

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края
Департамент образования Муниципального образования город Краснодар
МАОУ СОШ № 31

РАССМОТРЕНО
Председатель МО

 Трубчанина Е.В.
Протокол №1

от "30" августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора

 Нигириш М.А.

УТВЕРЖДЕНО
Директор



 Лагутина Е.Л.

Приказ №1

от "31" августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочной учебной дисциплины
«Самбо»

для 10-11 класса среднего общего
образования
на 2023-2024 учебный год

Краснодар 2023

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Результаты освоения курса внеурочной деятельности по «Самбо» включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения общеобразовательных программ по физической культуре на основе Самбо и программ дополнительного образования по Самбо.

Предметные - характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета “Физическая культура”. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий, физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Метапредметные характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение 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;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение 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 учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Личностные отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета “Физическая культура”.

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

2 Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Программа основного общего образования по физической культуре составлена на основе модульной системы обучения. *В раздел спортивно-оздоровительной деятельности входит модуль Самбо, включающий:*

Подраздел «Самбо».

10 класс

Основы знаний.

Страховка и помощь во время занятий. Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению гимнастики и Самбо. Понятие о технике Самбо. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Страховка и помощь во время занятий. Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению гимнастики и Самбо. Понятие о технике Самбо. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком; вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси; из стойки на руках; на руки прыжком, тоже прыжком назад; на спину прыжком.

Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро. Техническая подготовка. Ознакомление и разучивание бросков Самбо: выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри; задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки; боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки; зацепа голенью изнутри; подхвата под две ноги; через спину; через бедро.

Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении лёжа: рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча ногой от удержания сбоку; рычага руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя); рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.

Тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию. **Контрольное тестирование.**

3. Тематическое планирование

№	Разделы и темы	Количество часов (уроков)
1	Техника безопасности в спортивном зале	1
2	Техника самостраховки	4

3	Техника перекатов, техника падения, техника бросков	14
4	Техника задней подножки	4
5	Подвижные игры	3
6	Учебные схватки	5
7	Контрольное тестирование	3
	ИТОГО	34

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс (1 час в неделю, 34 часа в год)

Но- мер уро ка	Содержание занятий	Ко л- во ча- сов	Дата проведения						Оборудование	Универсальные учебные действия (УУД), проекты, ИКТ-компетенции, межпредметные понятия	
			план	факт	план	факт	план	факт			
Техника безопасности в спортивном зале (1ч)											
1	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов Самбо.							гимнастичес- кие маты и скамейки		Знать и соблюдать технику безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению гимнастики и Самбо	
Техника самостраховки (4ч)											
2	Приемы самостраховки:.. перекатом через партнёра, находящегося в упоре на предплечьях и коленях							Гимнастичес- кие маты и скамейки		Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера.	
3	Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на руках и коленях							Гимнастичес- кие маты и скамейки		Знать и уметь варьировать сложность выполнения упражнений изменяя высоту препятствия.	
4	Прием самостраховки, выполняемый через руку партнера, стоящего в стойке.							Скакалки, гимнастичес- кие маты и скамейки		Уметь характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки.	
5	Самостраховка на бок в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком							Скакалки, гимнастичес- кие маты и скамейки		Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники самостраховки.	

Техника перекатов, техника падения, техника бросков (14ч)									
6	Лежа на животе: захватить, прогибаясь, голени - перекаты с груди на бедра и обратно (то же с боку на бок).							Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил
7	Из стойки на голове и руках: падать на грудь и живот перекатом.							Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь контролировать функционально-эмоциональное состояние организма на занятиях
8	. Из положения стоя на коленях (из стойки) руки сцеплены за спиной падение вперед на живот без опоры на руки, прогнувшись, перекатом, руки в стороны							Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность по закреплению техники самостраховки с учётом требований её безопасности
9	Из положения лежа на спине кувырок назад через плечо, прогнувшись, и перекатом через грудь и живот (то же из положения сидя).							Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Знать назначение общей и специальной физической подготовки и уметь качественно выполнять упражнения с учетом поставленных задач на занятии
10	И.п. упор присев (полуприсед, стойка) - кувырок назад с выходом в стойку на кистях и падением на грудь и живот перекатом (прогнувшись).							Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность по закреплению техники самостраховки с учётом требований её безопасности
11	Падение на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки							Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.

12	Падения на руки прыжком вперёд.										Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил
13	Падения на руки прыжком назад.										Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера.
14	Бросков через спину. Бросок через бедро										Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.
15	Бросков через спину, поворот кругом со скрещиванием ног. Бросков через бедро, поворот кругом со скрещиванием ног										Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил
16	Бросков через спину, перешагивая через свою ногу. Бросков через бедро, перешагивая через свою ногу.										Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.
17	У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами.										Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил
18	Имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком).										Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.
19	Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной,										Скакалки, гимнастические	Демонстрировать технику выполняемых упражнений с

	боком.									кие маты и скамейки	соблюдением этических норм и основных правил
Техника задней подножки (4ч)											
20	Техника стоя. Задняя подножка.									Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил
21	Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене									Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретенные технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.
22	Задняя подножка захватом руки и туловища партнера									Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил
23	Бросок задняя подножка с захватом ноги.									Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера.
Подвижные игры (3 ч)											
24	Подвижные игры: игры в блокирующие захваты. Футбол.									Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретенные технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.
25	Подвижные игры: игры в атакующие захваты. Баскетбол.									Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретенные технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.
26	Подвижные игры: игры в теснения, игры в дебюты. Эстафеты.									Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретенные технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.

												кие маты и скамейки	навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.
Учебные схватки (5ч)													
27	Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью)..											Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.
28	Подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене;											Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Знать и уметь правильно выполнять технику элементов изучаемого приёма в положении стоя.
29	Учебные схватки с использованием игр в касания.											Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь анализировать, выявлять и исправлять допущенные ошибки.
30	Рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча и рычаг локтя).											Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Демонстрировать приобретённые знания и умения в учебных схватках, и стремиться к совершенствованию изучаемого технического действия.
31	Учебные схватки на выполнение изученных приемов											Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях
Контрольное тестирование (3ч)													
32	Прыжок на скакалке .											скакалка	Уметь правильно выполнять технику прыжка на скакалке на время
33	Болевой прием: рычаг локтя от											Гимнастически	Уметь технически правильно

