

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 53 ГОРОДА СОЧИ
ИМЕНИ ТИТОВА ИВАНА СЕМЁНОВИЧА**

РАССМОТРЕНО

на заседании МО
учителей начальных классов
Руководитель МО
_____ Т. Н. Кристиогло
Протокол №1 от 29.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР
_____ Н. В. Шаройко
29.08.2023 г

УТВЕРЖДЕНО

Решение педагогического со-
вета от 31.08.23 протокол №1
Директор школы
_____ Я. К. Крбашян
Приказ №128/7 от 31.08.2023г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Самбо»
для обучающихся 1-2 классов
начального общего образования
на 2023-2025 учебные годы**

Количество часов – 67

Программа разработана в соответствии с

- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утверждённым приказом Министерства просвещения РФ от 31.05.2021г. № 286,
- Федеральными образовательными программами НОО, утвержденными приказом Минпросвещения РФ от 18.05.2023 г № 372,
- основной образовательной программой НОО МОБУ СОШ № 53, утвержденной приказом № 102/12 от 31.08.2022 г., с изменениями принятыми решением педагогического совета МОБУ СОШ № 53 им. Титова И.С. протокол № 1 от 31.08.2023 года.

Составитель: учитель начальных классов
МОБУ СОШ № 53 им. Титова И.С.
Гридина Елена Александровна

город – курорт Сочи, Краснодарский край, 2023 год

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Самбо является составной частью национальной культуры нашей страны и одним из универсальных средств физического воспитания. Самбо как вид спорта и система самозащиты имеют большое оздоровительное и прикладное значение, так как отводят важнейшую роль обеспечению подлинной надежной безопасности для здоровья и жизни занимающихся. Самбо, как система, зародившаяся в нашей стране, обладает мощным воспитательным эффектом, которая базируется на истории создания и развитии самбо, героизации наших соотечественников, культуре и традициях нашего народа, его общего духа, сплоченности и стремлении к победе, что будет способствовать их патриотическому и духовному развитию.

Средства самбо способствуют гармоничному развитию и укреплению здоровья обучающихся, комплексно влияют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая их функциональный уровень, а также являются важным средством профилактики травматизма.

При реализации учебного курса «Самбо» владение различными техниками самбо обеспечивает у обучающихся воспитание всех физических качеств и развивает такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, самостоятельность, приобретение эмоционального, психологического комфорта и залога безопасности жизни.

Целью учебного курса «Самбо» является:

- обучение самбо как базовому жизненно необходимому навыку;
- формирование у обучающихся общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств самбо.

Задачами учебного курса «Самбо» являются:

- всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объёма их двигательной активности;
- укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения средствами самбо;
- формирование жизненно важных навыков самостраховки и самозащиты и умения применять их в различных жизненных ситуациях;
- формирование общих представлений о самбо, его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;
- обучение основам техники самбо, безопасному поведению на занятиях в спортивном зале, на открытых плоскостных сооружениях, в бытовых условиях и в критических ситуациях;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта средствами самбо с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- воспитание общей культуры развития личности обучающегося средствами самбо, в том числе, для самореализации и самоопределения;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура»;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами самбо;
- популяризация самбо, как вид спорта и системы Самозащиты в общеобразовательных организациях, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям самбо в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;
- выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта, в частности самбо.

Место и роль учебного курса «Самбо»

«Самбо» доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Специфика учебного курса по самбо сочетается практически со всеми базовыми видами спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры) и разделами «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности», «Физическое совершенствование».

Содержание учебного курса «Самбо»

Знания о самбо.

История зарождения самбо в СССР.

Основоположники самбо и их роль в зарождении самбо.

Самбисты – Герои Великой Отечественной войны 1941–1945 годов.

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.

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.

Режим дня при занятиях самбо. Дневник самонаблюдения самбиста.

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.

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.

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

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

- 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;
- 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о Самбо	2	0	2	РЭШ
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Прикладно-ориентированная физическая культура					
2.1	Самбо	31	0	31	РЭШ
Итого по разделу		33			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33	0	33	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о самбо	2	0	2	РЭШ
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Прикладно-ориентированная физическая культура					
2.1	Самбо	32	0	32	РЭШ
Итого по разделу		34			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	34	

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____ Шаройко Н.В.

(подпись)

от « ____ » _____ 2023 года

Краснодарский край
Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 53 города Сочи
имени Титова Ивана Семеновича

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по самбо

Класс: 1 - Г

Учитель: Гридина Елена Александровна

Количество часов: 33 часа; **в неделю:** 1 часа;

Планирование составлено на основе рабочей программы

учителя МОБУ СОШ № 53 им. Титова И.С. Гридиной Елены Александровны,
утверждённой решением педагогического совета МОБУ СОШ № 53 им. Титова И.С.
от 31 августа 2023 года протокол №1.

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом
начального общего образования, утверждённым приказом Министерства просвеще-
ния Российской Федерации от 31 мая 2021 года №286

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	
		Всего	Практич. работы	План	Факт
1	Зарождение и развитие борьбы Самбо	1	1	05.09	
2	Требования к технике безопасности на уроках Самбо. Личная гигиена человека	1	1	12.09	
3	Физическая культура у народов Древней Руси	1	1	19.09	
4	Самбо развитие физических качеств (силы). Подтягивания на низкой перекладине. Подготовка к сдаче норм (ГТО)	1	1	26.09	
5	Самбо развитие физических качеств (скоростно - силовых)	1	1	03.10	
6	Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека	1	1	10.10	
7	Самбо - развитие силовых качеств. Бросок набивного мяча от груди	1	1	17.10	
8	Измерение ЧСС после длительного бега. Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 90 м)	1	1	24.10	
9	Правила организации и проведения ПИ	1	1	07.11	
10	Перекаты в группировке: .вперёд-назад, влево-вправо, по кругу	1	1	14.11	
11	Группировка при перекате назад, влево, вправо из седа, из упора присев	1	1	21.11	
12	Группировка при перекате назад, влево, вправо из седа, из упора присев, из полуприседа	1	1	28.11	
13	Конечное положение самостраховки на спину, на левый и правый бок. из седа, из упора присев (с помощью рук)	1	1	05.12	
14	Конечное положение самостраховки на спину, на левый и правый бок. из седа, из упора присев, из полуприседа, из положения стоя (с помощью рук, партнера)	1	1	12.12	

15	Перекаты на бок, влево и вправо через лопатки из упора стоя на коленях, из упора присев	1	1	19.12	
16	Перекаты на бок, влево и вправо через лопатки из упора стоя на коленях, из упора присев, из полуприседа	1	1	26.12	
17	Конечное положение самостраховки на бок, перекаты влево и вправо через лопатки	1	1	09.01	
18	Кувырок вперед	1	1	16.01	
19	Стойка на голове	1	1	23.01	
20	Перелезание на гимнастической стенке	1	1	30.01	
21	Круговая тренировка	1	1	06.02	
22	Вис прогнувшись на перекладине	1	1	20.02	
23	Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа	1	1	27.02	
24	Подвижные игры	1	1	05.03	
25	Прохождение усложненной полосы препятствий	1	1	12.03	
26	Подвижные игры	1	1	19.03	
27	Подвижная игра «Точно в цель»	1	1	02.04	
28	Русская народная игра «Горелки»	1	1	09.04	
29	Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания	1	1	16.04	
30	Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания	1	1	23.04	
31	Упражнения для тактики: подвижные игры	1	1	07.05	
32	Упражнения для тактики: подвижные игры	1	1	14.05	
33	Упражнения для тактики: подвижные игры	1	1	21.05	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33	33		