

Муниципального образования Щербиновский район
станица Старощербиновская муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение средняя общеобразовательная школа №3 имени Е.И. Гришко
муниципального образования Щербиновский район станица Старощербиновская

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО учителей
физической культуры

_____Кравцова Е.В.

протокол №1

от «30» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР

_____Човган С.Г.

«30» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ №3
им. Е.И. Гришко ст.
Старощербиновская

_____Попова А.В.

приказ № 376

от «31» 08 2023 г.

Рабочая программа

по «Самбо».

(для 1 – 4 класса образовательных организаций)

составители программы: Кравцова Елена Вячеславовна
Квач Татьяна Николаевна

Краснодарский край, ст. Старощербиновская 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Самбо» для 1 - 4 классов составлена в соответствии с:

1. Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года №273 -ФЗ.

1. Федеральным государственным стандартом начального общего образования, утверждённого приказом Министерства образования РФ от 06.10.2009, №373.

2. Приказом Минобрнауки РФ от 26.11.2010г. №1241 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённым приказом Минобрнауки РФ от 06.10.2009 г. №373».

3. Письмом Минобрнауки РФ от 18.10.2010 НИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры».

4. Приказом Минобрнауки РФ от 18.12.2012г. №1060 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённым приказом Минобрнауки РФ от 06.10.2009 г. №373».

5. СанПиН 2.4.2. 2821- 10, утвержденные постановлением Главного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189, зарегистрированным в Минюсте России 03.03.2011, регистрационный номер 1993.

6. Приказом Минобрнауки РФ от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

8. Основной образовательной программой начального общего образования МБОУ СОШ №3 им. Е.И.Гришко.

9. Положением о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) МБОУ СОШ № 3 им. Е.И. Гришко реализующих образовательные

программы общего образования.

10. Календарным учебным планом на 2023 - 2024 учебный год.

11. Планируемыми результатами начального общего образования, требованиями основной образовательной программы ОУ.

Общая характеристика учебного предмета.

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

Учитывая эти особенности, **целью** программы является формирование потребности в здоровом образе жизни; гармоничное развитие личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями.

Реализация цели осуществляется через решение следующих **задач**:

— наряду с совершенствованием жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании и плавании, позволяет освоить технику безопасных падений;

— обучение физическим упражнениям из САМБО;

— развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;

— формирование тактического мышления в поединке посредством подвижных игр с элементами единоборств.

В соответствии с Государственным стандартом общего образования программы начальной школы базовый уровень образования ориентирован на формирование общей грамотности учащихся в области физической культуры, укрепление их здоровья и повышение функциональных возможностей организма. Кроме этого, основными задачами базового уровня являются активное содействие процессу социализации школьников, включение их в физкультурно-оздоровительное и спортивно-массовые формы занятий физическими упражнениями, приобщение к здоровому образу жизни. САМБО, являясь

одним из разделов программы, позволяет успешно решать весь комплекс вышеперечисленных задач, являясь действенным средством подготовки молодежи к службе в Вооруженных Силах страны, создавая предпосылки формирования навыков выживания в экстремальных ситуациях современного мегаполиса.

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

В федеральном базисном образовательном плане курс «Физическая культура» изучается с 1- 4 класс и включает в себя вариативную часть предмета «физическая культура» из расчета 1 час в неделю (всего 135 часов). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура», был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 135 часов на четыре года обучения по 1 часу в неделю: в 1 классе — 33 часа, во 2 классе — 34 часа, в 3 классе—34 часа, в 4 классе—34 часа.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о «Самбо»

Знания о самбо. История зарождения самбо в СССР. Основные сведения о правилах самбо.

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Самбо

Приемы самостраховки. Подвижные игры с элементами самбо. Технические действия самбо в положении лежа. Упражнения для тактики.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 КЛАСС

Знания о «Самбо»

Основоположники самбо и их роль в зарождении самбо. Основные сведения о знаниях самбо ***Способы самостоятельной деятельности***

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Самбо

Подбор и составление комплексов общеразвивающих упражнений при занятиях самбо. Приемы самостраховки. Упражнения для тактики. Подвижные игры с элементами самбо.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 КЛАСС

Знания о «Самбо»

Знания о самбо. Разнообразие направлений самбо и их основные характеристики..

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на

занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища.

Самбо

Приемы самостраховки. Упражнения для приемов в положении лежа. Имитационные упражнения на занятиях самбо. Подвижные игры с элементами самбо.

Подвижные игры

Подвижные игры с элементами самбо.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 КЛАСС

Знания о «Самбо»

Общие сведения о самбо и их исторические особенности. Основные сведения о правилах самбо. Правила личной гигиены при занятиях самбо.

Способы самостоятельной деятельности

Правила личной гигиены при занятиях самбо Физическая подготовка. Определение возрастных особенностей физического развития и физической

подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий самбо.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом.

Самбо

Подбор и составление комплексов специальных упражнений. Основные способы тактической подготовки. Подвижные игры с элементами самбо.

Подвижные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры с элементами самбо Подвижные игры общефизической подготовки. Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ПО «САМБО» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по самбо на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения самбо на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- освоения содержания образования в области физической культуры:
- Формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, формирование ценностей многонационального российского общества;
- Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности;
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной

деятельности, поиска средств её осуществления;

- Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- Использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов;
- Активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач.

Предметные результаты:

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

Методы и приемы:

Программа обучения самбо направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, бассейн), климатическими условиями и видом ОУ;
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области самбо в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Самбо» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Самбо».

Знания и умения, учащихся оцениваются на основании практической деятельности, устных ответов (выступлений), а также учитывая их соответствие требованиям программы обучения, по пятибалльной системе оценивания. Для одновременного закрепления и совершенствования двигательных навыков (техники) и развития соответствующих координационных и кондиционных способностей следует многократно повторять специально подготовительные упражнения, целенаправленно и часто изменяя отдельные параметры движений или их сочетания, условия выполнения этих упражнений, постепенно повышая интенсивность и объём физической нагрузки. В этих целях рекомендуется шире применять разнообразные методические приёмы, относящиеся к методу вариативного (переменного) упражнения,

игровому и соревновательному. Таким путём достигается разностороннее развитие различных двигательных способностей и обеспечивается их связь с углублённым техническим и тактическим совершенствованием. В неотрывной связи необходимо точно распределять все компоненты нагрузки: объём работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Нагрузку урока следует повышать постепенно и волнообразно.

Изучение теоретического материала должно осуществляться на всех уроках, но особенно на тех, где предусмотрено освоение двигательных действий и снижена нагрузка.

В работе используются все известные способы организации урока: фронтальный, групповой и индивидуальный. Рекомендуется достаточно шире применять метод индивидуальных заданий и дополнительных упражнений по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей.

Для контроля за ходом учебно-воспитательного процесса используются контрольные упражнения. Их выполняют учащиеся по ходу овладения навыками для того, чтобы учитель мог корректировать обучение в конце определённого раздела и для оценки эффективности овладения навыком. Контроль и оценка используются для того чтобы закрепить потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранными видами спорта, стимулировать к самосовершенствованию.

Разрабатывая программу занятий необходимо принимать во внимание два аспекта образовательного процесса, вытекающие из теории адаптации: уже самые минимальные нагрузки будут достаточным «раздражителем», способным вызвать соответствующие адаптационные сдвиги в его организме; с самого начала занятий, обучая занимающихся новому упражнению, очень важно сделать акцент на роли *концентрации* и *осознанности* во время выполнения упражнения. Овладение навыками *концентрации* позволит снизить травматизм занятий, следует обращать его внимание на недопустимость отвлечения во время выполнения упражнения.

Практическое обучение упражнениям должно сопровождаться их

строгим дозированием.

На занятии используется несколько различных методов в зависимости от задач занятия.

Словесные - играют ведущую роль. Постановка задач, объяснение, методические указания, замечания, объяснение ошибок, оценка деятельности, способы организации коллектива занимающихся и т.д.

Наглядные. К наглядным методам обучения относятся: демонстрация техники отдельного упражнения, наглядные методы способствуют дополнению, уточнению, коррекции образа двигательного действия; с их помощью активно формируется образ. Демонстрация целого движения и его отдельных частей (показ) может выполняться замедленно, с выделением отдельных, главных частей движения; с остановкой и т.д.

Показ всегда должен быть представлен в отличном исполнении. Реже, но всё же может быть использован показ ошибок.

Однако, чтобы воспроизвести движение, недостаточно его просто увидеть даже в самом хорошем исполнении: требуются объяснения, комментарии, которые помогут понять суть движения, облегчат его освоение, поэтому наглядные и словесные методы обучения зачастую используются вместе.

Практические. Метод строго регламентированного упражнения. Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках самбо с учётом их учебного содержания, находить в них различия (гимнастические и игровые уроки);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках самбо, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому назначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий самбо.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по самбо:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках самбо, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- выполнять освоенные технические элементы самбо;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по самбо

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять освоенные технические элементы самбо
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по самбо

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, игровой подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях самбо;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
 - выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять освоенные технические элементы самбо;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по самбо

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий самбо на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
 - приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий самбо, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой.
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- выполнять освоенные технические элементы самбо;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

Распределение часов программного материала.

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки			
		1 кл.	2 кл.	3 кл.	4 кл.
1	Теоретическая подготовка	4	4	3	3
2	Общая и специальная физическая подготовка	5	6	4	4
3	Самостраховка и падения	5	6	13	13
4	Технико-тактическая подготовка	4	5	10	10
5	Подвижные игры	15	13	4	4
6	Общее количество часов	33	34	34	34
Итого:		135			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Темаурока	Количествочасов			Датаизучения
		Всего	Контрольные работы	Практическиеработы	
1	Знания о самбо	1			
2	История зарождения самбо в СССР	1			
3	Основные сведения о правилах самбо	1			
4	Приемы самостраховки	1			
5	Приемы самостраховки на спину перекатом	1			
6	Приемы самостраховки на бок перекатом	1			
7	Приемы самостраховки при падении вперед на руки	1			
8	Подвижная игра: «Выведение из равновесия»	1			
9	Дневник самоконтроля самбиста	1			
10	Тестирование уровня физической подготовленности в самбо	1			
11	Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо	1			
12	Удержания	1			
13	Технические действия самбо в положении стоя	1			
14	Технические действия самбо в положении лежа	1			
15	Подвижная игра: «Борьба за мяч»	1			

16	Подвижная игра: «Борьба руками»	1			
17	Подвижная игра: «Петушиный бой»	1			
18	Подвижная игра: «Борьба ногами лежа»	1			
19	Подвижная игра: «Всадники»				
20	Подвижная игра: «Прижать стопу соперника»	1			
21	Достижения отечественных самбистов на мировом уровне	1			
22	Подвижная игра: «Скручивание»	1			
23	Подвижная игра: «Трофей»	1			
24	Подвижная игра: «Выведение из равновесия»	1			
25	Подвижная игра: «Выбивание опоры»	1			
26	Подвижная игра: «Вытеснение из круга»	1			
27	Подвижная игра: «Салки на ковре»	1			
28	Приемы самостраховки	1			
29	Упражнения для бросков	1			
30	Упражнения для тактики	1			
31	Упражнения для тактики	1			
32	Подвижная игра: «Салки на ковре»	1			
33	Подвижная игра: «Прижать стопу соперника»	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Темаурока	Количествочасов			Датаизучения
		Всего	Контрольныеработы	Практическиеработы	
1	Основоположники самбо и их роль в зарождении самбо	1			
2	Самбисты-Герои Великой Отечественной войны 1941-1945 годов	1			
3	Основные сведения о правилах самбо	1			
4	Игры и поединки по заданию на занятиях самбо	1			
5	Подбор и составление комплексов общеразвивающих упражнений при занятиях самбо	1			
6	Тестирование уровня физической подготовленности в самбо	1			
7	Подвижная игра: «Петушиный» бой	1			
8	Специально-подготовительные упражнения самбо	1			
9	Приемы самостраховки на спину перекатом	1			
10	Приемы самостраховки на бок перекатом	1			
11	Приемы самостраховки на бок перекатом	1			
12	Упражнения для приемов в положении лежа	1			
13	Упражнения для бросков	1			
14	Технические действия самбо в положении лежа	1			
15	Достижения отечественных самбистов на	1			

	мировом уровне				
16	Подвижная игра: «Петушиный» бой	1			
17	Подбор и составление комплексов имитационных упражнений для занятий самбо	1			
18	Удержания для бросков	1			
19	Упражнения для тактики	1			
20	Удержания сбоку	1			
21	Удержания поперек	1			
22	Варианты уходов от удержаний	1			
23	Активные и пассивные защиты от переворачиваний	1			
24	Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний	1			
25	Подвижная игра: «Борьба за мяч»	1			
26	Подвижная игра: «Борьба руками»	1			
27	Подвижная игра: «Борьба за мяч»	1			
28	Подвижная игра: «Петушиный» бой	1			
29	Подвижная игра: «Борьба ногами лежа»	1			
30	Подвижная игра: «Прижать стопу соперника»	1			
31	Подвижная игра: «Выведение из равновесия»	1			
32	Подвижная игра: «Трофей»	1			
33	Подвижная игра: «Выведение из равновесия»	1			
34	Подвижная игра: «Выбивание опоры»	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Темаурока	Количествочасов			Датаизучения
		Всего	Контрольныеработы	Практическиеработы	
1	Знания о самбо	1			
2	Разнообразие направлений самбо и их основные характеристики	1			
3	Общие сведения о самбо и их исторические особенности	1			
4	Первые внешние признаки утомления во время занятий самбо	1			
5	Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки	1			
6	Комплексы упражнений, формирующие технико-тактические действия самбиста	1			
7	Специально-подготовительные упражнения самбо	1			
8	Акробатические элементы: различные виды перекатов, кувырков и переворотов	1			
9	Приемы самостраховки	1			
10	Упражнения для приемов в положении лежа	1			
11	Подбор и составление комплексов специальных упражнений для занятий самбо	1			
12	Тестирование уровня физической подготовленности в самбо	1			

13	Физическое совершенствование	1			
14	Имитационные упражнения на занятиях самбо	1			
15	Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо	1			
16	Упражнения для бросков	1			
17	Упражнения для тактики	1			
18	Технико-тактические основы самбо	1			
19	Технические действия самбо в положении стоя	1			
20	Технические действия самбо в положении лежа	1			
21	Основные способы тактической подготовки	1			
22	Приемы самостраховки	1			
23	Удержания для бросков	1			
24	Упражнения для тактики	1			
25	Удержания	1			
26	Варианты уходов от удержаний	1			
27	Учебные схватки на выполнение изученных удержаний	1			
28	Активные и пассивные защиты от переворачиваний	1			
29	Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний	1			
30	Выведение из равновесия	1			
31	Игры-задания на выполнение изученных	1			

	выведений из равновесия				
32	Игры-задания на выполнение изученных выведений из равновесия	1			
33	Игры-задания на выполнение изученных выведений из равновесия	1			
34	Игры-задания на выполнение изученных выведений из равновесия	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Темаурока	Количествочасов			Датаизучения
		Всего	Контрольн ыеработы	Практически еработы	
1	Общие сведения о самбо и их исторические особенности	1			
2	Основные сведения о правилах самбо	1			
3	Правила личной гигиены во время занятий самбо	1			
4	Подбор и составление комплексов специальных упражнений	1			
5	Технические действия самбо в положении лежа	1			
6	Основные способы тактической подготовки	1			
7	Приемы самостраховки	1			
8	Упражнения для бросков	1			
9	Физическое совершенствование	1			
10	Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо	1			
11	Специально-подготовительные упражнения самбо	1			
12	Технико-тактические основы самбо	1			
13	Технические действия самбо в положении стоя	1			
14	Упражнения для тактики	1			

15	Удержания	1			
16	Учебные схватки на выполнение изученных удержаний	1			
17	Перевоорачивания партнера, стоящего в упоре на руках	1			
18	Активные и пассивные защиты от перевоорачиваний	1			
19	Комбинирование перевоорачиваний с вариантами удержаний	1			
20	Выведение из равновесия	1			
21	Выведение из равновесия	1			
22	Игры-задания на выполнение изученных выведений из равновесия	1			
23	Игры-задания на выполнение изученных выведений из равновесия	1			
24	Учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия	1			
25	Учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия	1			
26	Занятия самбо как средство укрепления здоровья, закаливания организма человека и развития физических качеств	1			
27	Организация и проведение подвижных игр с элементами самбо	1			
28	Организация и проведение подвижных игр с элементами самбо	1			
29	Подвижная игра: «Борьба руками»	1			

30	Подвижная игра: «Борьба ногами лежа»	1			
31	Подвижная игра: «Трофей»	1			
32	Подвижная игра: «Борьба за мяч»	1			
33	Подвижная игра: «Выведение из равновесия»	1			
34	Специально-подготовительные упражнения самбо	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура: 1-й класс: учебник, 1 класс/ Матвеев А.П.,

Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

- Физическая культура: 2-й класс: учебник, 2 класс/ Матвеев А.П.,

Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

- Физическая культура: 3-й класс: учебник, 3 класс/ Матвеев А.П.,

Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

- Физическая культура: 4-й класс: учебник, 4 класс/ Матвеев А.П.,

Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Методические рекомендации по организации и выполнению норм ГТО

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Методическое пособие (рекомендации). ФГОС. Уроки физической культуры
1-4 класс. Матвеев А. П.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

