

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 29  
имени Героя Советского союза П.С. Кузуба  
станции Петровской муниципального образования Славянский район

**ПРИНЯТА**

на заседании педагогического совета  
МБОУ СОШ № 29 от 30 августа 2023 года  
Протокол № 01 от «30» августа 2023 года

приказ № 857 от «31» августа 2023 г.

**ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**« САМБО »**

**Уровень программы:** *базовый*

**Срок реализации программы:** *1 год: по 1 ч (68 часов)*

**Возрастная категория:** *16-17 лет (10-11кл)*

**Форма обучения:** *очная*

Программа разработана в соответствии с ФГОС ООО начального общего образования по предмету «физическая культура» с учетом примерной рабочей программы учебного модуля «самбо» в рамках третьего урока в неделю по учебному предмету «физическая культура» для образовательных организаций, реализующих проект «самбо в школу» начального, основного и среднего общего образования. Краснодар 2021год.

Авторы–составители:  
учителя физической культуры  
Чабанец Игорь Андреевич  
Чабанец Эдуард Андреевич

ст. Петровская, 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.

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

-Упражнения на развитие силы мышц нижних и верхних конечностей, собственного веса, гантелей, иного 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 различного спортивного оборудования и без него.

### ***Самбо.***

-Специально-подготовительные упражнения

-Повторение упражнений, изученных на предыдущих этапах подготовки. 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 твёрдом покрытии (деревянный или синтетический пол спортивного зала).

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

-Техническая подготовка. Совершенствование приёмов, 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, рук, рукавов, отворотов 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	Основные направления воспитательной деятельности
		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.</p> <p>Прикладные аспекты Самбо. Возможности системы Самбо как основы самозащиты, выживания в современном мегаполисе, подготовка к службе в Российской армии и силовых структурах. Спорт и спортивная подготовка.</p> <p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</p>	1	1	<p>Знать основы биомеханики гимнастических упражнений и упражнений Самбо, их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств.</p> <p>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.</p> <p>Правомерность применения приемов Самбо, понятие о необходимой обороне.</p>	1	1	<p>Знать о пагубном влиянии вредных привычек на организм человека, об основах профилактики.</p> <p>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			

	Составление планов самостоятельное Проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.	В процессе урока	В процессе урока	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 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 и 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	В процессе урока	Знать о функциональных возможностях организма. Составлять и выполнять комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания. Стремиться к развитию основных физических качеств.	
<i>3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность</i>					
<i>«Самбо»</i>		24	24		
Специально подготовительные упражнения	Повторение упражнений, изученных на предыдущих этапах подготовки. Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, точность приземления, ограничением возможностей (без рук, связанные ноги и др.) и т.д. Ознакомление с приёмами самостраховки на твёрдом покрытии (деревянный или синтетический пол спортивного зала). Усложнение специально подготовительных упражнений для техники. Использование упражнений в парах и тройках.	3 2 2 3	3 2 2 3	Уметь выполнять самостоятельно, характеризовать демонстрировать аудитории варианты самостраховки. Уметь выполнять самостоятельно, характеризовать демонстрировать аудитории варианты специально подготовительных упражнений для техники	

<i>Техническая подготовка</i>	Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки.	3	3	При изучении приёмов самозащиты использовать материал, разученный ранее, адекватно возникающей ситуации (броски, болевые приёмы, удержания).
	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, рук, рукавов, отворотов одежды, ног.	3	3	
	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).	3	3	Уметь правильно оценивать ситуацию (степень риска) при необходимости применения техники самозащиты
<i>Тактическая подготовка.</i>	Игры-задания. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты.	3	3	Уметь проявлять приобретённые на занятиях навыки в условиях соперничества (игры, схватки) и ситуациях самозащиты.
<i>Самбо (гимнастика)</i>		7	7	
Общая и специальная физическая подготовка.	Общефизические упражнения на развитие ловкости, равновесия, координации движений, сохранение правильной осанки, пр.	2	2	Знать и выполнять общефизические упражнения. Выполнять упражнения для развития силы с использованием сопротивления веса собственного тела и различного спортивного оборудования с учётом индивидуальной физической подготовленности и уровня здоровья. Уметь самостоятельно составлять и реализовывать индивидуальный план занятий
	Упражнения на развитие силы мышц нижних и верхних конечностей, собственного веса, гантелей, иного спортивного оборудования в различных исходных положениях стоя, сидя, лежа.	3	3	
	Специальные упражнения на развитие силы кистей рук и укрепление стоп ног.	2	2	

	<p>Комплексы физических Упражнений различной направленности с использованием различного спортивного оборудования и без него.</p>			<p>физическими упражнениями с учётом индивидуальной физической подготовленности и уровня здоровья. Знать и выполнять упражнения для кистей рук и стоп ног. Владеть ранее изученными и осваивать новые различные комплексы физических упражнений для развития общей физической подготовленности и отдельных частей тела.</p> <p>Уметь применять на практике и знания о действии на различные части тела физических упражнений с использованием веса собственного тела и различного спортивного оборудования.</p>	
--	--	--	--	---	--