

Муниципальное образование Белореченский район  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 3  
имени В.В. Маяковского  
города Белореченска

УТВЕРЖДЕНО  
решением педагогического совета  
от 31 августа 2023 года протокол № 1

Председатель  Т.Б. Родкина

## Рабочая программа внеурочной деятельности «Самбо»

### 10-11 классы

Программа разработана на основе УМК Физическая культура: Примерная образовательная программа и методическое пособие раздел самбо (для учащихся 2-11 классов) / Р.В. Алексеев. - М., 2011.

Программа соответствует ФГОС СОО и ФОП

2023- 2024 уч. год

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа по курсу «Самбо» для 10-11 классов составлена в соответствии с:

1. Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года №273 -ФЗ.
2. Федеральным государственным стандартом начального общего образования, утверждённого приказом Министерства образования РФ от 06.10.2009, №373.
3. Приказом Минобрнауки РФ от 26.11.2010г. №1241 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённым приказом Минобрнауки РФ от 06.10.2009 г. №373».
4. Письмом Минобрнауки РФ от 18.10.2010 N ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры».
5. Приказом Минобрнауки РФ от 18.12.2012г. №1060 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённым приказом Минобрнауки РФ от 06.10.2009 г. №373».
6. СанПиН 2.4.2. 2821- 10, утвержденные постановлением Главного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189, зарегистрированным в Минюсте России 03.03.2011, регистрационный номер 1993.
7. Приказом Минобрнауки РФ от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
8. Основной образовательной программой начального общего образования ГБОУ Школа №1716 «Эврика - Огонёк»
9. Положением о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) ГБОУ Школа №1716 «Эврика - Огонёк» реализующих образовательные программы общего образования.
10. Календарным учебным планом на 2015 - 2016 учебный год.
- 11 . Планируемыми результатами начального общего образования, требованиями основной образовательной программы ОУ,
12. УМК Физическая культура: Примерная образовательная программа и методическое пособие раздел самбо (для учащихся 2- 11 классов) / Р.В. Алексеев. - М., 2011.

### **Общая характеристика учебного предмета.**

В соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования по физической культуре предметом обучения является двигательная деятельность с общеобразовательной и общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой

деятельностью у школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, **целью** программы является формирование потребности в здоровом образе жизни; гармоничное развитие личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями.

Реализация цели осуществляется через решение следующих **задач**:

- наряду с совершенствованием жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании и плавании, позволяет освоить технику безопасных падений;
- обучение физическим упражнениям из САМБО;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование тактического мышления в поединке посредством подвижных игр с элементами единоборств.

В соответствии с Государственным стандартом общего образования программы средней (полной) школы базовый уровень образования ориентирован на формирование общей грамотности учащихся в области физической культуры, укрепление их здоровья и повышение функциональных возможностей организма. Кроме этого, основными задачами базового уровня являются активное содействие процессу социализации школьников, включение их в физкультурно-оздоровительное и спортивно-массовые формы занятий физическими упражнениями, приобщение к здоровому образу жизни. САМБО, являясь одним из разделов программы, позволяет успешно решать весь комплекс вышеперечисленных задач, являясь действенным средством подготовки молодежи к службе в Вооруженных Силах страны, создавая предпосылки формирования навыков выживания в экстремальных ситуациях современного мегаполиса.

Данная программа дает возможность всем обучающимся в обычной общеобразовательной школе получить простейшие навыки техники и тактики, приемы страховки и само страховки, воспитать морально-волевые качества, совершенствовать весь комплекс физических качеств.

В федеральном базисном образовательном плане курс «Самбо» изучается в 10-11 классе и является вариативной частью предмета «физическая культура» из расчета 1 час в неделю (всего 68 часов). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура», был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Курс рассчитана на 68 ч на 2 года обучения (по 1 ч в неделю).

Материал программы направлен на реализацию приоритетной задачи образования - формирование всесторонне гармонично развитой личности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных (физических)

жизненно важных качеств; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру. В соответствии с программой образовательный процесс в области физической культуры в начальной школе должен быть ориентирован:

### **Место и роль предмета в базисном учебном плане**

Программа ориентирована на создание у школьников основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

### **Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

**Личностные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

- Формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, формирование ценностей многонационального российского общества;
- Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности;
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### **Метапредметные результаты:**

- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- Использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов;
- Активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач.

#### **Предметные результаты:**

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

**Для реализации программы используется учебно-методический комплект:** Физическая культура: Примерная образовательная программа и методическое пособие раздел самбо (для учащихся 2- 11 классов) / Р.В. Алексеев. - М., 2011.

#### **Методы и приемы:**

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально- технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, бассейн), климатическими условиями и видом ОУ;
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура»

способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Знания и умения, учащихся оцениваются на основании практической деятельности, устных ответов (выступлений), а также учитывая их соответствие требованиям программы обучения, по пятибалльной системе оценивания. Для одновременного закрепления и совершенствования двигательных навыков (техники) и развития соответствующих координационных и кондиционных способностей следует многократно повторять специально-подготовительные упражнения, целенаправленно и часто изменяя отдельные параметры движений или их сочетания, условия выполнения этих упражнений, постепенно повышая интенсивность и объём физической нагрузки. В этих целях рекомендуется шире применять разнообразные методические приёмы, относящиеся к методу вариативного (переменного) упражнения, игровому и соревновательному. Таким путём достигается разностороннее развитие различных двигательных способностей и обеспечивается их связь с углублённым техническим и тактическим совершенствованием. В неотрывной связи необходимо точно распределять все компоненты нагрузки: объём работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Нагрузку урока следует повышать постепенно и волнообразно.

Изучение теоретического материала должно осуществляться на всех уроках, но особенно на тех, где предусмотрено освоение двигательных действий и снижена нагрузка. В работе используются все известные способы организации урока: фронтальный, групповой и индивидуальный. Рекомендуется достаточно шире применять метод индивидуальных заданий и дополнительных упражнений по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей.

Для контроля за ходом учебно-воспитательного процесса используются контрольные упражнения. Их выполняют учащиеся по ходу овладения навыками для того, чтобы учитель мог корректировать обучение в конце определённого раздела и для оценки эффективности овладения навыком. Контроль и оценка используются для того чтобы закрепить потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранными видами спорта, стимулировать к самосовершенствованию.

Разрабатывая программу занятий необходимо принимать во внимание два аспекта образовательного процесса, вытекающие из теории адаптации: уже самые минимальные нагрузки будут достаточным «раздражителем», способным вызвать соответствующие адаптационные сдвиги в его организме; с самого начала занятий, обучая занимающихся новому упражнению, очень важно сделать акцент на роли *концентрации* и *осознанности* во время выполнения упражнения. Овладение

навыками *концентрации* позволит снизить травматизм занятий, следует обращать его внимание на недопустимость отвлечения во время выполнения упражнения.

Практическое обучение упражнениям должно сопровождаться их строгим дозированием.

На занятии используется несколько различных методов в зависимости от задач занятия.

*Словесные* - играют ведущую роль. Постановка задач, объяснение, методические указания, замечания, объяснение ошибок, оценка деятельности, способы организации коллектива занимающихся и т.д.

*Наглядные*. К наглядным методам обучения относятся: демонстрация техники отдельного упражнения, наглядные методы способствуют дополнению, уточнению, коррекции образа двигательного действия; с их помощью активно формируется образ. Демонстрация целого движения и его отдельных частей (показ) может выполняться замедленно, с выделением отдельных, главных частей движения; с остановкой и т.д.

Показ всегда должен быть представлен в отличном исполнении. Реже, но всё же может быть использован показ ошибок.

Однако, чтобы воспроизвести движение, недостаточно его просто увидеть даже в самом хорошем исполнении: требуются объяснения, комментарии, которые помогут понять суть движения, облегчат его освоение, поэтому наглядные и словесные методы обучения зачастую используются вместе.

*Практические*. Метод строго регламентированного упражнения. Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

### **Содержание предмета, курса**

#### ***1 раздел. Знания по курсу «Самбо».***

Техника безопасности на уроках по самбо, история возникновения самбо, основоположники самбо, форма одежды на занятиях, гигиена учащихся на уроках, правила соревнований, принципы безопасного падения, тактика ведения схватки, правила поведения в экстремальной ситуации.

#### ***2 раздел. Способы двигательной деятельности.***

##### *Физкультурно-оздоровительная деятельность*

Дыхательные упражнения и упражнения на восстановление дыхания; упражнения на укрепление мышц спины и формирование правильной осанки; мероприятия, направленные на укрепления здоровья, повышения иммунитета обучающихся путём закаливания.

##### *Физкультурно-спортивная деятельность*

Упражнения, направленные на развитие основных двигательных качеств (координацию, ловкость, гибкость, быстроту, силу, выносливость); участие в соревнованиях по самбо.

##### *Самостоятельная деятельность*

Умение самостоятельно выполнять комплекс утренней гимнастики, проводить разминку во время занятий по самбо, составлять и планировать комплексы упражнений для разминки, участие в судействе соревнований по самбо.

### 3 раздел. Физическое совершенствование.

Общезначительные упражнения, направленные на совершенствование основных двигательных качеств (координацию, ловкость, гибкость, быстроту, силу, выносливость) и культуры тела; специально-физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование сложнокоординационных двигательных навыков, специальных групп мышц, не участвующих в повседневной жизни.

#### Распределение часов программного материала.

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки	
		10 кл.	11 кл.
1	Теоретическая подготовка	4	4
2	Общая и специальная физическая подготовка	7	7
3	Самостраховка и падения	2	2
4	Технико-тактическая подготовка	20	20
5	Контрольные испытания	1	1
6	Общее количество часов	34	34
Итого:		68	

Учебно-тематический план - 10 класс

№	Содержание занятий	Кол-во часов
	Теория	
1	Техника безопасности на уроках САМБО, гигиена, форма одежды, предупреждение травм	1
2	Краткий обзор истории развития САМБО	0,5

3	Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм	0,5
4	Основы техники и тактики САМБО	2
	Итого:	4
	Практика	
5	Строевые упражнения. Общая физическая подготовка, специальные упражнения	7
6	Совершенствование навыков страховки и само страховки, безопасного падения	2
7	Обучение технике и тактике САМБО, приемам борьбы стоя и лёжа	20
8	Контрольные испытания	1
	Итого:	30
	Всего:	34

Учебно-тематический план -11 класс

№	Содержание занятий	Кол-во часов
1	Техника безопасности на уроках САМБО, гигиена, форма одежды, предупреждение травм	1
2	Краткий обзор истории развития САМБО	0,5
3	Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм	0,5
4	Основы техники и тактики САМБО	2
	Итого:	4
	Практика	
5	Строевые упражнения. Общая физическая подготовка, специальные упражнения	7
6	Совершенствование навыков страховки и само страховки, безопасного падения	2
7	Обучение технике и тактике САМБО, приемам борьбы стоя и лёжа	20
8	Контрольные испытания	1
	Итого:	30
	Всего:	34

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся. Тематическое планирование курса для 10 класса.**

Всего 34 ч.

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
<b>Раздел 1. Правила техники безопасности. Гигиена, форма одежды (4 ч)</b>		
Инструктаж по технике безопасности на уроках самбо	Инструктаж по технике безопасности на уроках самбо.	Знать правила техники безопасности по самбо. Выполнять упражнения и двигательные действия на уроках самбо в соответствии с правилами техники безопасности.
Одежда для занятий разными физическими упражнениями в самбо	Одежда для занятий физическими упражнениями в самбо в разное время года	Подбирать спортивную одежду в зависимости от времени года и погодных условий; подбирать необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений в самбо.
Правила личной гигиены	Гигиенические процедуры как часть режима дня; правила выполнения закаливающих процедур	Объяснять значение понятия «гигиенические процедуры»; знать правила выполнения элементарных закаливающих процедур.
Основы техники и тактики самбо	Правила самбо, критерии оценки технических действий в самбо.	Знать общие правила самбо. Уметь показывать оценки за технические действия в самбо (броски, удержания, болевые приемы)
<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка (7 ч)</b>		
Общая физическая подготовка в самбо.	Упражнения для развития гибкости (повороты туловища влево и вправо с разведёнными в сторону руками, наклоны туловища вперёд, махи правой и левой ногой вперёд и назад, в сторону, глубокие выпады правой и левой ногой вперёд и вбок), силы мышц (отжимание от пола в упоре лёжа и в упоре на гимнастической скамейке), выносливости (длительный бег в среднем темпе), ловкости (подвижные игры), быстроты движений (выпрыгивания вверх на двух ногах, прыжки с разведением ног в стороны, прыжки с захватом ног руками)	Понимать значение понятий «двигательные качества», «выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»; выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств.
<b>Раздел 3. Совершенствование навыков страховки и само страховки, безопасного падения (2 ч.)</b>		

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
Падение вперед.	Падение вперед: нырки вперед с отжиманием и прогибом в спине.	Знать основы группировки при падении, уметь выполнять технику падения вперед.
Падение назад.	Падение назад: хлопки руками лежа на спине, перекаты на спину с хлопками.	Знать основы группировки при падении, уметь выполнять технику падения назад.
Падение на правый бок.	Падение на правый бок: хлопки правой рукой лежа на правом боку, перекаты на правый бок с хлопками.	Знать основы группировки при падении, уметь выполнять технику падения на правый бок.
Падение на левый бок.	Падение на левый бок: хлопки левой рукой лежа на левом боку, перекаты на левый бок с хлопками.	Знать основы группировки при падении, уметь выполнять технику падения на левый бок.

#### **Раздел 4. Обучение технике и тактике САМБО, приемам борьбы стоя и лёжа (20ч)**

Техника самбо в партере.	Техника самбо в партере. Удержания, перевороты на удержания, защита от удержаний.	Знать виды удержаний, перевороты, защиту от удержаний. Уметь выполнять удержания, перевороты, защиту от удержаний.
Техника самбо в стойке.	Техника самбо в стойке. Броски, освобождение от захватов, защита от ударов рукой и ногой.	Знать переднюю и заднюю подножки, освобождение от захватов за руки, туловище и волосы
Тактика самбо.	Основные тактические действия в самбо	Ориентироваться в правилах самбо, уметь оттолкнуться от правил и выстроить тактический рисунок борьбы.

Всего 34 ч.

**Тематическое планирование курса для 11 класса.**

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
<b>Раздел 1. Правила техники безопасности. Гигиена, форма одежды (4 ч)</b>		
Инструктаж по технике безопасности на уроках самбо	Инструктаж по технике безопасности на уроках самбо.	Знать правила техники безопасности по самбо. Выполнять упражнения и двигательные действия на уроках самбо в соответствии с правилами техники безопасности.
Одежда для занятий разными	Одежда для занятий физическими упражнениями в	Подбирать спортивную одежду в зависимости от времени года и погодных

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
физическими упражнениями в самбо	самбо в разное время года	условий; подбирать необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений в самбо.
Правила личной гигиены	Гигиенические процедуры как часть режима дня; правила выполнения закаливающих процедур	Объяснять значение понятия «гигиенические процедуры»; знать правила выполнения элементарных закаливающих процедур.
Основы техники и тактики самбо	Правила самбо, критерии оценки технических действий в самбо.	Знать общие правила самбо. Уметь показывать оценки за технические действия в самбо (броски, удержания, болевые приемы)
<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка (7 ч)</b>		
Общая физическая подготовка в самбо.	Упражнения для развития гибкости (повороты туловища влево и вправо с разведёнными в сторону руками, наклоны туловища вперёд, махи правой и левой ногой вперёд и назад, в сторону, глубокие выпады правой и левой ногой вперёд и вбок), силы мышц (отжимание от пола в упоре лёжа и в упоре на гимнастической скамейке), выносливости (длительный бег в среднем темпе), ловкости (подвижные игры), быстроты движений (выпрыгивания вверх на двух ногах, прыжки с разведением ног в стороны, прыжки с захватом ног руками)	Понимать значение понятий «двигательные качества», «выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»; выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств.
<b>Раздел 3. Совершенствование навыков страховки и самостраховки, безопасного падения (2 ч.)</b>		
Падение вперед.	Падение вперед: нырки вперед с отжиманием и прогибом в спине.	Знать основы группировки при падении, уметь выполнять технику падения вперед.
Падение назад.	Падение назад: хлопки руками лежа на спине, перекаты на спину с хлопками.	Знать основы группировки при падении, уметь выполнять технику падения назад.
Падение на правый бок.	Падение на правый бок: хлопки правой рукой лежа на правом боку, перекаты на правый бок с хлопками.	Знать основы группировки при падении, уметь выполнять технику падения на правый бок.
Падение на левый бок.	Падение на левый бок: хлопки левой рукой лежа на левом	Знать основы группировки при падении, уметь выполнять технику падения на

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
	боку, перекаты на левый бок с хлопками.	левый бок.
<b>Раздел 4. Обучение технике и тактике САМБО, приемам борьбы стоя и лёжа (20ч)</b>		
Техника самбо в партере.	Техника самбо в партере. Удержания, перевороты на удержания, защита от удержаний.	Знать виды удержаний, перевороты, защиту от удержаний. Уметь выполнять удержания, перевороты, защиту от удержаний.
Техника самбо в стойке.	Техника самбо в стойке. Броски, освобождение от захватов, защита от ударов рукой и ногой.	Знать переднюю и заднюю подножки, освобождение от захватов за руки, туловище и волосы
Тактика самбо.	Основные тактические действия в самбо	Ориентироваться в правилах самбо, уметь оттолкнуться от правил и выстроить тактический рисунок борьбы.

#### **Требования к уровню подготовки обучающихся:**

##### **Личностные результаты:**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

##### **Метапредметные результаты:**

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдыха в процессе ее выполнения;

- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные результаты:**

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;

- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование ее напряженности во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

- подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

**Критерии и нормы оценки результатов освоения реализуемой программы предмета  
«Физическая культура» 10 класс.**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 10 класса получать возможность научиться:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- демонстрировать уровень физической подготовленности иметь представление:
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

В процессе изучения программы, обучающиеся должны:

**ЗНАТЬ:**

10 класс

- правила техники безопасности на уроках по САМБО;
- форму одежды на занятиях по САМБО;
- правила личной гигиены.

**УМЕТЬ: 10**

класс

- удержание сбоку, поперек;
- перевороты на удержания сбоку и поперек, защиту от удержаний сбоку и поперек;
- заднюю и переднюю подножку;
- освобождение от захватов.
- прямой удар рукой, защита от прямого удара рукой
- боковой удар ногой, защита от бокового удара ногой.

**ИСПОЛЬЗОВАТЬ:**

- применение самостраховки при неожиданном падении (на улице, катке, дома, в школе).
- применение приёмов стоя и лёжа для участия в школьных и других соревнованиях по самбо;

Контрольные упражнения	Оценка успеваемости		
	удовлетвор.	хорошо	отлично
1. Падение на спину с самостраховкой.	Руки разбросаны или падение на локти, голова касается гимн. мата.	Нечёткий хлопок руками о гимн. мат.	Чёткий хлопок руками о гимнастический мат, подбородок прижат к груди.
2. Падение на бок с самостраховкой.	Заваливание на бок, нечёткий хлопок рукой или падение на локоть, неточная постановка ног при перекате на бок.	Неточная постановка ног при перекате на бок.	Чёткий хлопок рукой о гимнаст. мат, правильная постановка ног.
3. Падение вперед.	Падение на прямые руки, касание подбородком гимнастического мата. Отсутствие прогиба в спине.	Отсутствие прогиба в спине	Мягкое падение вперед за счет отжимания и перехода в контрольное положение с прогибом в пояснице («рыбка»).
4. Кувырок вперед.	Касание гимн. мата головой, плечом при кувырке вперед. Перекат на колени или на таз. Исходное положение на коленях. Подбородок не прижат к груди.	Кувырок вперед с колен.	Четкий кувырок вперед в группировке, перекат на спину в упор присев не касаясь головой и коленями.
5. Кувырок назад.	Касание гимн. мата затылком, назад. Перекат на колени. Исходное положение сед согнув ноги. Подбородок не прижат к груди.	Кувырок вперед с колен.	Четкий кувырок вперед в группировке, перекат на спину в упор присев, не касаясь головой и коленями.
6. Падение на спину с самостраховкой через партнёра.	Руки разбросаны или падение на локти, голова касается гимн. мата.	Нечёткий хлопок руками о гимн. мат.	Чёткий хлопок руками о гимнаст. мат, голова на груди.
7. Падение на бок с самостраховкой через партнёра.	Заваливание на бок, нечёткий хлопок рукой или падение на локоть, неточная постановка ног при перекате через плечо на бок.	Неточная постановка ног при перекате через плечо на бок.	Чёткий хлопок рукой о гимнаст. мат, правильная постановка ног.
8. Освобождение от захватов.	Знать варианты освобождений от разных захватов и уметь показать любой по выбору.	Знать варианты освобождений от разных захватов и уметь их показать в среднем темпе без сопротивления соперника.	Знать варианты освобождений от разных захватов и уметь показать в среднем темпе с полусопротивлением соперника.
9. Защита от ударов	Знать варианты защит от	Знать варианты	Знать варианты защит

рукой.	разных ударов и уметь показать любой по выбору.	защит от разных ударов и уметь их показать в среднем темпе без сопротивления соперника.	от разных ударов и уметь показать в среднем темпе с полусопротивлением соперника.
10. Защита от ударов ногой.	Знать варианты защит от разных ударов и уметь показать любой по выбору.	Знать варианты защит от разных ударов и уметь их показать в среднем темпе без сопротивления соперника.	Знать варианты защит от разных ударов и уметь показать в среднем темпе с полусопротивлением соперника.
11. Сопровождение нарушителя.	Знать принципы сопровождения нарушителя.	Уметь показать приём сопровождения нарушителя в среднем темпе без сопротивления соперника.	Уметь показать приём сопровождения нарушителя в темпе.

*Примечание: знание истории создания и развития самбо, а также участие в соревнованиях, даёт право получение отметки «отлично» автоматом.*

### **11 класс.**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 11 класса получать возможность научиться:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- демонстрировать уровень физической подготовленности иметь представление:
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

В процессе изучения программы, обучающиеся должны:

**ЗНАТЬ:**

11 класс

- правила техники безопасности на уроках по САМБО;
- форму одежды на занятиях по САМБО;
- правила личной гигиены.

**УМЕТЬ:**

11 класс

- удержание сбоку, поперек;
- перевороты на удержания сбоку и поперек, защиту от удержаний сбоку и поперек;
- заднюю и переднюю подножку;
- освобождение от захватов.
- прямой удар рукой, защита от прямого удара рукой
- боковой удар ногой, защита от бокового удара ногой.

**ИСПОЛЬЗОВАТЬ:**

- применение самостраховки при неожиданном падении (на улице, катке, дома, в школе).
- применение приёмов стоя и лёжа для участия в школьных и других соревнованиях по самбо;

Контрольные упражнения	Оценка успеваемости		
	удовлетвор.	хорошо	отлично
1. Падение на спину с самостраховкой.	Руки разбросаны или падение на локти, голова касается гимн. мата.	Нечёткий хлопок руками о гимн. мат.	Чёткий хлопок руками о гимнастический мат, подбородок прижат к груди.
2. Падение на бок с самостраховкой.	Заваливание на бок, нечёткий хлопок рукой или падение на локоть, неточная постановка ног при перекате на бок.	Неточная постановка ног при перекате на бок.	Чёткий хлопок рукой о гимнаст. мат, правильная постановка ног.
3. Падение вперед.	Падение на прямые руки, касание подбородком гимнастического мата. Отсутствие прогиба в спине.	Отсутствие прогиба в спине	Мягкое падение вперед за счет отжимания и перехода в контрольное положение с прогибом в пояснице («рыбка»).
4. Кувырок вперед.	Касание гимн. мата головой, плечом при кувырке вперед. Перекат на колени или на таз. Исходное положение на коленях. Подбородок не прижат к груди.	Кувырок вперед с колен.	Четкий кувырок вперед в группировке, перекал на спину в упор присев не касаясь головой и коленями.
5. Кувырок назад.	Касание гимн. мата затылком, назад. Перекат на колени. Исходное положение сед согнув ноги. Подбородок не прижат к груди.	Кувырок вперед с колен.	Четкий кувырок вперед в группировке, перекал на спину в упор присев, не касаясь головой и коленями.
6. Падение на спину с самостраховкой через партнёра.	Руки разбросаны или падение на локти, голова касается гимн. мата.	Нечёткий хлопок руками о гимн. мат.	Чёткий хлопок руками о гимнаст. мат, голова на груди.

7. Падение на бок с самостраховкой через партнёра.	Заваливание на бок, нечёткий хлопок рукой или падение на локоть, неточная постановка ног при перекате через плечо на бок.	Неточная постановка ног при перекате через плечо на бок.	Чёткий хлопок рукой о гимнаст. мат, правильная постановка ног.
8. Освобождение от захватов.	Знать варианты освобождений от разных захватов и уметь показать любой по выбору.	Знать варианты освобождений от разных захватов и уметь их показать в среднем темпе без сопротивления соперника.	Знать варианты освобождений от разных захватов и уметь показать в среднем темпе с полусопротивлением соперника.
9. Защита от ударов рукой.	Знать варианты защит от разных ударов и уметь показать любой по выбору.	Знать варианты защит от разных ударов и уметь их показать в среднем темпе без сопротивления соперника.	Знать варианты защит от разных ударов и уметь показать в среднем темпе с полусопротивлением соперника.
10. Защита от ударов ногой.	Знать варианты защит от разных ударов и уметь показать любой по выбору.	Знать варианты защит от разных ударов и уметь их показать в среднем темпе без сопротивления соперника.	Знать варианты защит от разных ударов и уметь показать в среднем темпе с полусопротивлением соперника.
11. Сопровождение нарушителя.	Знать принципы сопровождения нарушителя.	Уметь показать приём сопровождения нарушителя в среднем темпе без сопротивления соперника.	Уметь показать приём сопровождения нарушителя в темпе.

### Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по учебному предмету

#### «Физическая культура»

К физкультурному оборудованию предъявляются специальные гигиенические, педагогические и эстетические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания учащихся.

Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям школьников. Его количество определяется из расчёта активного участия всех учащихся в процессе занятий. Оборудование должно соответствовать требованиям ФГОС и СанПиН 2.4.2.2821—10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации

обучения в общеобразовательных учреждениях». Важнейшее требование — безопасность спортивного инвентаря и физкультурного оборудования. Для выполнения требований безопасности необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Все спортивные снаряды и инвентарь проверяются учителем физической культуры перед уроком.

**Объекты и средства материально-технического обеспечения:** борцовский ковер, аптечка.

**Мебель и оборудование кабинета физической культуры:** компьютер, лазерные диски или флеш-накопители, оборудование для показа видеоматериалов, видеоматериалы на различных носителях, образовательные программы, учебно-методические пособия.

#### Список литературы:

1. Физическая культура: Примерная образовательная программа и методическое пособие раздел самбо (для учащихся 2- 11 классов)/ Р.В.Алексеев. - М., 2011.
2. Борьба самбо: Программа для спортивных секций коллективов физической культуры. Е.М.Чумаков. - М.: Физкультура и спорт, 1954.
3. Букварь самбиста/ Е.Я. Гаткин. - М., 1997.
4. Самбо для начинающих/ Е.Я. Гаткин. - М., 2001.
5. Спортивная борьба: Учебное пособие/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. - М.: Просвещение, 1993.
6. Настольная книга учителя физкультуры/ Б.И. Мишин. - М., АСТ Астрель, 2003.
7. Самбо: Примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков. - М.: Советский спорт, 2008.
8. Борьба самбо/ Л.Б.Турин. - М.: Советская Россия, 1963.
9. Чумаков Е.М. Сто уроков самбо/ Под редакцией С.Е.Табакова. - изд. 5-е, - М., Физкультура и спорт, 2002.
10. Физическая подготовка борца: Учебное пособие/ Е.М.Чумаков. - М., ГЦОЛИФК, 1996.

Интернет ресурсы.

1. <http://www.edu.ru/>
2. <http://www.encyclopedia.ru/>
3. <http://www.nachalka.ru/>

(Приложение №1)

#### **Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса по физической культуре.**

Содержание учебного процесса определяется настоящей программой и учебными планами, в которых определяется минимум содержания учебного материала.

Ответственность за создание условий учёбы и отдыха, обучающихся несут должностные лица школы. Расписание занятий утверждается администрацией по представлению преподавателя физической культуры, а также с учётом установленных санитарно-гигиенических норм.

Эффективность учебного процесса определяется чёткой структурой, представляющей собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов учебного процесса, их общую последовательность и закономерное соотношение друг с другом.

Основными формами учебных занятий являются: теоретические занятия, учебно-тренировочные занятия, участие в спортивных соревнованиях.

Исходя из целей, занятия могут быть учебными, учебно-тренировочными, контрольными, соревновательными. Цель учебных занятий сводится к усвоению нового материала. На учебно-тренировочных занятиях идёт не только изучение нового материала, закрепление пройденного, но и уделяется внимание общей и специальной работоспособности. Контрольные занятия применяются в конце прохождения определённого раздела учебной программы. На таких занятиях принимаются зачёты по технике, проводится тестирование, что позволяет наглядно представить качество проведённой работы.

Данные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Эффективность занятий зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учёта индивидуальных особенностей учащихся. В зависимости от этих факторов и этапов подготовки, занятия могут проводиться с помощью различных организационных форм.

Групповая форма обучения создаёт хорошие условия для микросоперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений.

Индивидуальная форма обучения - учащиеся получают задания и работают самостоятельно, что даёт возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, учитель может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого учащегося.

Фронтальная форма обучения позволяет учителю одновременно контролировать выполнения задания всеми учениками, так как одно и то же упражнение выполняется всеми одновременно.

Одной из форм учебного процесса являются самостоятельные занятия. Учитель рекомендует упражнения для каждого учащегося, последовательность их выполнения, комплексы утренней гимнастики, и методическую литературу.

Все занятия, кроме теоретических, состоят из трёх частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной.