

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. Основное 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).

Процесс воспитания основывается на следующих принципах взаимодействия педагогов и школьников:

- неукоснительное соблюдение законности и прав семьи и ребенка, соблюдения конфиденциальности информации о ребенке и семье, приоритета безопасности ребенка при нахождении в школе;

- ориентир на создание психологически комфортной среды для каждого ребенка и взрослого, без которой невозможно конструктивное взаимодействие школьников и педагогов;
- реализация процесса воспитания главным образом через создание в школе детско-взрослых общностей, которые объединяют детей и педагогов содержательными событиями, позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу;
- организация основных совместных дел школьников и педагогов как предмета совместной заботы и взрослых, и детей;
- системность, целесообразность и нешаблонность воспитания как условия его эффективности.

Основными традициями воспитания в образовательной организации являются следующие: - ключевые общешкольные дела, через которые осуществляется интеграция воспитательных усилий педагогов; - коллективная разработка, коллективное планирование, коллективное проведение и коллективный анализ результатов каждого ключевого дела и большинства используемых для воспитания других совместных дел педагогов и школьников; - создание таких условий, при которых по мере взросления ребенка увеличивается и его роль в совместных делах (от пассивного наблюдателя до организатора); - ориентирование педагогов школы на формирование коллективов в рамках школьных классов, кружков, студий, секций и иных детских объединений, на установление в них доброжелательных и товарищеских взаимоотношений; - явление ключевой фигурой воспитания в школе классного руководителя, реализующего по отношению к детям защитную, личностно развивающую, организационную, посредническую функции.

## ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ВОСПИТАНИЯ

Истинные ценности неизменны: честность, патриотизм, совесть, любовь, доброта, мужество, достоинство, отзывчивость, ответственность и чувство долга. Исходя из этого воспитательного идеала, а также основываясь на базовых для нашего общества ценностях (семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек), общая цель воспитания в школе – личностное развитие школьников, проявляющееся: 1) в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе этих ценностей (т.е. в усвоении ими социально значимых знаний); 2) в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям (т.е. в развитии их социально значимых отношений); 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). Конкретизация общей цели воспитания применительно к возрастным особенностям школьников позволяет выделить в ней следующие целевые приоритеты, соответствующие трем уровням общего образования.

В воспитании детей юношеского возраста (уровень среднего общего образования) таким приоритетом является создание благоприятных условий для приобретения школьниками опыта осуществления социально значимых дел. Выделение данного приоритета связано с особенностями школьников юношеского возраста: с их потребностью в жизненном самоопределении, в выборе дальнейшего жизненного пути, который открывается перед ними на пороге самостоятельной взрослой жизни.

Сделать правильный выбор старшеклассникам поможет имеющийся у них реальный практический, социально значимый опыт, который они могут приобрести, в том числе и в школе. Это: - опыт дел, направленных на заботу о своей семье, родных и близких; - трудовой опыт, опыт участия в производственной практике; - опыт дел, направленных на пользу своему родному селу, стране в целом, опыт деятельного выражения собственной гражданской позиции; - опыт природоохранных дел; - опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций в школе, дома или на улице; - опыт самостоятельного приобретения новых знаний, проведения научных исследований, опыт проектной деятельности; - опыт изучения, защиты и восстановления культурного наследия человечества, опыт создания собственных произведений культуры, опыт творческого самовыражения; - опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей; - опыт оказания помощи окружающим, заботы о малышах или пожилых людях, волонтерский опыт; - опыт самопознания и самоанализа, опыт социально приемлемого самовыражения и самореализации. Выделение в общей цели воспитания целевых приоритетов, связанных с возрастными особенностями воспитанников, не означает игнорирования других составляющих общей цели воспитания.

Приоритет — это то, чему педагогам, работающим со школьниками конкретной возрастной категории, предстоит уделять первостепенное, но не единственное внимание.

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 само страховка. 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.**

Организующие 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
<b>IV год (класс)</b>	<b>7-11 лет</b>	1.Задняя подножка 2. Боковая подсечка 3. Выведение из равновесия захватом пояса через спину 4. Выведение из	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	1. Рычаг внутрь 2.Узел ноги ногой	1.Рычаг локтя через предплечье 2.Узел ногой снизу

		<p>равновесия, стоя на колене(с колена)</p> <p>5. Передняя подножка</p> <p>6. Зацеп изнутри</p> <p>7. Бросок через голову</p> <p>8. Бросок через бедро</p> <p>9. Бросок захватом руки подмышку</p> <p>10. Обратная «мельница»</p>		<p>на плечо</p> <p>5. Рычаг на два бедра</p>		
<b>V-VII год (класс)</b>	<b>12-14 лет</b>	<p>1. Задняя подсечка</p> <p>2. Отхват</p> <p>3. Зацеп стопой</p> <p>4. Подсад</p> <p>5. Бросок через голову упором колена в живот</p> <p>6. Передняя подсечка</p> <p>7. Бросок захватом двух ног</p> <p>8. Боковая подножка</p> <p>9. Подсад изнутри</p> <p>10. Подсад стопой изнутри</p> <p>11. «Конек»</p> <p>12. Бросок раздельным захватом двух ног</p> <p>13. Обвив изнутри</p> <p>14. Переворот</p> <p>15. Передняя подножка на пятке</p>	<p>1. Удержание со стороны головы</p> <p>2. Удержание со стороны ног</p> <p>3. Уходы от удержания со стороны головы</p>	<p>1. Узел поперек от удержания сбоку</p> <p>2. Ущемление ахиллесова сухожилия от удержания со стороны ног</p> <p>3. Рычаг колена узлом при помощи ноги сверху от удержания со стороны ног.</p>	<p>Рычаг локтя ногой сверху</p>	<p>Рычаг локтя ногой сверху против удержания со стороны ног</p>

		16. Подхват				
<b>VII-IX год (класс)</b>	<b>15-16 лет</b>	1. Задняя подножка на пятке 2. Бросок обратным захватом двух ног 3. Зацеп снаружи сидя 4. Боковая подсечка в темп шагов 5. Бросок обратным захватом руки подмышку 6. Передняя коленная подсечка 7. Подсечка изнутри 8. Подбив 9. Задний переворот 10. Обратный бросок через бедро 11. «Ножницы» 12. «Седло» 13. Коленная подсечка изнутри 14. «Мельница» 15. Передний переворот	1. Удержание со стороны плеча 2. Удержание поперек 3. Уходы от удержания поперек и со стороны плеча	Ущемление ахиллесова сухожилия лежа на противнике		Рычаг локтя захватом руки между ног против удержания со стороны ног
<b>X-XI год (класс)</b>	<b>16-17 лет</b>	1. Выведение из равновесия захватом головы	1. Удержание верхом 2. Переворачивания на спину	Рычаг локтя корпусом сверху	1. Ущемление ахиллесова сухожилия	Ущемление ахиллесова сухожилия против



	2. Выведение из равновесия захватом пятки 3. Бросок захватом руки на плечо 4. Бросок захватом руки на предплечье 5. Бросок через плечо 6. Комбинации бросков 7. Защиты против основных бросков 8. Ответные приемы против бросков	3. Заваливания 4. Защиты от болевых приемов 5. Переходы от борьбы стоя к борьбе лежа и обратно		противника, лежащего на животе 2. Ущемление ахиллесова сухожилия противника, стоящего на четвереньках	удержания верхом
--	--	--	--	--	------------------

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

№	Разделы, темы	Количество часов		Направление воспитательной работы
		Примерная или авторская программа	Рабочая программа	
1.1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	В процессе урока	
1.2.	Спортивные игры	26	24	Физическое
1.3.	Гимнастика с элементами самбо	12	18	Физическое

1.4	Легкая атлетика	16	16	Физическое
1.5	Лыжная подготовка	14		Физическое
1.6	Кроссовая подготовка		10	Физическое
	Итого:	68	68	Физическое