

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СЛАВЯНСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ №1,
ИМЕНИ СЕМИ ГЕРОЕВ СОВЕТСКОГО СОЮЗА,
ВЫПУСКНИКОВ ШКОЛЫ Г. СЛАВЯНСКА-НА-КУБАНИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СЛАВЯНСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании
педагогического совета
от «31 » августа 2023 года
Протокол № 1

Утверждаю
Директор МБОУ лицея № 1
_____ Л.И. Белик
«31» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Самбо»**

Направление внеурочной деятельности - занятия, направленные
развитием двигательных способностей на основе вида спорта «самбо»

Модуль воспитательной работы– спортивно-оздоровительная

Формат проведения - очный

Срок реализации – 2 года

Класс – 10-11 классы

Количество часов:68 часов

Возраст обучения: 17-18 лет

Автор-составитель:
Букина Александра Владимировна,
Коробка Николай Николаевич,
Учителя физической культуры

г. Славянск-на-Кубани, 2023

1 Планируемые результаты:

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Здесь представлены итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в старшей школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим старшую школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в старшей школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное - конкретное, и представлены соответственно личностными, мета предметными и предметными результатами.

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности, чувства патриотизма и уважения к Отечеству, чувства ответственности перед Родиной, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
- формирование не гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- формирование мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур и различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- формирование толерантного сознания и поведения в поликультурном мире;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, взрослыми и детьми младшего возраста в разных видах деятельности;
- формирование нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- формирование готовности и способности к образованию и самообразованию;
- формирование эстетического отношения к миру;
- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании;
- формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью (как собственному, так и других людей);
- формирование осознанного выбора будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов;
- формирование экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды;
- формирование ответственного отношения к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности;
- умение самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность;
- умение использовать имеющиеся ресурсы для достижения целей, выбирать эффективные стратегии;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в совместной деятельности, эффективно разрешать конфликты, учитывать позиции и интересы других участников деятельности;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности;

- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения задач, к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, умение работать с информацией;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (ИКТ);
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно принимать решения и оценивать их;
- умение четко и ясно излагать свою точку зрения;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, из результатов и оснований, границ своего знания и незнания.

Предметные результаты:

- умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, в том числе в подготовке к сдаче комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, общего физического развития и развития физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в различной деятельности;
- овладение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности;
- умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- умение бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;
- умение организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- умение подавать строевые команды, вести счет при выполнении обще развивающих упражнений;
- умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

2. Содержание предмета «Физическая культура»

Программа представлена двумя подразделами «Гимнастика», «Самбо». Программа разработана на 34 часа. 10 класс -34 часа, 11 класс-34 часа.

Раздел «Знания о физической культуре»

Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой.
Здоровье и здоровый образ жизни.

Правовые основы физической культуры и спорта.
Понятие о физической культуре личности.
Основные формы и виды физических упражнений.
Адаптивная физическая культура.
Способы регулирования нагрузок.
Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями.
Основы организации двигательного режима.
Понятие телосложения и характеристика его основных типов.
Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой.
Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.
Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Раздел «Физическое совершенствование»

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей культуры.
Комплексы силовой гимнастики, аэробики и шейпинга.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика

-Общая и специальная физическая подготовка.

Общезначимые упражнения на развитие ловкости, равновесия, координации движений, сохранение правильной осанки, пр.

-Упражнения на развитие силы мышц нижних и верхних конечностей, собственного веса, гантелей, инвентаря спортивного оборудования в различных исходных положениях - стоя, сидя, лежа.

-Специальные упражнения на развитие силы кистей рук и укрепление стоп ног. Комплексы физических упражнений различной направленности с использованием спортивного оборудования и без него.

Самбо.

- Специально-подготовительные упражнения

Повторение упражнений, изученных на предыдущих этапах подготовки. Совершенствование различных приемов самообороны в усложненных условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления, с ограничением возможностей (без рук, связанные ноги и др.) и т.д.

Ознакомление с приемами самообороны на твердом покрытии (деревянный или синтетический пол спортивного зала).

-Усложнение специально-подготовительных упражнений для техники. Использование упражнений в парах и тройках.

Техническая подготовка. Совершенствование приемов, изученных на предыдущих этапах подготовки.

-Самозащита. Освобождение от захватов в стойке и положении лежа: от захватов одной рукой (спереди, сзади, сбоку) - рукава, руки, отворота одежды; от захватов двумя руками (спереди, сзади, сбоку) - руки, рукавов, отворота одежды, ног. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук. Освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку).

-Тактическая подготовка. Игры-задания.

Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МОДУЛЯ «САМБО»

| Содержание курса | Тематическое планирование | Количество часов | | Характеристика видов деятельности учащихся |
|--|---|------------------|--------|---|
| | | 10 кл. | 11 кл. | |
| Раздел 1. Физическая культура как область знаний - 3 часа | | 3 | 3 | |
| <i>1.1. История и современное развитие физической культуры</i> | | 1 | 1 | |
| | Компоненты основ культуры здорового образа жизни (физическая культура, культура движений, культура досуга, культура поведения, культура питания). Различные практики по предоставлению населению услуг физкультурно-спортивного и оздоровительного характера. | | | Владеть информацией о российской и международной практике по организации услуг для населения физкультурно-спортивного и оздоровительного характера. Знать компоненты основ культуры здорового образа жизни, пути, возможности и формы их реализации |
| <i>1.2. Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i> | | 1 | 1 | |

| | | | | |
|---|---|------------------|---|---|
| | <p>Основы биомеханики гимнастических упражнений и упражнений Самбо. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Прикладные аспекты Самбо. Возможности системы Самбо как основы самозащиты, выживания в современном мегаполисе, подготовка к службе в Российской армии и силовых структурах.</p> <p>Спорт спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</p> | 1 | 1 | <p>Знать основы биомеханики гимнастических упражнений Самбо, их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Знать о прикладных аспектах Самбо о различных возможностях системы Самбо. Знать историю и современное развитие Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»</p> |
| <i>1.3 Физическая культура человека</i> | | 1 | 1 | |
| | <p>Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека и его здоровье. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры. Правомерность применения приемов Самбо, понятие о необходимой обороне.</p> | 1 | 1 | <p>Знать о пагубном влиянии вредных привычек на организм человека, об основах профилактики. Знать и осознавать понятие о необходимой обороне, о правомерности применения приемов Самбо.</p> |
| Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности | | | | |
| <i>2.1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i> | | В процессе урока | | |
| | <p>Составление планов самостоятельное</p> <p>Проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.</p> | В процессе урока | | <p>Уметь составлять планы для самостоятельных занятий различными формами физической культуры и спорта с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Уметь и применять в повседневной жизни организацию досуга</p> |

| | | | |
|---|---|------------------|---|
| | Организация досуга средствами физической культуры. | | средствами физической культуры |
| 2.2 Оценка эффективности занятий физической культурой | | В процессе урока | |
| | Комплексная оценка индивидуального состояния здоровья и расчет «индекса здоровья» (на примере пробы Руфье). Совершенствование навыков и умений в ведении индивидуального дневника самонаблюдения, комплексная оценка индивидуального физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности, функционального состояния организма. Алгоритм действий в непредвиденных ситуациях на занятиях физической культурой и спортом (оказание первой помощи и т.д.) | | Знать комплексы упражнений для физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности, функционального состояния организма. Уметь применять расчеты для комплексной оценки индивидуального состояния здоровья. Знать основные виды тестов для определения уровня двигательной подготовленности. Уметь анализировать результаты тестирования по различным параметрам |
| Раздел 3. Физическое совершенствование -99 часов | | | |
| 3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность | | В процессе урока | |

| | | | | |
|--|---|------------------|----|---|
| | Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. | В процессе урока | | Знать функциональных возможностей организма. Составлять и выполнять комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания. Стремиться к развитию основных физических качеств. |
| <i>самбо</i> | | 24 | 24 | |
| Специально-подготовительные упражнения | Повторение упражнений, изученных на предыдущих этапах подготовки. | 3 | 3 | Уметь выполнять самостоятельно, характеризовать и демонстрировать аудитории варианты самостраховки. Уметь выполнять самостоятельно, характеризовать и демонстрировать аудитории варианты специально подготовительных упражнений для техники |
| | Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления, с ограничением возможностей (без рук, связанные ноги и др.) и т.д. Ознакомление с приёмами самостраховки на твердом покрытии (деревянный или синтетический пол спортивного зала). | 2 | 2 | |
| | Усложнение специально подготовительных упражнений для техники. | 2 | 2 | |
| | Использование упражнений в парах и тройках. | 3 | 3 | |
| <i>Техническая подготовка</i> | Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки. | 3 | 3 | При изучении приёмов самозащиты использовать материал, изученный ранее, адекватно возникающей ситуации (броски, болевые приёмы, удержания). |
| | Самозащита Освобождение от захватов в стойке и положении лежа: от захвата одной рукой (спереди, сзади, сбоку) | 3 | 3 | |

| | | | | |
|--|---|---|---|--|
| | рукава,руки,отворотаодежды;отзахватовдвумяруками(спереди,сзади,сбоку)-руки,рук,рукавов,отворотоводежды, ног. | | | |
| | Освобождениеотобхватовтуловища спереди и сзади, сруками и безрук. Освобождение от захватов зашею(попыткудушений)пальцамирук,плечомипредплечьем,поясом (спереди,сзади,сбоку). | 3 | 3 | Уметьправильнооцениватьситуацию(степеньриска)принеобходимостиприменениятехникисамозащиты |
| <i>Тактическая подготовка.</i> | Игры-задания.Схваткипозаданиювпарахигруппах занимающихся.Моделированиеиситуацийсамозащиты. | 3 | 3 | Уметь проявлять приобретённые на занятиях навыки в условиях соперничества (игры, схватки) и ситуацияхсамозащиты. |
| <i>Самбо (гимнастика)</i> | | 7 | 7 | |
| Общая специальная физическая подготовка. | Общefизические упражнениянаразвитиеловкости,равновесия, координациидвижений, сохранениеправильнойосанки,пр. | 2 | 2 | Знать и выполнятьобщefизическиеупражнения.Выполнятьупражнениядляразвития силы с использованиемсопротивления весасобственного тела и различногоспортивногооборудованиясучётом индивидуальнойфизической подготовленности иуровняздоровья. Уметьсамостоятельносоставлятьиреализовыватьиндивидуальныйпланзанятийфизическимиупражнениямисучётоминдивидуальнойфизическойподготовленностииуровняздоровья.Знатьивыполнятьупражнениядля кистейрукистопног. Владетьранееизученнымииосваивать новыеразличные комплексыфизическихупражненийдляразвитияобщefизическойподготовленностииотдельныхчастейтела. Уметь применять на практике И знания о действии на |
| | Упражнениянаразвитиесилымышцнижнихиверхних конечностей,собственноговеса,гантелей,иногоспортивногооборудованиявразличныхисходных положениях стоя,сидя,лежа. | 3 | 3 | |
| | Специальные упражнения наразвитие силыкистей рукиукреплениестопног.Комплексы физическихУпражнений различнойнаправленности с использованиемразличногоспортивного | 2 | 2 | |

| | | | | |
|--------|--------------------------|----|----|---|
| | оборудования и без него. | | | различные части тела физических упражнений с использованием веса собственного тела и различного спортивного оборудования. |
| ИТОГО: | | 34 | 34 | |