

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Администрация муниципального образования городской округ город-курорт Сочи Краснодарского края

Гимназия №9

УТВЕРЖДЕНО

**Директор МОБУ
Гимназии №9 имени
Н.Островского**

Т.В.Немчинова
Приказ №356-в от
«30» 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности

«Самбо»

СРЕДНЕЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ

г. Сочи 2023

1. Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Самбо» для учащихся 10 и 11 классов составлена на основе:

Федерального Закона от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказа Минпросвещения России от 18.05.2023 № 371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования», зарегистрированного в Министерстве юстиции Российской Федерации 12 июля 2023 года, регистрационный № 74229, - в соответствии с частью 6.5 статьи 12 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", абзацем шестым подпункта "б" пункта 3 статьи 1 Федерального закона от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" и статьи 1 Федерального закона "Об обязательных требованиях в Российской Федерации"
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. №413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 7 июня 2012 г. № 24480)
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 12.07.2023 № 74228).
- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (далее — СП 2.4.3648-20);
- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" (далее — СанПиН 1.2.3685- 21);
- Приказ Минпросвещения России от 22.03.2021 №115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»
- Письмо Министерства образования, науки и молодежной политики Краснодарского края от 30.08.2023 № 47-01-13-16625/23 «О формировании планов внеурочной деятельности для общеобразовательных организаций на 2023-2024 учебный год».
- Методического пособия по самбо для образовательных организаций федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», общероссийской физкультурно-спортивной общественной организации «Всероссийская федерация Самбо» (2016г.);
- Устав МОБУ Гимназии № 9 имени Н. Островского (далее – Учреждение);
- Основная образовательная программа основного общего образования МОБУ Гимназии № 9 имени Н. Островского;
- Положение о внеурочной деятельности.

2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Самбо».

Занятия в рамках программы направлены на обеспечение достижения школьниками следующих личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов.

Личностные результаты должны отражать:

российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн); гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества,

осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности; готовность к служению Отечеству, его защите;

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам другим негативным социальным явлениям;

навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

приятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:

умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением

требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты

Выпускник научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- выполнять технические действия и тактические приемы самбо, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы защиты и выполнять ответные действия в ситуациях самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- выполнять технические приёмы и тактические действия самбо;
- выполнять требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки;
- осуществлять судейство в соревнованиях по самбо

3. Содержание освоения курса внеурочной деятельности «Самбо».

Общеподготовительные упражнения (10ч)

Разминка самбиста. Общеразвивающие упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости). Упражнения с партнером: для увеличения подвижности суставов. Упражнения с отягощениями: на гимнастической стенке, с гимнастической палкой, с набивным и теннисным мячом: с самбистским поясом и скакалкой. Акробатические упражнения

Специально-подготовительные упражнения (24ч)

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

Совершенствование приёмов Самбо в положении лёжа и бросков, изученных на предыдущих этапах подготовки.

Ознакомление и разучивание приёмов Самозащиты: 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

Формы организации и виды деятельности

Реализация внеурочной деятельности по Самбо в общеобразовательной организации организована в форме проведения кружка «Самбо» с привлечением учащихся 10 и 11 классов.

Формы организации и проведения: индивидуальная, групповая, поточная, работа по звеньям. Методы и виды деятельности: словесный, объяснение, рассказ, наглядный показ, упражнения индивидуально, в парах: мероприятия различной направленности - соревновательная деятельность, посещение объектов спортивного наследия, показательные выступления.

4. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне У УД)
Общеподготовительные упражнения	10	Общеразвивающие упражнения на развитие физических качеств	4	<i>Регулятивные:</i> соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований.
		Упражнения с партнером	2	корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией
		Упражнения с отягощениями	7	<i>Коммуникативные:</i> 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 учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение
		Акробатические упражнения	2	<i>Личностные:</i> знать и понимать значение Самбо, как элемента безопасной жизнедеятельности человека; соблюдать технику безопасности на занятиях самбо; знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы самбо
Специально-подготовительные упражнения	24	Приемы само-страховки	8	<i>Регулятивные:</i> осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и
		Приемы в положении лежа, броски	2	
		Приемы само-защиты	12	

		<p>Тактическая подготовка</p>	<p>2</p>	<p>познавательной деятельности</p> <p><i>Познвательные:</i> определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации. устанавливать причинноследственные связи, строить логическое рассуждение. умозаключение и делать выводы</p> <p><i>Коммуникативные:</i> осознанно использовать речевые средства для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности</p>
--	--	-------------------------------	----------	---