

муниципальное образование город Краснодар
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
средняя общеобразовательная школа № 61
имени Героя Советского Союза Дмитрия Лавриненко

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета

МАОУ СОШ №61

от 29.08.2023 года протокол № 1

председатель _____ Жирма Е.Н.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По Самбо
(учебный предмет, курс)

Уровень образования (класс) Начальное общее, 1-2 класс
(начальное общее, основное общее образование с указанием классов)

Количество часов 67

Учитель или группа учителей, разработчиков рабочей программы:
Бунина Анастасия Валерьевна Рябошапка Тамара Петровна учителя физической культуры
(ФИО (полностью), должность (краткое наименование организации))

Программа разработана в соответствии
с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (2021)
(указать ФГОС)

с учетом
требований к результатам освоения ООП НОО МАОУ СОШ № 61;
(указать примерную ООП/примерную программу учебного предмета)

с учетом федеральной образовательной программы (2023)
(указать автора, издательство, год издания)

1. Содержание модуля «Самбо».

1 класс

Знания о самбо.

Разнообразие направлений самбо и их основные характеристики: спортивное самбо (женское, мужское), боевое самбо, пляжное самбо, прикладное самбо, демо самбо.

Общие сведения о самбо и их исторические особенности (борцовский ковер самбо, экипировка спортсмена, экипировка судьи).

Основные сведения о правилах самбо.

Игры и поединки по заданию на занятиях самбо.

Занятия самбо как средство укрепления здоровья, закаливания организма человека и развития физических качеств.

Режим дня при занятиях самбо.

Правила личной гигиены во время занятий самбо. Правильное питание самбиста.

Правила безопасного поведения при занятиях самбо в спортивном зале (в душе, раздевалке, местах общего пользования), на открытых площадках. Форма одежды для занятий самбо.

Способы самостоятельной деятельности.

Первые внешние признаки утомления во время занятий самбо. Способы самоконтроля за физической нагрузкой.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (экипировке) для занятий самбо. Режим дня юного самбиста.

Выбор и подготовка места для занятий самбо.

Правила использования спортивного инвентаря для занятий самбо.

Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий самбо.

Организация и проведение подвижных игр с элементами самбо во время занятий и активного отдыха.

Тестирование уровня физической подготовленности в самбо.

Физическое совершенствование.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо.

Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо.

Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, а также технико-тактические действия самбиста.

Специально-подготовительные упражнения самбо.

Акробатические элементы: различные виды перекатов, кувырков и переворотов.

Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперёд на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком через плечо. Способы страховки падений преподавателем, партнёром.

Упражнения для приёмов в положении лёжа: удержания, переворачивания.

Упражнения для бросков: выведения из равновесия, броски захватом ноги (ног), подножки, подсечки, зацепы, через голову, подхваты, броски через бедро, через спину.

Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.

Технико-тактические основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения.

Технические действия самбо в положении стоя. Выведение из равновесия: партнёра, стоящего на коленях, скручиванием, партнёра в упоре присев толчком и рывком, партнёра, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.

Технические действия самбо в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперёк, верхом, со стороны ног. Варианты защит от удержаний. Переворачивания партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с

вариантами удержаний.

Основные способы тактической подготовки (сковывание, маневрирование, маскировка) отрабатываются в играх-заданиях и подвижных играх.

Подвижные игры, в том числе с элементами единоборств (в парах, групповые, командные, с предметами и без них), эстафеты с учетом специализации самбо.

Учебные, тренировочные и контрольные задания, игры с элементами единоборств, игры-задания, учебные схватки на выполнение изученных упражнений, участие в соревновательной деятельности.

2 класс.

История зарождения самбо в СССР.

Основоположники самбо и их роль в зарождении самбо.

Самбисты – Герои Великой Отечественной войны 1941–1945 годов..

Общие сведения о самбо и их исторические особенности (борцовский ковер самбо, экипировка спортсмена, экипировка судьи).

Основные сведения о правилах самбо.

Достижения отечественных самбистов на мировом уровне.

Словарь терминов и определений по самбо.

Игры и поединки по заданию на занятиях самбо.

Занятия самбо как средство укрепления здоровья, закаливания организма человека и развития физических качеств.

Дневник самонаблюдения самбиста.

Правила безопасного поведения при занятиях самбо в спортивном зале (в душе, раздевалке, местах общего пользования), на открытых площадках. Форма одежды для занятий самбо.

Способы самостоятельной деятельности.

Первые внешние признаки утомления во время занятий самбо. Способы самоконтроля за физической нагрузкой.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде

(экипировке) для занятий самбо. Режим дня юного самбиста.

Выбор и подготовка места для занятий самбо.

Правила использования спортивного инвентаря для занятий самбо.

Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий самбо.

Организация и проведение подвижных игр с элементами самбо во время занятий и активного отдыха.

Тестирование уровня физической подготовленности в самбо.

Физическое совершенствование.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо.

Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо.

Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, а также технико-тактические действия самбиста.

Специально-подготовительные упражнения самбо.

Акробатические элементы: различные виды перекатов, кувырков и переворотов.

Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперёд на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком через плечо. Способы страховки падений преподавателем, партнёром.

Упражнения для приёмов в положении лёжа: удержания, переворачивания.

Упражнения для бросков: выведения из равновесия, броски захватом ноги (ног), подножки, подсечки, зацепы, через голову, подхваты, броски через бедро, через спину.

Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.

Технико-тактические основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения.

Технические действия самбо в положении стоя. Выведение из равновесия: партнёра, стоящего на коленях, скручиванием, партнёра в упоре

присев толчком и рывком, партнёра, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.

Технические действия самбо в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперёк, верхом, со стороны ног. Варианты защит от удержаний. Переворачивания партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.

Основные способы тактической подготовки (сковывание, маневрирование, маскировка) отрабатываются в играх-заданиях и подвижных играх.

Подвижные игры, в том числе с элементами единоборств (в парах, групповые, командные, с предметами и без них), эстафеты с учетом специализации самбо.

Учебные, тренировочные и контрольные задания, игры с элементами единоборств, игры-задания, учебные схватки на выполнение изученных упражнений, участие в соревновательной деятельности.

2. Планируемые результаты

Содержание модуля «Самбо» направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

При изучении модуля «Самбо» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты:

проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через значимость самбо, подвиги самбистов в период военных действий и достижения отечественной сборной команды страны на мировых пространствах спорта;

проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры

общения и взаимодействия, нравственного поведения, проявление положительных качеств личности, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, решение проблем в процессе занятий самбо;

ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии самбо.

При изучении модуля «Самбо» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты:

умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами самбо, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;

умение планировать пути достижения целей с учетом наиболее эффективных способов решения задач средствами самбо в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, соотносить двигательные действия с планируемыми результатами в самбо, определять и корректировать способы действий в рамках предложенных условий;

умение владеть основами самоконтроля, самооценки, выявлять, анализировать и находить способы устранения ошибок при выполнении технических и тактических действий самбо;

умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.

При изучении модуля «Самбо» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **предметные результаты:**

1 класс

понимание значения самбо как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека, а

также обеспечения собственной безопасности и безопасности близких;

умение преодолевать чувство страха перед выполнением сложно координационных упражнений из положения «стоя»;

умение характеризовать позиции, технические и тактические действия, относящиеся к самбо;

знание основных правил вида спорта самбо, правил участия в соревнованиях по самбо в учебной, тренировочной и соревновательной деятельности, этических норм участника соревнований;

знание и умение правильно выполнять основные технические элементы группировки, приёмы самостраховки в различных вариантах, из различных исходных положений, в любую сторону;

выполнять технические действия самбо по образцу учителя (лучшего обучающегося), анализировать собственные действия, корректировать действия с учётом допущенных ошибок;

умение подбирать, составлять и осваивать самостоятельно и при участии и помощи родителей простейшие комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий самбо;

владение правилами поведения и требованиями безопасности при организации занятий самбо в спортивном зале, на открытых плоскостных сооружениях в различное время года;

2 класс

умение осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий самбо, применять средства восстановления организма после физической нагрузки;

умение демонстрировать общеразвивающие и имитационные упражнения и элементарные технические действия по самбо для повышения уровня общей физической подготовленности, развития основных физических качеств и предварительной подготовки к освоению базовых технических действий самбо;

умение демонстрировать элементарные навыки и элементы техники

борьбы лёжа, элементы техники способов защиты и уходов от удержаний, активные и пассивные способы защиты;

участие в соревновательной деятельности внутри школьных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов по самбо;

знание и выполнение тестовых упражнений по физической подготовленности в самбо, участие в соревнованиях по самбо.

3. Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов, являющихся учебно-методическими материалами, используемыми для обучения и воспитания различных групп пользователей, представленными в электронном (цифровом) виде и реализующими дидактические возможности ИКТ, содержание которых соответствует законодательству об образовании

№	Темы занятия	Кол-во часов	ЦОР
1.	Знания о самбо. Разнообразие направлений самбо и их основные характеристики: спортивное самбо (женское, мужское), боевое самбо, пляжное самбо, прикладное самбо, демо самбо.	1	РЭШ
2.	Общие сведения о самбо и их исторические особенности (борцовский ковер самбо, экипировка спортсмена, экипировка судьи). Основные сведения о правилах самбо.	1	РЭШ
3.	Основные сведения о правилах самбо.	1	РЭШ
4.	Игры и поединки по заданию на занятиях самбо.	1	РЭШ
5.	Занятия самбо как средство укрепления здоровья, закаливания организма человека и развития физических качеств.	1	РЭШ

6.	Режим дня при занятиях самбо.	1	РЭШ
7.	Правила личной гигиены во время занятий самбо. Правильное питание самбиста.	1	РЭШ
8.	Правила безопасного поведения при занятиях самбо в спортивном зале (в душе, раздевалке, местах общего пользования), на открытых площадках. Форма одежды для занятий самбо.	1	РЭШ
9.	Способы самостоятельной деятельности.	1	РЭШ
10.	Первые внешние признаки утомления во время занятий самбо.	1	РЭШ
11.	Способы самоконтроля за физической нагрузкой.	1	РЭШ
12.	Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (экипировке) для занятий самбо. Режим дня юного самбиста.	1	РЭШ
13.	Выбор и подготовка места для занятий самбо.	1	РЭШ
14.	Правила использования спортивного инвентаря для занятий самбо.	1	РЭШ
15.	Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий самбо.	1	РЭШ
16.	Организация и проведение подвижных игр с элементами самбо во время занятий и активного отдыха.	1	РЭШ
17.	Тестирование уровня физической подготовленности в самбо.	1	РЭШ

18.	Физическое совершенствование. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо.	1	РЭШ
19.	Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо.	1	РЭШ
20.	Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, а также технико-тактические действия самбиста	1	РЭШ
21.	Специально-подготовительные упражнения самбо.	1	РЭШ
22.	Акробатические элементы: различные виды перекатов, кувырков и переворотов.	1	РЭШ
23.	Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперёд на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком через плечо	1	РЭШ
24.	Способы страховки падений преподавателем, партнёром	1	РЭШ
25.	Упражнения для приёмов в положении лёжа: удержания, переворачивания.	1	РЭШ
26.	Упражнения для бросков: выведения из равновесия, броски захватом ноги (ног), подножки, подсечки, зацепы, через голову, подхваты, броски через бедро, через спину.	1	РЭШ
27.	Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.	1	РЭШ
28.	Технико-тактические основы	1	РЭШ

	самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения.		
29.	Технические действия самбо в положении стоя. Выведение из равновесия: партнёра, стоящего на коленях, скручиванием, партнёра в упоре присев толчком и рывком, партнёра, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.	1	РЭШ
30.	Технические действия самбо в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперёк, верхом, со стороны ног. Варианты защит от удержаний. Переворачивания партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	1	РЭШ
31.	Основные способы тактической подготовки (сковывание, маневрирование, маскировка) отрабатываются в играх-заданиях и подвижных играх	1	РЭШ
32.	Подвижные игры, в том числе с элементами единоборств (в парах, групповые, командные, с предметами и без них), эстафеты с учетом специализации самбо.	1	РЭШ
33.	Учебные, тренировочные и контрольные задания, игры с элементами единоборств, игры-задания, учебные схватки на выполнение изученных	1	РЭШ

	упражнений, участие в соревновательной деятельности.		
--	---	--	--

2класс

№	Темы занятия	Кол-во часов	ЦОР
1	История зарождения самбо в СССР.	1	РЭШ
2	Основоположники самбо и их роль в зарождении самбо. Самбисты – Герои Великой Отечественной войны 1941–1945 годов..	1	РЭШ
3	Общие сведения о самбо и их исторические особенности (борцовский ковер самбо, экипировка спортсмена, экипировка судьи).	1	РЭШ
4	Основные сведения о правилах самбо.	1	РЭШ
5	Достижения отечественных самбистов на мировом уровне.	1	РЭШ
6	Словарь терминов и определений по самбо.	1	РЭШ
7	Игры и поединки по заданию на занятиях самбо.	1	РЭШ
8	Занятия самбо как средство укрепления здоровья, закаливания организма человека и развития физических качеств.	1	РЭШ
9	Дневник самонаблюдения самбиста.	1	РЭШ
10	Правила безопасного поведения при занятиях самбо в спортивном зале (в душе, раздевалке, местах	1	РЭШ

	общего пользования), на открытых площадках. Форма одежды для занятий самбо.		
11	Способы самостоятельной деятельности.	1	РЭШ
12	Первые внешние признаки утомления во время занятий самбо. Способы самоконтроля за физической нагрузкой.	1	РЭШ
13	Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (экипировке) для занятий самбо. Режим дня юного самбиста.	1	РЭШ
14	Выбор и подготовка места для занятий самбо.	1	РЭШ
15	Правила использования спортивного инвентаря для занятий самбо	1	РЭШ
16	Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий самбо.	1	РЭШ
17	Организация и проведение подвижных игр с элементами самбо во время занятий и активного отдыха.	1	РЭШ
18	Тестирование уровня физической подготовленности в самбо.	1	РЭШ
19	Физическое совершенствование.	1	РЭШ
20	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо.	1	РЭШ
21	Упражнения на развитие физических качеств, характерных	1	РЭШ

	для самбо.		
22	Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, а также технико-тактические действия самбиста.	1	РЭШ
23	Специально-подготовительные упражнения самбо. Акробатические элементы: различные виды перекатов, кувырков и переворотов	1	РЭШ
24	.Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперёд на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком через плечо. Способы страховки падений преподавателем, партнёром.	1	РЭШ
25	Упражнения для приёмов в положении лёжа: удержания, переворачивания.	1	РЭШ
26	Упражнения для бросков: выведения из равновесия, броски захватом ноги (ног), подножки, подсечки, зацепы, через голову, подхваты, броски через бедро, через спину.	1	РЭШ
27	Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.	1	РЭШ
28	Технико-тактические основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения.	1	РЭШ
29	Технические действия самбо в положении стоя. Выведение из равновесия: партнёра, стоящего на коленях, скручиванием, партнёра в упоре присев толчком и рывком, партнёра, стоящего на одном	1	РЭШ

	колене рывком, скручиванием, толчком.		
30	Технические действия самбо в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперёк, верхом, со стороны ног. Варианты защит от удержаний. Переворачивания партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний.	1	РЭШ
31	Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	1	РЭШ
32	Основные способы тактической подготовки (сковывание, маневрирование, маскировка) отрабатываются в играх-заданиях и подвижных играх.	1	РЭШ
33	Подвижные игры, в том числе с элементами единоборств (в парах, групповые, командные, с предметами и без них), эстафеты с учетом специализации самбо.	1	РЭШ
34	Учебные, тренировочные и контрольные задания, игры с элементами единоборств, игры-задания, учебные схватки на выполнение изученных упражнений, участие в соревновательной деятельности.	1	РЭШ

СОГЛАСОВАНО

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического объединения учителей физической культуры

Заместитель директора

МАОУ СОШ № 61

от 29.08.2023 года №1

Н.А.Хомутова

подпись руководитель МО

Ф. И. О.

подпись Ф.И.О.

«30» августа 2023 года