

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД АРМАВИР
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
лицей № 11 имени Вячеслава Владимировича Рассохина

РАССМОТРЕНО
на заседании НМК
ЭВиВО

Л.А. Орловская
Протокол № 1
от 29.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по воспитательной работе

И.П. Мезенцева
30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

А.М. Абелян
Приказ № 01-10/467
от 01.08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО КУРСА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«САМБО»**

для обучающихся 11 классов

Уровень образования: среднего общего образования

Направление: спортивно-оздоровительное

Форма проведения: очная

Возраст: **11** классы

Количество часов: **34** часа в год, **1** час в неделю.

Срок реализации: **1** год

Учитель, разработчик рабочей программы:

Минько Дмитрий Юрьевич.

Армавир, 2023г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Самбо» разработана в соответствии с:

- ФГОС СОО, (приказ Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413 до вступления в силу изменений от 12 августа 2022 г. и с дополнениями и изменениями, утвержденными приказом Минпросвещения России от 11 декабря 2020 г. № 712);
- Федеральной образовательной программой среднего общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 г. № 371;
- рабочей программой воспитания;
- Программой «Развитие самбо в Российской Федерации до 2024 года» (приказ от 12 мая 2017 г. № 427 Об утверждении программы развития самбо в Российской Федерации до 2024 года»);

Направление курса внеурочной деятельности, в рамках которого он реализуется: спортивно-оздоровительное

Цели:

- развитие интереса к биологии, к решению генетических задач;
- совершенствование полученных в основном курсе знаний и умений;
- формирование представлений о методах решения школьных генетических задачах.

Задачи:

- показать интерес человека к изучению явлений наследственности уже с глубокой древности;
- закрепить и расширить знания о законах наследственности, изменчивости, полученные в курсе общей биологии;
- показать особенности человека как объекта генетических исследований;
- показать генетические основы индивидуальности каждого человека;
- знакомить с факторами наследственной и ненаследственной изменчивости у человека;
- показать особенности гаметогенеза у мужчин и женщин, особенности оплодотворения у человека и значение их особенностей для здоровья будущих детей;
- показать роль родственных браков, мутагенов, канцерогенов возможности возникновения аномалий у ребенка конкретной супружеской пары;
- показать возможности современной генетики в области дородовой и послеродовой диагностики наследственных аномалий;
- показать возможности современной медицинской генетики в области лечения больных с наследственными аномалиями.

Периодичность проведения: регулярные еженедельные занятия.

Место учебного курса внеурочной деятельности в плане внеурочной деятельности: рабочая программа предназначена для обучающихся 11 класса. Рассчитана на 1 год, 34 учебных часа, 1 час в неделю.

2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Самбо» призвана обеспечить достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов, указанных во ФГОС СОО:

Личностные результаты должны отражать в части:

1. Гражданского воспитания:

- 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;
- 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 и другим негативным социальным явлениям;

2. Патриотического воспитания:

- 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);
- готовность к служению Отечеству, его защите.

3. Духовно-нравственного воспитания:

- 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;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

4. Эстетического воспитания:

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

5. Популяризации научных знаний:

- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества;

готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

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

- 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.

6. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- принятие и реализацию 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;

7. Трудового воспитания:

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

8. Экологического воспитания:

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

Метапредметные результаты должны отражать в части:

1. Регулятивные УУД: 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.

2. Познавательные УУД: 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; 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.

3. Коммуникативные УУД: 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;

Предметные результаты:

Учащийся научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия;
- осуществлять судейство;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

1 уровень задач: приобретение обучающимися элементарных социальных знаний об обустройстве мира и общества, о человеке, одобряемых и неодобряемых формах поведения, понимания социальной реальности и повседневной жизни.

2 уровень задач формирование позитивных отношений обучающихся к базовым ценностям общества, формирование ценностного отношения к социальной реальности в целом.

3 уровень задач получение школьником опыта самостоятельного социального действия, формирование элементарных социальных умений и навыков, позволяющих самостоятельно действовать в социальном мире в дружественном окружении (класса, группы, команды, параллели класса и др.).

Контроль реализации программы и ее эффективности осуществляется через формы контроля: сдача нормативов, прием учебных материалов, наблюдение, самостоятельные и практические работы, итоговые занятия.

Методика оценки результатов внеурочной деятельности, формы диагностики и подведения итогов

Применяются следующие формы диагностики и подведения итогов:

- проектные работы;
- устные сообщения;
- участие в тематических олимпиадах.

По курсу внеурочной деятельности осуществляется оценивание с периодичностью один раз в четверть. Результатом промежуточной аттестации является «зачет/незачет».

3. Содержание программы.

РАЗДЕЛ 1. Введение в программу-2ч.

Тема 1.1 Теория: Введение в программу. Правила поведения в спортивном зале. ТБ на

занятиях самбо. Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена

мест занятий. Основные положения самбиста: стойка, положение лежа.

Тема 1.2 Терминология самбо. Самбо - национальный вид спорта. Зарождение Самбо в России.

РАЗДЕЛ 2. Общая физическая подготовка-18 ч.

Тема 2.1 Строевые упражнения. Строевые приемы.-1 ч.

Тема 2.2 Общеразвивающие упражнения.-3 ч.

Тема 2.3 Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на «борцовском мосту».-1ч.

Тема 2.4 Упражнения на гимнастической стенке. Лазание с помощью ног; без помощи

ног. Прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами.-1ч.

Тема 2.5 Упражнения с гимнастической палкой.-2ч.

Тема 2.6 Упражнения с манекеном. Поднимание манекена, лежащего (стоящего) на

ковре, различными способами. Переноска манекена на руках; то же на плече, на спине, на бедре, на стопе, на голове.-2ч.

Тема 2.7 Упражнения с мячом.-1ч.

Тема 2.8 Упражнения с самбистским поясом (скакалкой). -1ч.

Прыжки на месте. Прыжки свращением скакалки вперед, назад с подскоком и без него.

Тема 2.9 Прыжки -1ч.

Тема 2.10 Акробатика. Стойки.. «Седы». Упоры . Перекаты.-4ч.

Тема 2.11 Перетаскивание манекена.-1ч.

РАЗДЕЛ 3. Сдача контрольных нормативов-2ч.

Тема3.1 Тестирование по ОФП-2ч.

РАЗДЕЛ 4. Специальная физическая подготовка-5ч.

Тема 4.1 Самостраховка (умение правильно падать) Инструктаж по ТБ, при выполнении страховки (индивидуально). Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки).-1ч.

Тема 4.2 Инструктаж по ТБ, при выполнении страховки с партнером
Выполнение

страховки с партнером . Упражнения для падения-1ч.

Тема 4.3 Падение. Упражнения для выведения из равновесия.-1ч.

Тема 4.4 Специально-подготовительные упражнения с мячом для техники совершенствования подсечек, подножек. Упражнения для удержаний-1ч.

Тема 4.5 Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника.-1ч.

РАЗДЕЛ 5. Техничко-тактическая подготовка

Тема 5.1 Уходы.-1ч.

Тема 5.2 Удержание.-1ч.

Тема 5.3 Переворачивание партнера.-2ч.

Тема 5.4 Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку.-1ч.

РАЗДЕЛ 6. Соревновательная практика (подвижные игры с элементами единоборств).

Тема 6.1 Игры в блокирующие захваты -1ч.

Тема 6.2 Игры в атакующие захваты.-1ч.

4. Тематическое планирование

№	Направление	Код направления
1.	Гражданское воспитания	1
2.	Патриотическое воспитание	2
3.	Духовное и нравственное воспитание на основе российских национальных ценностей	3
4.	Эстетическое воспитание(приобщение к культурному наследию)	4
5.	Популяризация научных знаний	5
6.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья	6
7.	Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение	7
8.	Экологическое воспитание	8.

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в программу	2	2		
1.1.	Правила техники безопасности. Всероссийский спортивный комплекс ГТО.	1	1		Беседа опрос
1.2.	Понятие о технике Самбо	1	1		Беседа опрос
2.	Общая физическая подготовка	18		18	
2.1.	Строевые упражнения. Строевые приемы.	1		1	Практическая работа
2.2.	Общеразвивающие упражнения.	3		3	Практическая работа
2.3	Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на «борцовском мосту».	1		1	Практическая работа
2.4	Упражнения на гимнастической стенке. Лазание с помощью ног; без помощи ног. Прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами.	1		1	Практическая работа
2.5	Упражнения с гимнастической палкой.	2		2	Практическая работа
2.6	Упражнения с манекеном. Поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре, различными способами. Переноска манекена	2		2	Практическая работа

	на руках; то же на плече, на спине, на бедре, на стопе, на голове				
2.7	Упражнения с мячом	1		1	Практическая работа
2.8	Упражнения с самбистским поясом (скакалкой). Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад с подскоком и без него.	1		1	Практическая работа
2.9	Прыжки	1		1	Практическая работа
2.10	Акробатика. Стойки. «Седы» Упоры. Перекаты	4		1	Практическая работа
2.11	Перетаскивание манекена	1		1	Практическая работа
3.	Сдача контрольных нормативов	2		2	Тестирование по ОФП
4.	Специальная физическая подготовка	5		5	
4.1	Самостраховка (умение правильно падать) Инструктаж по ТБ, при выполнении страховки (индивидуально). Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки).-	1		1	Практическая работа
4.2	Инструктаж по ТБ, при выполнении страховки с партнером Выполнение страховки с партнером . Упражнения для падения	1		1	Практическая работа
4.3	Падение. Упражнения для выведения из равновесия	1		1	Практическая работа
4.4	Специально-подготовительные упражнения с мячом для техники совершенствования подсечек, подножек. Упражнения для удержаний	1		1	Практическая работа
4.5	Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника	1		1	Практическая работа
5	Технико-тактическая подготовка	5		5	
5.1	Уходы	1		1	Практическая работа
5.2	Удержание	1		1	Практическая работа
5.3	Переворачивание партнера.	2		2	Практическая работа
5.4	Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку.	1		1	Практическая работа
6	Соревновательная практика (подвижные игры с элементами единоборств).	2		2	
6.1	Игры в блокирующие захваты	1		1	игра
6.2	Игры в атакующие захваты	1		1	игра
	ИТОГО	34	2	32	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 460837604057956529703830632163952415623550190456

Владелец Абеян Арменуи Мартиновна

Действителен с 16.10.2023 по 15.10.2024