

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД АРМАВИР КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ –
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 7 ИМЕНИ Г.К. ЖУКОВА**

**МАОУ СОШ
№ 7 ИМЕНИ
Г.К. ЖУКОВА**

Подписано
цифровой подписью:
МАОУ СОШ № 7
ИМЕНИ Г.К. ЖУКОВА
Дата: 2021.08.30
14:50:16 +03'00'

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета
МАОУ СОШ №7 имени Г.К. Жукова
от « 30» августа 2021 года протокол № 1
Председатель, директор школы
Шаламов Р.Ю.
подпись руководителя ОУ Ф.И.О.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО УЧЕБНОМУ МОДУЛЮ «САМБО»**

в рамках 3-го часа в неделю по предмету «Физическая культура»

Начальное общее образование: 1-4 классы

Количество часов: 135

Учитель: Сивоплясов Максим Борисович

Программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. № 373 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования" (с дополнениями и изменениями)

с учетом примерной основной образовательной программы по физической культуре, одобренной федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. №1/15); основной образовательной программы НОО МАОУ СОШ № 7 имени Г.К. Жукова, утверждённой решением педагогического совета МАОУ СОШ №7 имени Г.К. Жукова 29 августа 2018 года, протокол №1, с дополнениями и изменениями, внесёнными решением педагогического совета 30.08.2019 г., протокол №1, с 28.08.2020г., протокол №1, 30.08.2021г, протокол №1;

рабочей программы воспитания МАОУ СОШ № 7 имени Г.К. Жукова, утверждённой решением педагогического совета МАОУ СОШ №7 имени Г.К. Жукова от 30 августа 2021 года, протокол №1;

с учетом авторской программы учебного модуля «Самбо» Копач А.А., Комиссарова Е.В., Шестаков Ю.А. 1-4 классы 2021. в рамках третьего урока в неделю по учебному предмету «Физическая культура»

Год составления – 2021

1. Планируемые результаты освоения учебного модуля «Самбо» в рамках 3-го часа в неделю по предмету «Физическая культура» на уровне начального общего образования в 1-4 классах.

Личностные результаты отражают сформированность, в том числе в части:

Гражданско-патриотического воспитания: становление ценностного отношения к своей Родине - России; осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности; сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края; уважение к своему и другим народам; первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений.

Духовно-нравственного воспитания: признание индивидуальности каждого человека; проявление сопереживания, уважения и доброжелательности; неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям.

Эстетического воспитания: уважительное отношение и интерес к художественной культуре, восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов; стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности.

Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной); бережное отношение к физическому и психическому здоровью.

Трудового воспитания: осознание ценности труда в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям.

Экологического воспитания: бережное к природе; неприятие действий, приносящих ей вред.

Ценности научного познания: первоначальные представления о научной картине мира; познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании.

1 класс

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Предметные результаты

- освоения учащимися содержания программы по физической культуре

В результате освоения программного материала обучающийся получит знания:

- Знания о физической культуре. Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Обучающиеся получают первоначальные сведения об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получают представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получают первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.
- Гимнастика с элементами акробатики. Обучающиеся научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «мирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной

- деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
 - овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
 - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
 - характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
 - находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
 - общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
 - обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
 - организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
 - планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
 - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
 - видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
 - оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
 - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
 - технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

2 класс

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

3 класс

Личностные результаты

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

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
 - определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

4 КЛАСС

Личностные результаты

освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Предметные результаты

освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру и самбо как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры с элементами самбо соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Метапредметные результаты

освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия элементов самбо, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Выпускник научится:

Универсальным компетенциям на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.
- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке
- выполнять простейшие элементы и приемы самбо.

2.Содержание учебного модуля «Самбо» в рамках 3-го часа в неделю по предмету «Физическая культура»

1 класс

Раздел I. Специально развивающие упражнения (13 часов)

Строевые упражнения. Выполнение команд: «Направо! Налево!, Кругом!». Строевой шаг. Перестроения из одной шеренги в две, три. ОРУ без предметов. ОРУ с гимнастическими палками. ОРУ на гибкость. Лазание по гимнастической скамейке. Лазание по гимнастической стенке. Группировка. Перекаты в группировке. Перемещение по борцовскому коврику ползком.

Перекаты на спину. Стойка на лопатках из положения упор присев. Гимнастическая полоса препятствий.

Раздел II. Общая физическая подготовка (ГТО) (4 часа)

Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), на низкой перекладине (девочки). Поднимание туловища из положения лежа на спине. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа. Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке. Прыжки со скакалкой. Командные прыжки со скакалкой. Развитие координационных способностей.

Раздел III. Самбо. Элементы страховки и самостраховки (7 часов)

Элементы страховки и самостраховки. Падение на бок из упора присев. Падение на спину из упора присев. Падение вперед на руки стоя на коленях.

Раздел IV. Самбо. Удержания (4 часа)

Удержания сбоку, со стороны головы. Удержания поперек. Удержания сбоку верхом. Варианты уходов от удержания.

Раздел V. Игры-задания и эстафеты с элементами самбо (5 часов)

Игры-задание: «Пятнашки», «Перетягивание пояса», «Перетягивание каната», «Строительство домика из гимнастических матов». Эстафета: «Упор лежа». Командная эстафета.

2 класс

Раздел I. Специально развивающие упражнения (12 часов)

Строевые упражнения. Выполнение команд: «Направо!, Налево!, Кругом!». Строевой шаг. Перестроения из одной шеренги в две, три. ОРУ без предметов. ОРУ с гимнастическими палками. ОРУ на гибкость. Лазание по гимнастической скамейке. Лазание по гимнастической стенке. Группировка. Перекаты в группировке. Перемещение по борцовскому коврику ползком. Перекаты на спину. Стойка на лопатках из положения упор присев. Гимнастическая полоса препятствий.

Раздел II. Общая физическая подготовка (ГТО) (4 часа)

Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), на низкой перекладине (девочки). Поднимание туловища из положения лежа на спине. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа. Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке. Прыжки со скакалкой. Командные прыжки со скакалкой. Развитие координационных способностей.

Раздел III. Самбо. Элементы страховки и самостраховки (7 часов)

Элементы страховки и самостраховки. Падение на бок из упора присев. Падение на спину из упора присев. Падение вперед на руки стоя на коленях.

Раздел IV. Самбо. Удержания (5 часа)

Удержания сбоку, со стороны головы. Удержания поперек. Удержания сбоку верхом. Варианты уходов от удержания. Варианты уходов от удержаний.

Раздел V. Игры-задания и эстафеты с элементами самбо(6 часов)

Игры-задание: «Пятнашки», «Перетягивание пояса», «Перетягивание каната», «Строительство домика из гимнастических матов». «Волки и овцы». Эстафета: «Упор лежа». Командная эстафета.

3 класс

Раздел I. Специально развивающие упражнения(6 часов)

Строевые упражнения. Выполнение команд: «Направо!, Налево!, Кругом!». Строевой шаг. Перестроения из одной шеренги в две, три. ОРУ без предметов. ОРУ с гимнастическими палками. ОРУ на гибкость. Лазание по гимнастической скамейке. Лазание по гимнастической стенке. Группировка. Перекаты в группировке. Перемещение по борцовскому коврику ползком. Перекаты на спину. Стойка на лопатках из положения упор присев. Гимнастическая полоса препятствий.

Раздел II. Общая физическая подготовка (ГТО) (4 часа)

Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), на низкой перекладине (девочки). Поднимание туловища из положения лежа на спине. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа. Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке. Прыжки со скакалкой. Командные прыжки со скакалкой. Развитие координационных способностей.

Раздел III. Самбо. Элементы страховки и самостраховки (10 часов)

Элементы страховки и самостраховки. Падение на бок из упора присев. Падение на спину из упора присев. Падение вперед на руки стоя на коленях. Падение на бок из положения стоя. Падение на спину из положения стоя. Кувырки вперед и назад.

Раздел IV. Самбо. Удержания (4 часа)

Удержания сбоку, со стороны головы. Удержания поперек. Удержания сбоку верхом. Варианты уходов от удержания.

Раздел V. Самбо. Перевороты (2 часа)

Переворачивания партнера, стоящего на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом.

Раздел VI. Самбо. Выведение из равновесия. (1 час)

Выведение из равновесия партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием.

Раздел VII. Игры-задания и эстафеты с элементами самбо(7 часов)

Игры-задание: «Пятнашки», «Перетягивание пояса», «Перетягивание каната», «Строительство домика из гимнастических матов». «Волки и овцы». Эстафета: «Упор лежа». Командная эстафета.

4 класс

Раздел I. Специально развивающие упражнения (3 часа)

Строевые упражнения. Выполнение команд: «Направо!, Налево!, Кругом!». Строевой шаг. Перестроения из одной шеренги в две, три. ОРУ без предметов. ОРУ с гимнастическими палками. ОРУ на гибкость. Лазание по гимнастической скамейке. Лазание по гимнастической стенке.

Раздел II. Общая физическая подготовка (ГТО) (2 часа)

Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), на низкой перекладине (девочки). Поднимание туловища из положения лежа на спине. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа. Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке. Прыжки со скакалкой.

Раздел III. Самбо. Элементы страховки и самостраховки (10 часов)

Элементы страховки и само страховки. Падение на бок из упора присев. Падение на спину из упора присев. Падение вперед на руки стоя на коленях. Падение на бок из положения стоя. Падение на спину из положения стоя. Падение вперед на руки из положения стоя. Кувырки вперед и назад.

Раздел IV. Самбо. Удержания(6 часов)

Удержания сбоку, со стороны головы. Удержания поперек. Удержания сбоку верхом. Варианты уходов от удержания.

Раздел V. Самбо. Перевороты(3 часа)

Переворачивания партнера, стоящего на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом. Переворачивания партнера, стоящего на руках и коленях: скручиванием захватом руки и ноги, захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.

Раздел VI. Самбо. Выведение из равновесия (2 часа)

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

Раздел VII. Игры-задания и эстафеты с элементами самбо (8 часов)

Игры-задание: «Пятнашки», «Перетягивание пояса», «Перетягивание каната», «Строительство домика из гимнастических матов». «Волки и овцы», «Борьба за выгодное положение». Эстафета: «Упор лежа». Командная эстафета.

Направления проектной деятельности обучающихся

Учебно-исследовательская и проектная деятельность обучающихся проводится по следующим направлениям: исследовательское, информационное, социальное.

В ходе реализации настоящей программы применяются такие виды проектов (по преобладающему виду деятельности), как: информационный, исследовательский, социальный.

Примерные темы проектов:

1. Актуальная зарядка — настоящая загадка!
2. Виды спорта
3. Во славу скакалки
4. Где и как растут чемпионы.
5. Зимние виды спорта
6. Мир спорта моими глазами.
7. Мне нужны занятия физкультурой?!
8. Мой дневник достижений
9. Мой любимый вид спорта.
10. Мой спортивный кумир
11. Моя спортивная семья.
12. Познай себя
13. Практичность и экологичность спортивного инвентаря и одежды.
14. Развитие гибкости

15. Утренняя гигиеническая гимнастика в моей жизни.
16. Физические качества человека
17. Школьная физкультура — первая ступень к спорту
18. Зарождение борьбы самбо в России.
19. Развитие самбо.
20. Олимпийское движение в России.

3. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

Раздел	Кол-во часов	Тема	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
1 класс					
1. Специально развивающие упражнения	13	Строевые упражнения. Выполнение команд: «Направо!, Налево!, Кругом!». Строевой шаг. Перестроения из одной шеренги в две, три. ОРУ без предметов. ОРУ с гимнастическими палками.	2	Изучение строевых упражнений. Изучение общеразвивающих упражнений без предметов. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.	3,4,6,8
		ОРУ на гибкость.	2	Изучение техники лазания по скамейке и гимнастической лестнице. Изучение техники группировки и переката на спину из положения упор присев.	4,6
		Лазание по гимнастической скамейке.	2		
		Лазание по гимнастической стенке.	2		
		Группировка. Перекаты в группировке. Перемещение по борцовскому коврику ползком. Стойка на лопатках из положения упор присев.	3		
Гимнастическая полоса препятствий	2		4,6		
2. Общая физическая подготовка (ГТО)	4	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), на низкой перекладине (девочки). Поднимание туловища из положения лежа на спине. ГТО.	1	Развитие координационных способностей и физических качеств (быстрота, сила, гибкость, ловкость, выносливость)	3,4,6,8
		Сгибание, разгибание рук в упоре лежа.	1		

		Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке. ГТО.			
		Развитие координационных способностей.	1		
		Прыжки со скакалкой. Командные прыжки со скакалкой	1		
3. Самбо	16				
Страховка и самостраховка	7	Падение на бок из упора присев.	2	Изучение техники страховки и самостраховки при падении на спину и на бок из положения упора присев	5,6
		Падение на спину из упора присев.	2		
		Падение вперед на руки стоя на коленях.	2		
		Падение на бок, на спину, вперед.	1		
4. Удержания	4	Удержания сбоку, со стороны головы.	1	Изучение техники удержаний из различных положений (в стойке, лежа)	5,6
		Удержания поперек.	1		
		Удержания сбоку верхом.	1		
		Варианты уходов от удержания.	1		
5. Игры-задания и эстафеты с элементами самбо	5	«Пятнашки».	1	Игры-задания и эстафеты на совершенствование элементов самбо, и освоение двигательных умений и навыков.	5,6
		«Перетягивание пояса», «Перетягивание каната»	1		
		«Строительство домика из гимнастических матов»	1		
		Эстафета: «Упор лежа».	1		
		Командная эстафета.	1		
2 класс					
1. Специально развивающие упражнения	12	Строевые упражнения. Выполнение команд: «Направо!, Налево!, Кругом!». Строевой шаг. Перестроения из одной шеренги в две, три. ОРУ без предметов. ОРУ с гимнастическими палками.	2	Изучение строевых упражнений. Изучение общеразвивающих упражнений без предметов. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.	3,4,6,8
		ОРУ на гибкость.	2		
		Лазание по гимнастической скамейке.	2	Изучение техники лазания по гимнастической скамейке и гимнастической лестнице.	4,6
		Лазание по гимнастической стенке.	2		
		Группировка. Перекаты	2		

		в группировке. Перемещение по борцовскому коврику ползком. Стойка на лопатках из положения упор присев.		Изучение техники группировки и переката на спину из положения упор присев.	4,6
		Гимнастическая полоса препятствий	2		
2. Общая физическая подготовка (ГТО)	4	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), на низкой перекладине (девочки). Поднимание туловища из положения лежа на спине. ГТО.	1	Развитие координационных способностей и физических качеств (быстрота, сила, гибкость, ловкость, выносливость)	3,4,6,8
		Сгибание, разгибание рук в упоре лежа. Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке. ГТО.	1		
		Развитие координационных способностей.	1		
		Прыжки со скакалкой. Командные прыжки со скакалкой	1		
3. Самбо		18			
Страховка и самостраховка	7	Падение на бок из упора присев.	2	Изучение техники страховки и самостраховки при падении на спину и на бок из положения упора присев	5,6
		Падение на спину из упора присев.	2		
		Падение вперед на руки стоя на коленях.	2		
		Падение на бок, на спину, вперед.	1		
4. Удержания	5	Удержания сбоку, со стороны головы.	1	Изучение техники удержаний из различных положений (в стойке, лежа)	5,6
		Удержания поперек.	1		
		Удержания сбоку верхом.	1		
		Варианты уходов от удержания.	2		
5. Игры-задания и эстафеты с элементами самбо	6	«Пятнашки».	1	Игры-задания и эстафеты на совершенствование элементов самбо, и освоение двигательных умений и навыков.	5,6
		«Перетягивание пояса», «Перетягивание каната»	1		
		«Строительство домика из гимнастических матов»	1		
		«Волки и овцы».	1		
		Эстафета: «Упор лежа».	1		
		Командная эстафета.	1		

3 класс					
1. Специально развивающие упражнения	6	Строевые упражнения. Выполнение команд: «Направо!, Налево!, Кругом!». Строевой шаг. Перестроения из одной шеренги в две, три. ОРУ без предметов. ОРУ с гимнастическими палками.	1	Изучение строевых упражнений. Изучение общеразвивающих упражнений без предметов. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.	3,4,6,8
		ОРУ на гибкость.	1		
		Лазание по гимнастической скамейке.	1	Изучение техники лазания по гимнастической скамейке и гимнастической лестнице.	4,6
		Лазание по гимнастической стенке.	1		
		Группировка. Перекаты в группировке. Перемещение по борцовскому ковру ползком. Стойка на лопатках из положения упор присев.	1	Изучение техники группировки и переката на спину из положения упор присев.	4,6
		Гимнастическая полоса препятствий	1		
2. Общая физическая подготовка (ГТО)	4	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), на низкой перекладине (девочки). Поднимание туловища из положения лежа на спине. ГТО.	1	Развитие координационных способностей и физических качеств (быстрота, сила, гибкость, ловкость, выносливость)	3,4,6,8
		Сгибание, разгибание рук в упоре лежа. Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке. ГТО.	1		
		Развитие координационных способностей.	1		
		Прыжки со скакалкой. Командные прыжки со скакалкой	1		
3. Самбо		24			
Страховка и самостраховка	10	Падение на бок из упора присев.	2	Изучение техники страховки и самостраховки при падении на спину и на бок из положения упора присев и положения стоя	5,6
		Падение на спину из упора присев.	2		
		Падение вперед на руки стоя на коленях.	2		
		Падение на бок, на	1		

		спину, вперед.			
		Падение на бок из положения стоя. Падение на спину из положения стоя.	2		
		Кувьрки вперед и назад	1		
4. Удержания	4	Удержания сбоку, со стороны головы.	1	Изучение техники удержаний из различных положений (в стойке, лежа)	5,6
		Удержания поперек.	1		
		Удержания сбоку верхом.	1		
		Варианты уходов от удержания.	1		
5. Перевороты	2	Переворачивания партнера, стоящего на руках и коленях: захватом рук сбоку	1	Изучение техники переворачиваний различными способами партнера, стоящего на коленях	5,6
		Переворачивания партнера, стоящего на руках и коленях: рычагом	1		
6. Выведение из равновесия	1	Выведение из равновесия партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием.	1	Изучение техники выведения из равновесия различными способами. Развитие координационных способностей	5,6
7. Игры-задания и эстафеты с элементами самбо	7	«Пятнашки».	1	Игры-задания и эстафеты на совершенствование элементов самбо, и освоение двигательных умений и навыков.	5,6
		«Перетягивание пояса», «Перетягивание каната»	1		
		«Строительство домика из гимнастических матов»	1		
		«Волки и овцы».	1		
		«Борьба за выгодное положение»	1		
		Эстафета: «Упор лежа».	1		
		Командная эстафета.	1		
4 класс					
1. Специально развивающие упражнения	3	Строевые упражнения. Выполнение команд: «Направо!, Налево!, Кругом!». Строевой шаг. Перестроения из одной шеренги в две, три. ОРУ без предметов. ОРУ с гимнастическими палками.	1	Изучение строевых упражнений. Изучение общеразвивающих упражнений без предметов. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.	3,4,6,8
		ОРУ на гибкость.	1		

		Лазание по канату, гимнастической скамейке и гимнастической стенке.	1	лазания по гимнастической скамейке и гимнастической лестнице.	4,6
2. Общая физическая подготовка (ГТО)	2	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), на низкой перекладине (девочки). Поднимание туловища из положения лежа на спине. ГТО.	1	Развитие координационных способностей и физических качеств (быстрота, сила, гибкость, ловкость, выносливость)	3,4,6,8
		Сгибание, разгибание рук в упоре лежа. Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке. ГТО.	1		
3. Самбо 29					
Страховка и самостраховка	10	Падение на бок из упора присев.	1	Изучение техники страховки и самостраховки при падении на спину и на бок из положения упора присев и положения стоя	5,6
		Падение на спину из упора присев.	1		
		Падение вперед на руки стоя на коленях.	1		
		Падение на бок, на спину, вперед.	1		
		Падение на бок из положения стоя. Падение на спину из положения стоя.	2		
		Падение вперед на руки из положения стоя.	2		
		Кувырки вперед через правое и левое плечо.	2		
4. Удержания	6	Удержания сбоку, со стороны головы.	1	Изучение техники удержаний из различных положений (в стойке, лежа)	5,6
		Удержания поперек.	1		
		Удержания сбоку верхом.	2		
		Варианты уходов от удержания.	2		
5. Перевороты	3	Переворачивания партнера, стоящего на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом.	1	Изучение техники переворачиваний различными способами партнера, стоящего на коленях. Комбинирование приемов самбо: переворачивание с удержанием	5,6
		Переворачивания партнера, стоящего на руках и коленях: скручиванием захватом	1		

		руки и ноги, захватом шеи и руки с упором голенью в живот.			
		Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	1		
6. Выведение из равновесия	2	Выведение из равновесия партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием.	1	Изучение техники выведения из равновесия различными способами с партнером, стоящего на одном колене. Развитие координационных способностей	5,6
		Выведение из равновесия партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.	1		
7. Игры- задания и эстафеты с элементами самбо	8	«Пятнашки».	1	Игры-задания и эстафеты на совершенствование элементов самбо, и освоение двигательных умений и навыков.	5,6
		«Перетягивание пояса», «Перетягивание каната»	1		
		«Строительство домика из гимнастических матов»	1		
		«Волки и овцы».	1		
		«Борьба за выгодное положение»	1		
		Эстафета: «Упор лежа».	1		
		Командная эстафета.	1		
		Комплексная эстафета с	1		

		элементами гимнастики и самбо.			
--	--	--------------------------------	--	--	--

Основные направления воспитательной деятельности:

1. Гражданское воспитание;
2. Патриотическое воспитание и — формирование российской идентичности;
3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей;
4. Приобщение детей к культурному наследию — (Эстетическое воспитание);
5. Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания);
6. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
7. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение;
8. Экологическое воспитание.

СОГЛАСОВАНО
 Протокол заседания
 методического объединения учителей
 начальных классов №1

«27» августа 2021 года

Руководитель МО _____ Письменная О.Ю.

СОГЛАСОВАНО
 заместитель директора по УВР
 _____ Бондарева С.И.

«28» августа 2021 года

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 226532536287478012381166593962040472429943183994

Владелец Шаламов Роман Юрьевич

Действителен с 23.08.2022 по 23.08.2023