

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Школа № 151 городского округа Донецк»

Донецкой Народной Республики

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО

Протокол от «30» 01 / 2024 г. № 1

Руководитель ШМО

В.В.Бойко

СОГЛАСОВАНО

зам. директора

Л.В.Щебетун

«30» 01 / 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ

«Школа № 151 г.о. Донецк»

Е.А.Диденко

Приказ № 158

«02» 02 / 2024 г.

М.П.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

«Самбо»

для обучающихся 1 класса

Рабочую программу состав

Шкреба Марина Александровна

учитель начальных классов

2024— 2025 учебный год

## **Пояснительная записка**

Учебный предмет «Физическая культура» является частью физического воспитания в целом и направлен на решение приоритетных задач государства по повышению общего уровня здоровья нации, формированию ценностей здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения. Примерная рабочая программа учебного модуля «Самбо» по учебному предмету «Физическая культура» начального, основного и среднего общего образования, позволяет максимально быстро добиться желаемого результата по популяризации национального вида спорта самбо, вовлечению обучающихся в мир Самбо в рамках всероссийского спортивно-образовательного проекта «Самбо в школу!».

### **НОРМАТИВНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Примерная рабочая программа учебного модуля «Самбо» разработана в соответствии с:

- Государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 30.03.2022 № 21-НП, зарегистрированным Министерством юстиции Донецкой Народной Республики 05.04.2022, регистрационный № 5053.
- Государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 30.03.2022 № 22-НП, зарегистрированным Министерством юстиции Донецкой Народной Республики 05.04.2022, регистрационный № 5054.
- Государственным образовательным стандартом среднего общего образования Донецкой Народной Республики, утвержденным Приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 07.08.2020 года № 121-НП (в ред. приказа Министерства образования и науки ДНР от 23.06.2021 № 80-НП).
- Примерной основной образовательной программы начального общего образования, утвержденной приказом МОН ДНР от 15 июля 2022г. №5 71.
- Примерной основной образовательной программой основного общего образования, утвержденной приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 18.07.2022 № 586.

- Примерной основной образовательной программой среднего общего образования, утвержденной Министерством образования и науки Донецкой Народной Республики (приказ от 26.08.2020 г. № 1182).

- Примерной рабочей программой начального общего образования физическая культура (для 1-4 классов образовательных организаций) Рекомендованной решением научно-методического совета ГБОУ ДПО "ДОНРИО" (протокол от 11.08.2022 № 2).

- **Программа предполагает решение следующих задач:**

- - реализация принципов вариативности и сообразности, обосновывающих планирование учебного материала с учетом индивидуальности учащегося и его физических возможностей и способностей;
- - разработка системного подхода к использованию техник и методики борьбы самбо в структуре учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательной школе;
- - освоение теории, формирование двигательных умений и навыков в борьбе самбо;
- - воспитание у обучающихся морально-волевых качеств и чувство коллективизма;
- - укрепление здоровья школьника, усиление оздоровительного эффекта в результате исполнения технических действий борьбы самбо в качестве физических упражнений, доступных каждому школьнику, развивающих не только навыки самообороны и защиты других, но и укрепляющих душевное и физическое здоровье юных граждан.
- **Программа** позволяет системно развивать физические способности учащихся и совершенствовать качества их личности, образуя преемственность методики обучения от 1 класса до 11 класса. Это обеспечивает ценность и актуальность программы, и возможность ее широкого практического применения в общеобразовательных школах. Предложенная в программе система обучения навыкам борьбы самбо способствует совершенствованию методик образовательной деятельности учителей физической культуры общеобразовательных школ.
- **Педагогическая целесообразность программы.**
- Умения и навыки, формируемые у учащихся в процессе реализации данной программы, способствуют поддержанию здорового образа жизни всего общества и укреплению позиций национального вида спорта Самбо.
- *Общая характеристика Примерной рабочей программы учебного Модуля «Самбо» для общеобразовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования*

- Основное содержание программы учебного модуля «Самбо» представлено по уровням обучения - начальное, общее и среднее образование.
- В основном содержании учебного модуля «Самбо» на уровне начального общего образования изложены специально-подготовительные упражнения и игры, задания, изучаются приёмы самостраховки, приёмы борьбы в положении лёжа, приёмы выведения из равновесия, подводящие упражнения к броскам.
- В основное содержание учебного модуля «Самбо» на уровне основного общего образования включены специально-подготовительные упражнения и игры-задания; изучаются приёмы самостраховки, специально-подготовительные упражнения для бросков, техническая подготовка, повторение ранее изученных приёмов борьбы в положении лёжа, тактическая подготовка.
- В основное содержание учебного модуля «Самбо» на уровне среднего общего образования включено повторение и усложнение специально-подготовительных упражнений, ознакомление с приёмами самостраховки на твёрдом покрытии, совершенствование приёмов самбо в положении лёжа и бросков, ознакомление и разучивание приёмов самозащиты, тактическая подготовка.
- Содержание примерной рабочей программы учебного модуля «Самбо» можно корректировать с учётом условий образовательных организаций, в том числе материально-технической базы, а также с учетом вовлечения обучающихся с нарушением состояния здоровья.
- Согласно своему назначению, примерная рабочая программа учебного модуля «Самбо» является ориентиром для составления рабочих программ учителя.
- Примерная рабочая программа выполняет две основные функции:
  - информационно-методическую, которая позволяет всем участникам образовательной деятельности получить представление о целях, содержании, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся средствами вида спорта самбо;
  - организационно-планирующую, которая предусматривает выделение этапов обучения, структурирование учебного материала, определение его количественных и качественных характеристик на каждом из этапов.
- В программе даны примерное распределение учебных часов по содержательным компонентам учебного модуля «Самбо» и

рекомендуемая последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся; определены возможности учебного модуля для реализации требований к результатам освоения основной образовательной программы начального, основного и среднего общего образования, а также требований к результатам обучения физической культуре на уровне целей изучения предмета и основных видов учебно-познавательной деятельности учебных действий ученика по освоению учебного содержания.

- Учебный модуль «Самбо» реализуется в вариативной части рабочих программ начального, основного, среднего общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в рамках третьего часа физической культуры, который отводится образовательной организацией за счет 1 часа внеурочной деятельности и предполагает планирование учебных часов:– из расчета 1 час в неделю.
- **Программа предполагает решение следующих задач:**
- - реализация принципов вариативности и сообразности, обосновывающих планирование учебного материала с учетом индивидуальности учащегося и его физических возможностей и способностей;
- - разработка системного подхода к использованию техник и методики борьбы самбо в структуре учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательной школе;
- - освоение теории, формирование двигательных умений и навыков в борьбе самбо;
- - воспитание у обучающихся морально-волевых качеств и чувство коллективизма;
- - укрепление здоровья школьника, усиление оздоровительного эффекта в результате исполнения технических действий борьбы самбо в качестве физических упражнений, доступных каждому школьнику, развивающих не только навыки самообороны и защиты других, но и укрепляющих душевное и физическое здоровье юных граждан.
- **Программа** позволяет системно развивать физические способности учащихся и совершенствовать качества их личности, образуя преемственность методики обучения от 1 класса до 11 класса. Это обеспечивает ценность и актуальность программы, и возможность ее широкого практического применения в общеобразовательных школах. Предложенная в программе система обучения навыкам борьбы самбо способствует совершенствованию методик образовательной деятельности учителей физической культуры общеобразовательных школ.
- ***Педагогическая целесообразность программы.***

- Умения и навыки, формируемые у учащихся в процессе реализации данной программы, способствуют поддержанию здорового образа жизни всего общества и укреплению позиций национального вида спорта Самбо.
- - *Общая характеристика Примерной рабочей программы учебного Модуля «Самбо» для общеобразовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования*
- Основное содержание программы учебного модуля «Самбо» представлено по уровням обучения - начальное, общее и среднее образование.
- В основном содержании учебного модуля «Самбо» на уровне начального общего образования изложены специально-подготовительные упражнения и игры, задания, изучаются приёмы самостраховки, приёмы борьбы в положении лёжа, приёмы выведения из равновесия, подводящие упражнения к броскам.
- В основное содержание учебного модуля «Самбо» на уровне основного общего образования включены специально-подготовительные упражнения и игры-задания; изучаются приёмы самостраховки, специально-подготовительные упражнения для бросков, техническая подготовка, повторение ранее изученных приёмов борьбы в положении лёжа, тактическая подготовка.
- В основное содержание учебного модуля «Самбо» на уровне среднего общего образования включено повторение и усложнение специально-подготовительных упражнений, ознакомление с приёмами самостраховки на твёрдом покрытии, совершенствование приёмов самбо в положении лёжа и бросков, ознакомление и разучивание приёмов самозащиты, тактическая подготовка.
- Содержание примерной рабочей программы учебного модуля «Самбо» можно корректировать с учётом условий образовательных организаций, в том числе материально-технической базы, а также с учетом вовлечения обучающихся с нарушением состояния здоровья.
- Согласно своему назначению, примерная рабочая программа учебного модуля «Самбо» является ориентиром для составления рабочих программ учителя.
- Примерная рабочая программа выполняет две основные функции:
- информационно-методическую, которая позволяет всем участникам образовательной деятельности получить представление

о целях, содержании, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся средствами вида спорта самбо;

- организационно-планирующую, которая предусматривает выделение этапов обучения, структурирование учебного материала, определение его количественных и качественных характеристик на каждом из этапов.
- В программе даны примерное распределение учебных часов по содержательным компонентам учебного модуля «Самбо» и рекомендуемая последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся; определены возможности учебного модуля для реализации требований к результатам освоения основной образовательной программы начального, основного и среднего общего образования, а также требований к результатам обучения физической культуре на уровне целей изучения предмета и основных видов учебно-познавательной деятельности учебных действий ученика по освоению учебного содержания.
- Учебный модуль «Самбо» реализуется в вариативной части рабочих программ начального, основного, среднего общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в рамках третьего часа физической культуры, который отводится образовательной организацией за счет 1 часа внеурочной деятельности и предполагает планирование учебных часов:– из расчета 1 час в неделю.

#### • 1 класс

- К концу обучения в первом классе обучающийся научится:
- —соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- —анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- —демонстрировать упражнения самостраховки на бок перекатом;
- —выполнять элементы самбо: демонстрировать стойки, захваты, передвижения, удержание сбоку, варианты ухода от удержаний, взаимодействия в парах по заданию;
- —играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью

**Календарно – тематическое поурочное планирование**

**1 класс**

№	Дата		Тема урока	Количество часов
1	6.09		Вводное занятие. Правила техники безопасности. Профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов вида спорта Самбо. Освоение группировки.	
2	13.09		Соблюдение формы одежды. Зарождение и развитие борьбы Самбо. Выпады, выседы. Элементы акробатики. Освоение группировки. Самостраховка на спину.	
3	20.09		Нарушение осанки упражнения по профилактике нарушений осанки. Освоение группировки. Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу. Самостраховка на спину. Отбивы в положении лежа. Выпады, выседы.	
4	27.09		Освоение группировки. Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу. Приемы самостраховки на спину. Выпады, выседы.	
5	4.10		Освоение группировки. Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу. Приемы самостраховки на спину. Выпады. Выседы попеременно в одну и в другую сторону.	
6	11.10		Освоение группировки, моста. Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу. Приемы самостраховки на спину. Выпады. Выседы попеременно в одну и в другую сторону.	
7	18.10		Освоение группировки. Мост, стойка на лопатках. Приемы самостраховки на спину, на бок. Отбивы из конечного положения в одну и другую сторону. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»).	
8	25.10		Освоение группировки, мост, стойка на лопатках. Приемы самостраховки на спину, на бок. Отбивы из конечного положения в одну и другую сторону. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»).	
9	8.11		Освоение группировки, мост, стойка на лопатках	
10	15.11		Самостраховка из седа, приседа на бок, на спину. Стойки. Передвижение вперед с выпадами вперед, в сторону	
11	22.11		Элементы акробатики. Самостраховка на спину, на бок из седа, приседа.	
12	29.11		Стойки. Передвижения. Удержание сбоку.	
13	6.12		Элементы акробатики. Самостраховка на спину, на бок из седа, приседа. Стойки. Передвижения. Удержание сбоку.	

14	13.12		Элементы акробатики. Самостраховка на спину, на бок из приседа. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Стойки. Передвижения. Удержание сбоку.	
15	20.12		Элементы акробатики. Самостраховка на спину, на бок из приседа.	
16	27.12		Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки	
17	10.01		Стойки. Передвижения. Удержание сбоку. варианты ухода от удержаний.	
18	17.01		Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Удержание сбоку, варианты ухода от удержаний.	
19	24.01		Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Удержание сбоку, варианты ухода от удержаний.	
20	31.01		Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Удержание сбоку, варианты ухода от удержаний.	
21	7.02		Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения.	
22	14.02		Удержание сбоку, варианты ухода от удержаний. Взаимодействия в парах по заданию.	
23	28.02		Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки	
24	7.03		Удержание сбоку, варианты ухода от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученного удержания	
25	14.03		Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки.	
26	21.03		Удержание сбоку, варианты ухода от удержаний.	
27	4.04		Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки	
28	11.04		Удержание сбоку, варианты ухода от удержаний.	
29	17.04		Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки.	
30	18.04		Специальные беговые и прыжковые упражнения. Захваты. Удержание сбоку, варианты ухода от удержаний.	

31	25.04		Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки.	
32	16.05		Удержание сбоку, варианты ухода от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	
33	23.05		Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки.	

### **Рекомендуемая литература:**

1. Авилов, В. И. Новые возможности в технике борьбы самбо. Специальные подготовительные упражнения / Авилов Владимир Иванович. - М.: Профит Стайл, 2020. - 815 с.
2. Авилов, В.И. Совершенствование техники борьбы самбо и рукопашного боя / В.И. Авилов. - М.: Профит Стайл, 2017. - 826 с.
3. Андреев, В.М. Борьба самбо / В.М. Андреев. - М.: МГС Динамо, 2016. - 172 с.
4. Валерий, Волков und Валентин Розенблюм Самбо. Подготовка мастера болевых приёмов / Валерий Волков und Валентин Розенблюм. - М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2018. - 665 с.
5. Галковский, Н. М. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо) / Н.М. Галковский, А.З. Катулин. - М.: Книга по Требованию, 2015. - 262 с.
6. Гарник, В.С. Самбо: методика учебно-тренировочных и самостоятельных занятий / В.С. Гарник. - Москва: Машиностроение, 2019. - 192 с.
7. Гаткин, Е.Я. Все о самбо / Е.Я. Гаткин. - М.: АСТ, 2017. - 525 с.
  - а. Гласс, Л. Психологическое самбо / Л. Гласс. - М.: АСТ, 2020. - 385 с.



В данном документе прошито,  
пронумеровано и скреплено печатью  
\_\_\_\_\_ листов

Директор  
*Е.А. Диденко*  
Е.А. Диденко