

ПРИНЯТО на заседании
педагогического совета МАОУ гимназии №40
протокол № 1 от 29.08.2021

Утверждаю
Директор МАОУ гимназии №40
_____ Г.Н. Кузьмина

«_29_» августа 2021 г

Дополнение к рабочей программе по предмету физическая культура. Начальное общее образование.

Современный национальный идеал личности, воспитанной в новой российской общеобразовательной школе, – это высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее своей страны, укорененный в духовных и культурных традициях русского народа.

Базовые основополагающие ценности: честность, патриотизм, совесть, любовь, доброта, мужество, достоинство, отзывчивость, ответственность и чувство долга.

Основная единая цель воспитания в школе – личностное развитие школьников, проявляющееся:

- 1) в усвоении ими социально значимых знаний, то есть основанных на базовых ценностях;
- 2) в развитии их в развитии их социально значимых отношений, то есть в приобретении ими позитивных отношений к этим общественным ценностям;
- 3) в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике (т.е. в приобретении ими опыта осуществления социально значимых дел).

В воспитании детей младшего школьного возраста (**уровень начального общего образования**) таким целевым приоритетом является создание благоприятных условий для усвоения школьниками социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут. К наиболее важным из них относятся

следующие: - быть любящим, послушным и отзывчивым, уважать старших и заботиться о младших, оказывать помощь, быть трудолюбивым, знать и любить свою Родину, беречь и охранять природу и окружающую среду, проявлять миролюбие, ценить знания, соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни; уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, людям с ограниченными возможностями здоровья.

Знание младшим школьником социальных норм и традиций, понимание важности следования им имеет особое значение для ребенка этого возраста, поскольку облегчает его вхождение в широкий социальный мир, в открывающуюся ему систему общественных отношений.

Реализация воспитательного потенциала урока предполагает:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;

- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Основные направления воспитательной деятельности:

1. Гражданское воспитание.
2. Патриотическое воспитание.
3. Духовно-нравственное воспитание.
4. Эстетическое воспитание.
5. Ценности научного познания.
6. Физическое воспитание.
7. Трудовое воспитание.
8. Экологическое воспитание.

В соответствии с основными целями, задачами, положениями и ориентирами, процессы образования и воспитания учащихся на уроках физической культуры должны объединяться и быть направлены на личность ученика. Всестороннее развитие ребенка в школе, как вторая ступень после семьи, может достигаться благодаря профессионализму учителя, не только как предметника, но и психолога, знатока социальных аспектов детского коллектива.

Элементы самбо

Страховка и самостраховка. Удержания. Уходы от удержания. Учебные схватки на выполнение изученного удержания. Упражнения на быстроту. Сложение скоростей. Перебрасывание малого резинового или теннисного мяча друг другу, ловля мяча, подброшенного вверх, отскакивающего от стены, от пола. Подсечки по падающему мячу, по мячу, катящемуся в разных направлениях. Старты из положения лежа ногами или головой к финишу (на животе, на спине или боку). Старты из положения сидя и стоя на двух коленях. Низкий и высокий легкоатлетические старты.

Элементы самбо

Переворачивания партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Активные и пассивные переворачивания. Комбинированные переворачивания с удержанием сбоку. Забегания на борцовском мосту. Перевороты из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно. Выседы. Перевороты с борцовского моста забеганием. Перетаскивание через себя гири, манекена. Поворот со спины на живот: перекатом, через мост, переворотом через голову. Ходьба на наружном крае ступни. Из положения стоя выпрямление ноги, поднятой перед собой и захваченной одноименной рукой за ступню изнутри.

Элементы самбо

«Ловить большой палец», «Прыгающие воробушки», «Пятнашки» и т.д. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры, задания. Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия. Упражнения в равновесии. Стоя на одной ноге – выносить другую вперед, в сторону и назад. Составив плотно ступни, делать наклоны корпуса вперед-назад, вправо-влево, а также производить кружение тазовым поясом. Стоя на одной ноге – наклоны корпуса и выведение тазового пояса во всех направлениях. Прыжки на одной ноге по начерченной прямой линии, по углам треугольника и по квадрату – вперед, назад, вправо и влево. Сохранение равновесия при приземлении после прыжка с двух на две ноги : при подпрыгивании вверх, при прыжке вверх с поворотом на 90, 180, 270 и 360

градусов, при прыжках вперед, вправо, влево, назад с поворотом на 90 и 180 градусов. Сохранение равновесия при приземлении на одну ногу после прыжка толчком одной ноги: с правой ноги на правую ногу и с левой на левую, с правой на левую и с левой на правую.

Элементы самбо.

Организуемые команды и приемы. Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приемы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком. Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног. Изучение приемов в положении лежа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: 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. Броски. Выведение из равновесия: партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

На уровне начального общего образования освоение учебного предмета «Физическая культура», предусматривает 405 часов, из них в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю, 33 учебные недели), со II по IV класс – 102 часа ежегодно (3 часа в неделю, 34 учебные недели). С V по IV и с X по XI – 105 часов (2 часа в неделю, 34 учебные недели) в составе модуля.

**РАБОЧИЙ ПЛАН ПРЕПОДАВАНИЯ БОРЬБЫ САМБО В СОСТАВЕ ОСНОВНОЙ ПРОГРАММЫ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ПО ГОДАМ И УРОВНЯМ ОБУЧЕНИЯ**

Этапы обучения	Возраст	Последовательность изучения бросков, борьбы лежа и болевых приемов				
		Броски противника	Борьба лежа	Приемы, проводимые верхним		Приемы, проводимые нижним
		назад, вперед, в сторону		Грудь к груди	Грудь к спине	Грудь к груди
I-IV год (класс)	7-11 лет	1.Задняя подножка 2. Боковая подсечка 3. Выведение из равновесия захватом пояса через спину 4. Выведение из равновесия, стоя на колене(с колена) 5. Передняя подножка 6. Зацеп изнутри 7. Бросок через голову	1. Удержание сбоку 2.Обратное удержание сбоку 3.Уходы от удержания сбоку	1.Рычаг локтя через бедро 2.Узел ногой 3.Узел поперек 4. Рычаг колена захватом голени на плечо 5. Рычаг на два бедра	1. Рычаг внутрь 2.Узел ноги ногой	1.Рычаг локтя через предплечье 2.Узел ногой снизу

		8. Бросок через бедро 9. Бросок захватом руки подмышку 10. Обратная «мельница»				
--	--	--	--	--	--	--

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА
ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ**

№	Разделы, темы	Количество часов				Направление воспитательной работы	
		Примерная или авторская программа	Рабочая программа по классам				
			1 кл.	2 кл.	3 кл.		4 кл.
1.1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	В процессе урока				
1.2.	Подвижные игры	18	18	18	18	18	Физическое
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18	18	Эстетическое Физическое

1.4	Легкоатлетические упражнения	21	19	22	22	22	Физическое
1.5	Кроссовая подготовка	10	10	10	10	10	Физическое
2.1	Самбо	34	34	34	34	34	Физическое
	Итого:	102	99	102	102	102	