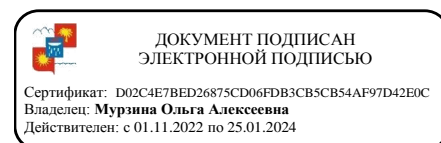


**Краснодарский край**  
**городской округ город-курорт Сочи**  
**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение средняя**  
**общеобразовательная школы № 92 города Сочи**  
**имени Героя Советского Союза**  
**Горюнова Сергея Кондратьевича**

**УТВЕРЖДЕНО**  
решение педагогического совета  
от «30 » августа 2023 г. протокол №1  
Председатель Мурзина О.А.



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**По Самбо**

Уровень образования (класс): **начальное общее образование, 1-2 класс**

Количество часов по программе: **67 часов**

Учителя физической культуры МОБУ СОШ №92: **Магомедов Загиди Магомедович**

**Программа разработана в соответствии с**

Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ с изменениями от 11 декабря 2020 г., примерной программой воспитания, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 18.03.2022 №1/22), с учетом федеральной образовательной программы начального общего образования, утвержденной приказом Министерства России №372 от 18 мая 2023 года

## **1. Планируемые результаты.**

### **Личностные результаты**

Личностные результаты освоения рабочей программы с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «самбо» достигаются во взаимодействии учебной и воспитательной работы. Они отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций:

#### **Личностные**

Личностные результаты отражают сформированность в том числе в части:

#### **1. Гражданского воспитания:**

- гражданственности как интегративного качества личности, позволяющего человеку осуществлять себя юридически, нравственно и политически дееспособным;
- активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества;
- культуры межнационального общения; приверженности идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов;
- уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
- правовой и политической культуры детей, расширение конструктивного участия в принятии решений, затрагивающих их права интересы, в том числе в различных формах самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;
- ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности;
- стабильной системы нравственных и смысловых установок личности, позволяющих противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, коррупции, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;
- правовой, социальной и культурной адаптации детей, в том числе детей из семей мигрантов;
- опыта участия в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся;
- опыта непосредственного гражданского участия, готовности участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами;
- идентификации себя в качестве субъекта социальных преобразований;
- компетентностей в сфере организаторской деятельности;
- ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной

деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера;

- компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала.

## **2. Патриотического воспитания и формирования российской идентичности:**

- российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувства ответственности и долга перед Родиной, идентификации себя в качестве гражданина России, субъективной значимости использования русского языка и языков народов России, осознания и ощущения личностной сопричастности судьбе российского народа;
- осознания этнической принадлежности, знания истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества;
- идентичности с российской многонациональной культурой, сопричастности истории народов и государств, находившихся на территории современной России; интериоризации гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества.
- осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.
- высоконравственного, творческого, компетентного гражданина России, принимающего судьбу Отечества как свою личную, осознающего ответственность за настоящее и будущее своей страны, укорененного в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации;
- патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России, любви к родному краю, родному дому;
- ориентации обучающихся в современных общественно-политических процессах, происходящих в России и мире, осознанной выработки собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- уважения к таким символам государства, как герб, флаг, гимн Российской Федерации, к историческим символам и памятникам Отечества.

## **3. Духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей:**

- целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- развитого морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора,

- знания основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовности на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве;
- нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, умения справедливо оценивать свои поступки, поступки других людей;
- способности к нравственному самосовершенствованию;
- представлений об основах светской этики,
- знания культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности;
- понимания значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества;
- веротерпимости, уважительного отношения к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию;
- осознания значения семьи в жизни человека и общества, принятия ценности семейной жизни, уважительного и заботливого отношения к членам своей семьи
- осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции;
- социально-коммуникативных умений и навыков, готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания: идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовности к конструированию образа партнера по диалогу, готовности к конструированию образа допустимых способов диалога, готовности к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовности и способности к ведению переговоров;
- навыков культурного поведения, социально-общественных качеств, уважения к взрослым, ответственного отношения к выполнению поручений;
- дружеских чувств, коллективных взаимоотношений.

#### **4. Приобщения детей к культурному наследию (эстетического воспитания):**

- эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера;
- способности понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции;
- основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения;
- эстетического, эмоционально-ценностного видения окружающего мира;
- способности к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры;
- уважения к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека;
- потребности в общении с художественными произведениями;
- активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности;

- чувства красоты, умения видеть, чувствовать, понимать красоту и беречь её.

#### **5. Популяризации научных знаний среди детей (ценности научного познания):**

- готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- мировоззренческих представлений, соответствующих современному уровню развития науки и составляющих основу для понимания сущности научной картины мира;
- представлений об основных закономерностях развития общества, взаимосвязях человека и общества с природной средой, о роли предмета в познании этих закономерностей;
- навыков самостоятельной работы с различными источниками информации и первоначальных умений исследовательской деятельности.

#### **6. Физического воспитания и формирования культуры здоровья:**

- осознания ценности жизни
- осознания ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознания последствий и неприятия вредных привычек;
- знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка.

#### **7. Трудового воспитания и профессионального самоопределения:**

- готовности и способности осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- уважительного отношения к труду;
- опыта участия в социально значимом труде;
- коммуникативной компетентности в общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видах деятельности;
- интереса к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения предметных знаний, осознанного выбора индивидуальной траектории продолжения образования с учетом личностных интересов и способностей, общественных интересов и потребностей.

#### **8. Экологического воспитания:**

- основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления;
- ответственного отношения к природе и нравственно-патриотических чувств, опирающихся на исторические и природные корни, проявление заботы об окружающей среде в целом;
- опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях: готовности к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности;
- экологически целесообразного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе ее существования;
- способности применять знания, получаемые при изучении предмета, для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения уровня экологической культуры, осознания глобального характера экологических проблем и путей их решения посредством методов предмета;
- экологического мышления, умения руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

Курс способствует становлению следующих личностных характеристик ученика:

- осознающий свою российскую гражданскую идентичность;
- сознающий свою национальную принадлежность;
- патриот, любящий свой народ, свой край и свою Родину;
- уважающий и принимающий ценности семьи и общества;
- умеющий ценить демократические права и свободы гражданского общества России и умеющий ими пользоваться, уважающий права других людей на убеждения (в том числе религиозные), национальную культуру, родной язык;
- обладающий исторической памятью, чувствами тесной связи со своим народом и Отечеством, осознание базовых ценностей общества: священного дара жизни, человеческой личности, семьи, Родины;
- обладающий нравственным самосознанием, имеющий понятия о добре и зле, правде и лжи;
- обладающий такими качествами, как добросовестность, справедливость, верность, долг, честь, благожелательность;
- имеющий целостный, социально ориентированный взгляд на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религии;
- понимающий взаимосвязь между внешним и внутренним миром человека;
- умеющий видеть и ценить красоту мира и внутреннюю красоту человека;
- доброжелательный, умеющий высказывать своё мнение, обосновывать свою позицию;
- умеющий слышать собеседника, уважающий иные мнения, убеждения;
- владеющий навыками социально-культурной адаптации и культурой потребления информации;
- отзывчивый, умеющий сочувствовать и проявлять заботу о близких, товарищах, чужих людях;

- имеющий навыки сотрудничества со взрослым и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- имеющий представления о традиционных нравственных установках;
- имеющий нравственные установки на безопасный, здоровый образ жизни, проявляющий осознанное бережное отношение к здоровью, природе, всему живому;
- уважительно относящийся к святыням;
- владеющий основами умения учиться, нравственного относящийся к знанию;
- способный к организации собственной деятельности;
- готовый самостоятельно действовать и отвечать за свои поступки перед семьей и обществом;
- способный к творческому труду;
- бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### **Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

### *Регулятивные универсальные учебные действия*

самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в

соответствии с изменяющейся ситуацией;

оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

*Познавательные универсальные учебные действия.*

определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

*Коммуникативные универсальные учебные действия.*

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

### **Предметные результаты**

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

*Учащийся научится:*

- ориентироваться в понятиях «Физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными



играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);

- выполнять подбор упражнений для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно); выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять приёмы самостраховки и страховки;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

*Учащийся 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;
- выполнять базовую технику самбо;

- играть в баскетбол и футбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО».

## **2.Содержание учебного предмета**

«Самбо» изучается в 1 и 2 классе из расчета 1 час в неделю (33-34 учебных недели).

При составлении рабочей программы произведена корректировка примерной программы в плане изменения числа тем, последовательности их изложения и перераспределения часов. Данные изменения вызваны климатическими условиями края и возможностями материально-технической базы учебного учреждения.

### **1. Вводное занятие. Правила техники безопасности. (1 ч.)**

Знакомство с детьми, комплектование групп, ознакомление детей с задачами программы. Физическая культура как одно из эффективных средств, всестороннего гармоничного развития личности, сохранения и укрепления здоровья. Знакомство с техникой безопасности, правилами поведения в спортивном зале. Спортивное поведение в самбо.

### **2. Физическая культура и спорт в России. История развития борьбы самбо. (1ч.)**

Зарождение самбо в России. Самбо и ее лучшие представители – В. С. Ощепков, В. А. Спиридонов, А. А. Харлампиев, Е. М. Чумаков. Развитие самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов борьбы самбо.

### **3. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма. Гигиена, закаливание, питание и режим борца. (1 ч.)**

Здоровье физическое, психическое, душевное. Здоровый образ жизни и мысли (экология души). Потребность в движении тела, занятие борьбой, как выражение потребности души. Режим и рацион питания для растущего организма. Питьевой режим школьника. Психогигиена питания. Формирование ценностного отношения к еде и воде как к связующей нити человека и природы. Гигиенические и этические нормы (1 ч). Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятия, в повседневной жизни; уход за гимнастической формой, за повседневной одеждой, за инвентарём). Этические нормы (нормы поведения на занятиях, до и после них, в повседневной жизни, взаимоотношения с педагогом, с товарищами, помощь начинающим и отстающим, основы бесконфликтного поведения на занятиях и в повседневной жизни). Взаимосвязь гигиенических и этических норм (соблюдение правил гигиены как проявление уважения к окружающему миру). Взаимосвязь этических норм и правил техники безопасности (уважительное и бесконфликтное поведение как основа безопасности на занятиях).

#### **4. Общая и специальная физическая подготовка. (12 ч.)**

4.1 Упражнения в ходьбе и беге (2 ч). Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприседе; сочетание ходьбы с дыханием. Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; с захлестом голени; боком приставным и окрестным шагом; спиной вперёд; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.

4.2 Гимнастические упражнения (2 ч.) Упражнения у опоры; в движении; с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами). Упражнения на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении;

4.3 Исходное положение – «борцовский мост» (1 ч.). Стойка на лопатках, борцовский мост, перекаты, кувырки, стойка на, руках у стены, соединение элементов. Психологические факторы освоения акробатических упражнений: отношение к чувству страха как к союзнику.

4.4 Упражнения для туловища (1 ч). Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа); у опоры; в движении; с предметами; с партнёром. Психологические факторы гибкости (отсутствие психоэмоционального напряжения).

4.5 Демонстрация базовых элементов (3 ч.)

Теория: Рассказ об основных стойках и захватах самбиста: правильность постановки ног, техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: Основные стойки: высокая и низкая, правосторонняя и левосторонняя, дистанция. Захваты: односторонний и двухсторонний, за отворот, за ворот; Захваты за ноги, руки, шею, рукава, пройму и пояс куртки.

4.6 Упражнения для туловища. Гимнастические упражнения (1 ч). Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа); у опоры; в движении; с предметами; с партнёром. Психологические факторы гибкости (отсутствие психоэмоционального напряжения). Упражнения с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами).

4.7 Контрольные испытания и показательные выступления (1 ч) Демонстрация отдельных упражнений общефизической подготовки или технических элементов в качестве образца для подражания для не занимающихся. Соревнования по физической подготовке и простейшим элементам гимнастики (с предметами и без). Можно предложить выступающим следующие тесты на физическую подготовленность:

- гибкость позвоночника: наклон вперёд из положения сидя;
- гибкость (выворотность) — силовая выносливость мышц туловища: в положении лёжа на животе удержание туловища, разогнутого под углом 45°;
- сила мышц ног: прыжок в длину с места;
- силовая выносливость мышц брюшного пресса: в положении лёжа на спине, удержание ног, согнутых под углом 45° в тазобедренных суставах;
- проба на равновесие: стоя на всей стопе одной ноги с закрытыми глазами или на носке одной ноги с открытыми глазами;
- комплексное тестирование координации движений, скоростной выносливости, силы мышц ног: прыжки через скакалку до ошибки или отказа испытуемого.

4.8 Спортивно-развивающие игры с элементами единоборства. (1 ч.)

Теория: Значение победы и поражения в спортивных играх.

Практика: Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов.

## **5. Совершенствование кувырков назад и вперёд через плечо с самостраховкой. (2 ч.)**

Психологические факторы освоения акробатических кувырков, освоение самостраховки: отношение к чувству страха как к союзнику. Перекаты, кувырки, стойка на, руках у стены, соединение элементов.

## **6. Изучение самостраховки на спину и на бок через партнёра, руку. (10 ч.)**

6.1 Теория: Рассказ о важности выполнения правильного падения на борцовский ковер.

Практика: основные способы страховки соперника при броске.

## **7. Спортивно-развивающие игры (6 ч.)**

Теория: Значение победы и поражения в спортивных играх.

Практика: Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов. Игры в качание, направленные на формирование умений маневрировать, сохранять различные позы и дистанции. Игры с блокировкой захватов партнёра посредством уходов. Игры на формирование умений теснить, выталкивать партнёра и противостоять теснению при взаимных одноимённых захватах, при блокирующих захватах. Игры с отрывом партнёра от ковра и противодействие этому при взаимных одновременных захватах. Игры на формирование умений быстро находить и осуществлять дебютные атакующие решения из неудобных исходных положений ( лёжа на спине, на животе. Ногами друг к другу и т. д.)

## 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Т. Б. в спортивном зале и на площадке и правила поведения. Профилактика травматизма.	1	0	0	
2	Физическая культура и спорт в России. История развития САМБО	1	0	0	
3	Режим борца. Личная гигиена. Закаливание, питание. Значение физических упражнений для здоровья человека.	1	0	0	
4	ОФП. Построение в шеренгу. Ходьба. Челночный бег. Дыхательные упражнения и упражнения на восстановление дыхания.	1	0	0	
5	Упражнения на укрепление мышц спины и формирование правильной осанки	1	0	0	
6	Гимнастические упражнения.	1	0	0	
7	Гимнастические упражнения. Упражнения на равновесие. Ходьба и бег по кругу.	1	0	0	
8	Исходное положение – «борцовский мост». Забегания вокруг головы.	1	0	0	
9	Круговая тренировка: Упражнения, направленные на развитие основных двигательных	1	0	0	

	качеств. Круговые упражнения на суставы.				
10	Базовые элементы: стойки, захваты, передвижения.	1	0	0	
11	Упражнения для развития мышц живота: поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги под скамейкой. Стойки, захваты, передвижения.	1	0	0	
12	Специальные упражнения. Игры «Гигантские шаги».	1	0	0	
13	Упражнения на развитие гибкости. Перекаты вперед и назад.	1	0	0	
14	Кувырки боком. Перекаты.	1	0	0	
15	Подвижные игры с элементами Единоборств. Кувырок вперед через плечо с самостраховкой на бок.	1	0	0	
16	Кувырка вперед через плечо с самостраховкой. Маховые упражнения ногами, с опорой на руки в парах, (попеременные махи вперед, назад, в сторону)	1	0	0	
17	Упражнения на равновесие и растяжение мышц ног. Техника кувырка назад с самостраховкой.	1	0	0	
18	Техника падения на спину с самостраховкой. Игры – задания.	1	0	0	
19	Падение на спину с самостраховкой.	1	0	0	
20	Техника кувырка вперед через плечо с самостраховкой через партнера стоявшего в партере.	1	0	0	
21	Кувырок вперед через плечо с самостраховкой через	1	0	0	

	партнёра стоявшего в партаре.				
22	Техника падения с самостраховкой на бок через руку партнёра.	1	0	0	
23	Падение вперёд на руки из положения стоя на коленях. Упражнения самостраховки.	1	0	0	
24	«Полёт-кувырок» с самостраховкой через партнёра. Игра «Салки, ножки на весу».	1	0	0	
25	Упражнения на ковре для развития и совершенствования простых двигательных навыков. Кувырок через препятствие в длину и в высоту с самостраховкой.	1	0	0	
26	Подвижные игры с элементами единоборств. «Полёт-кувырок» с самостраховкой через партнёра.	1	0	0	
27	Упражнения на гибкость. «Полёт-кувырок» с самостраховкой через партнёра и препятствия.	1	0	0	
28	Круговая тренировка. Подвижные игры с элементами единоборств.	1	0	0	
29	Упражнения с мячами весом 1 кг. Подвижные игры с элементами единоборств.	1	0	0	
30	Подвижные игры с элементами единоборств: «Петушинный бой», «Вытолкни из круга».	1	0	0	
31	Подвижные игры с элементами единоборств: «Тяни-толкай», «Крокодильчики»	1	0	0	
32	Эстафета с элементами акробатики. Упражнения на укрепление мышц рук.	1	0	0	
33	Контрольные испытания.	1	1	0	



ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	33	1	0
--	----	---	---

## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Вводный урок. Техника безопасности в спортивном зале и на площадке. Профилактика травматизма.	1	0	0	
2	Физическая культура и спорт в России. История развития САМБО	1	0	0	
3	Режим борца. Личная гигиена. Закаливание.	1	0	0	
4	ОФП. Построение в шеренгу. Ходьба Челночный бег.	1	0	0	
5	ОФП. Построение в шеренгу. Ходьба. Челночный бег.	1	0	0	
6	Гимнастические упражнения. Построение в шеренгу. Ходьба	1	0	0	
7	Гимнастические упражнения. Упражнения на равновесие. Ходьба и бег по кругу.	1	0	0	
8	Исходное положение –	1	0	0	

	«борцовский мост». Забегания вокруг головы.				
9	Упражнение на туловище. Круговые упражнения на суставы.	1	0	0	
10	ОФП. Демонстрация базовых элементов: стойки, захватов, передвижений	1	0	0	
11	ОФП. Демонстрация базовых элементов: стойки, захватов, передвижений	1	0	0	
12	ОФП. Демонстрация базовых элементов: стойки, захватов, передвижений	1	0	0	
13	ОФП Упражнение на туловище. Гимнастические упражнения.	1	0	0	
14	ОФП. Выполнение контрольных упражнений	1	0	0	
15	Подвижные игры с элементами. Единоборств. Регби	1	0	0	
16	ОФП. Совершенствование кувырка назад с самостраховкой.	1	0	0	
17	ОФП. Совершенствование кувырка вперёд через плечо с самостраховкой.	1	0	0	
18	ОФП. Падение на спину с самостраховкой через партнёра стоявшего в партаре.	1	0	0	
19	ОФП. Падение на спину с самостраховкой через партнёра стоявшего в	1	0	0	

	партаре.				
20	ОФП. Изучение кувырка вперёд через плечо с самостраховкой через партнёра стоявшего в партаре.	1	0	0	
21	ОФП. Изучение кувырка вперёд через плечо с самостраховкой через партнёра стоявшего в партаре.	1	0	0	
22	ОФП. Изучение падения с самостраховкой на бок через руку партнёра.	1	0	0	
23	ОФП Отработка самостраховки	1	0	0	
24	Разминка. «Полёт-кувырок» с самостраховкой через партнёра.	1	0	0	
25	ОФП. «Полёт-кувырок» с самостраховкой через партнёра.	1	0	0	
26	ОФП. «Полёт-кувырок» с самостраховкой через партнёра.	1	0	0	
27	ОФП. «Полёт-кувырок» с самостраховкой через партнёра.	1	0	0	
28	ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств. Регби	1	0	0	
29	ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств. Регби	1	0	0	
30	ОФП. Подвижные игры с	1	0	0	

	элементами единоборств. Регби				
31	ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств. Регби	1	0	0	
32	ОФП. Эстафета с элементами акробатики. Регби	1	0	0	
33	ОФП. Эстафета с элементами самостраховки.	1	0	0	
34	Контрольные испытания.	1	1	0	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>34</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	

**ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМОГО МАТЕРИАЛЬНОГО  
ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

<b>Перечень спортивного оборудования и инвентаря для общеобразовательных учреждений</b>	
<b>№</b>	<b>Наименование</b>
1	Ковер для самбо
2	Набор поясов Самбо (красного и синего цвета )
3	Щит баскетбольный игровой (комплект)
4	Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола(комплект)
5	Ворота складные для флорбола и подвижных игр (комплект)
6	Табло игровое (электронное)
7	Мяч баскетбольный №7 массовый
8	Мяч баскетбольный №7 для соревнований
9	Мяч баскетбольный №5 массовый
10	Мяч футбольный №4 массовый
11	Мяч футбольный №5 массовый
12	Мяч футбольный №5 для соревнований
13	Мяч волейбольный
14	Мяч гандбольный № 2
15	Мяч гандбольный № 3
16	Сетка волейбольная
17	Насос для накачивания мячей с иглой
18	Жилетки игровые
19	Сетка для хранения мячей
20	Конус игровой
21	Стенка гимнастическая
22	Скамейка гимнастическая
23	Комплект матов гимнастических
24	Модуль гимнастический многофункциональный
25	Мостик гимнастический подкидной
26	Бревно гимнастическое напольное
27	Кронштейн навесной для канатов
28	Канат для лазания 5м. (со страховочным устройством)
29	Перекладина гимнастическая пристенная
30	Коврик гимнастический
31	Палка гимнастическая
32	Обруч гимнастический
33	Скакалка гимнастическая
34	Перекладина навесная универсальная
35	Брусья навесные
36	Снаряд «Доска наклонная»

37	Горка атлетическая
38	Комплект гантелей обрезиненных
39	Эспандер универсальный
40	Лестница координационная (12 ступеней)
41	Комплект медболов
42	Скамейка для степ-теста - пьедестал
43	Весы напольные
44	Сантиметр мерный
45	Аппаратура для музыкального сопровождения
46	Персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)
47	Аптечка медицинская
48	Сетка заградительная
49	Скамейки гимнастические

СОГЛАСОВАНО

Методическим объединением начальных классов  
от «\_\_\_» августа 2023 г. \_\_\_\_\_ № 1  
Руководитель МО \_\_\_\_\_ Тешева С.А.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР  
«30» августа 2023 г.  
\_\_\_\_\_ Хакуринова А.Ш.