Краснодарский край, Мостовский район Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 7 имени Николая Михайловича Кузнецова станицы Переправной муниципального образования Мостовский район

КУВШИНОВА ЛЮДМИЛА АЛЕКСАНДРОВНА

Подписан: КУВШИНОВА ЛЮДМИЛА АЛЕКСАНДРОВНА
DN: C=RU, S=Краснодарский край, T=Директор, O=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №7 ИМЕНИ НИКОЛАЯ МИХАЙЛОВИЧА КУЗНЕЦОВА СТАНИЦЫ ПЕРЕПРАВНОЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МОСТОВСКИЙ РАЙОН, СНИЛС=01401181778, ИНН=234201568980, E=mkuzho@mail.ru, G=ЛЮДМИЛА АЛЕКСАНДРОВНА, SN=КУВШИНОВА, CN=КУВШИНОВА ЛЮДМИЛА АЛЕКСАНДРОВНА
Основание: Я являюсь автором этого документа
Дата: 2023-08-31 23:19:07
Foxit Reader Версия: 9.4.1

УТВЕРЖДЕНО

решение педагогического совета
МБОУ СОШ №7 имени Н.М. Кузнецова
станицы Переправной
от «31» август 2023 г. Приказ №.649
Председатель педсовета
_____Л.А. Кувшинова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Планета Самбо»

(указать учебный предмет, курс)

Уровень образования (класс) основное общее образование, 7 класс

(начальное общее, основное общее образование с указанием классов)

Количество часов 34 часов (1 час в неделю)

Учитель или группа учителей, разработчиков рабочей программы

Батогова Елена Борисовна, учитель физической культуры МБОУ СОШ № 7 имени Н.М.Кузнецова станицы Переправной.

ФИО (полностью, должность (краткое наименование организации)

Программа разработана в соответствии с Примерной рабочей программы внеурочной деятельности «Планета самбо» под общей редакцией: Вадбольской Л.Л. – заведующая кафедрой физической культуры, основ безопасности жизнедеятельности ГБОУ ДПО ИРО Краснодарского края, 2022г.

(указать примерную программу ООП /примерную программу учебного предмета)

Станица Переправная 2023

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«ПЛАНЕТА САМБО»

Личностные результаты

Личностные результаты освоения рабочей программы с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «самбо» достигаются во взаимодействии учебной и воспитательной работы. Они отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций:

1. **Патриотического воспитания:**

- осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе;
- знание Гимна России, Кубани и традиций его исполнения, уважениесимволов республик Российской Федерации и других стран мира;
- ценностное отношение к достижениям своей Родины - России и сохранение спортивных традиций своего края;
- знание достижений отечественных спортсменов, их вклада в мировой спортивную культуру;
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере историинациональных видов спорта и народных игр;
- сознания чувства ответственности и долга перед Родиной на примере геройских подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

2. **Гражданского воспитания:**

- готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;
- активное участие в жизни семьи, организации, местного сообщества, родного края, страны;
- неприятие любых форм экстремизма, дискриминации;
- понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;
- знание и понимание роли государства в противодействии основным вызовам современности: терроризму, экстремизму, незаконному распространению наркотических средств, неприятие любых форм экстремизма, дискриминации, формирование веротерпимости, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, развитие способности к конструктивному диалогу с другими людьми;
- готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;
- готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтёрство, помощь людям, нуждающимся в ней);
- активное участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно- массовых мероприятиях образовательной организации, района, родного края, страны как в качестве участника, так и в качестве судьи, волонтера.

3. **Духовно-нравственного воспитания**:

- ориентация на моральные ценности и основные нормы, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России;
- придерживаться социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- осознание ценности духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составнойи неотъемлемой части общечеловеческой культуры;
- пропагандировать и поощрять этические нормы организации честной, справедливой игры в спорте, что исключает акты насилия, обмана, использования запрещенных стимуляторов (допингов), а также любых форм эксплуатации в попытке добиться победы;
- повышение духовно-нравственного поведения, связанного с проявлением в спорте таких общечеловеческих моральных ценностей, как честность, справедливость, благородство.

4. **Эстетического воспитания:**

- формирование эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела;

- понимание ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни;
- осознание важности физической культуры и спорта как средства коммуникации и самовыражения.

5. Ценности научного познания:

- ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;
- овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира; овладение основными навыками исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта;
- использование доступного объема специальной терминологии.

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

- осознание ценности жизни;
- ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);
- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая;
- умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;
- сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

7. Трудового воспитания:

- установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;
- интерес к практическому изучению профессий и труда спортивной индустрии;
- осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;
- готовность адаптироваться в профессиональной среде;
- уважение к труду и результатам трудовой деятельности;
- осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов ипотребностей.

8. Экологического воспитания:

- экологически целесообразного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе её существования, понимания ценности здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к собственному физическому и психическому здоровью, осознания ценности соблюдения правил безопасного поведения при использовании спортивного инвентаря и оборудования в спортивных залах и на открытых спортивных площадках;
- способности применять знания, получаемые при изучении предмета «Физическая культура», для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения посредствомучастия в экологических проектах сферы физической культуры и спорта.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты, формируемые в ходе изучения предмета «Физическая культура», должны отражать:

1. Овладение универсальными познавательными действиями.

Базовые логические действия:

- выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);
- устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;
- с учётом предложенной задачи выявлять закономерности ипротиворечия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях; предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;
- выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;
- выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов; делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;
- самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи(сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учётом самостоятельно выделенных критериев).

Базовые исследовательские действия:

- формулировать проблемные вопросы, отражающие несоответствие между рассматриваемым и наиболее благоприятным состоянием объекта (явления) повседневной жизни;
- обобщать, анализировать и оценивать получаемую информацию, выдвигать гипотезы, аргументировать свою точку зрения, делать обоснованныевыводы по результатам исследования;
- проводить (принимать участие) небольшое самостоятельное исследование заданного объекта (явления), устанавливать причинно- следственные связи;
- прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, а также выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах.

Работа с информацией:

- применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учётом предложенной учебнойзадачи и заданных критериев;
- выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;
- находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;
- самостоятельно выбирать оптимальную форму представленияинформации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;
- оценивать надёжность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно;
- эффективно запоминать и систематизировать информацию. Овладение системой универсальных познавательных действий обеспечивает сформированность когнитивных навыков обучающихся.

2. Овладение универсальными коммуникативными действиями.

Общение:

- уверенно высказывать свою точку зрения в устной и письменной речи, выражать эмоции в соответствии с форматом и целями общения, определять предпосылки возникновения конфликтных ситуаций и выстраивать грамотное общение для их смягчения;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков и намерения других, уважительно, в корректной формеформулировать свои взгляды;
- сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;
- в ходе общения задавать вопросы и выдавать ответы по существурешаемой учебной задачи, обнаруживать различие и сходство позиций других участников диалога;
- публично представлять результаты решения учебной задачи, самостоятельно выбирать наиболее целесообразный формат выступления и готовить различные презентационные материалы.

Совместная деятельность (сотрудничество):

- понимать и использовать преимущества командной и
- индивидуальной работы при решении конкретной учебной задачи;
- планировать организацию совместной деятельности (распределять роли и понимать свою роль, принимать правила учебного взаимодействия, обсуждать процесс и результат совместной работы,

подчиняться, выделять общую точку зрения, договариваться о результатах);

- определять свои действия и действия партнёра, которые помогали или затрудняли нахождение общего решения, оценивать качество своего вклада в общий продукт по заданным участниками группы критериям, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчёта перед группой.

Овладение системой универсальных коммуникативных действий обеспечивает сформированность социальных навыков и эмоционального интеллекта обучающихся.

1. Овладение универсальными учебными регулятивными действиями.

Самоорганизация:

-выявлять проблемные вопросы, требующие решения в жизненных и учебных ситуациях;

- аргументированно определять оптимальный вариант принятия решений, самостоятельно составлять алгоритм (часть алгоритма) и способ решения учебной задачи с учётом собственных возможностей и имеющихся ресурсов;

- составлять план действий, находить необходимые ресурсы для его выполнения, при необходимости корректировать предложенный алгоритм, брать ответственность за принятое решение.

Самоконтроль (рефлексия):

- давать адекватную оценку ситуации, предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, и вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств;

- объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретённому опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации; оценивать соответствие результата цели и условиям.

Эмоциональный интеллект:

- управлять собственными эмоциями и не поддаваться эмоциям других, выявлять и анализировать их причины;

- ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого, регулировать способ выражения эмоций.

Принятие себя и других:

- осознанно относиться к другому человеку, его мнению, признавать право на ошибку свою и чужую;

- быть открытым себе и другим, осознавать невозможность контроля всего вокруг.

Овладение системой универсальных учебных регулятивных действий обеспечивает формирование смысловых установок личности (внутренняя позиция личности) и жизненных навыков личности (управления собой, самодисциплины, устойчивого поведения).

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса внеурочной деятельности должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умение оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок

и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровьяи режим учебной деятельности;

- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

- расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Раздел 1. Олимп юного самбиста

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов вида спорта Самбо. Запрещенные действия в виде спорта Самбо. Самбо национальный вид спорта. Самбо и ее лучшие представители – В.С. Ошепков, В.А. Спиридонов, А.А. Харлампиев, Е.М. Чумаков

Раздел 2. Секреты здорового питания самбиста

Наша сила в витаминах. Каждому нужен и обед, и ужин. Построение Пирамиды здорового питания. Режим питания юного самбиста.

Раздел 3. В здоровом теле – здоровый дух

Развиваем основные физические качества. Осанка. Здоровье в порядке – спасибо зарядке. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Готовимся сдавать ГТО. Движение к достижениям. Преодолевая трудности вучёбе, постигаем свои возможности.

Раздел 4. Развиваем свои способности.

Упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем Упражнения на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; спредметами.

Специально-подготовительные упражнения самбо.

Упражнения на расслабление мышц. Упражнения в парах и в сопротивлении. Акробатические упражнения - кувырки, перевороты, прыжки. Упражнения на гимнастических снарядах.

Техника и тактика вида спорта самбо

Упражнения для борьбы лежа:

- переворачивания с захватом предплечья из-под плеча с забеганием вокруг головы соперника, с захватом двух ног, «ключом», захватом руки кувырком вперед

-удержания: со стороны головы, со стороны ног. Уходы от удержаний. Болевые приемы: узел руки ногой из удержания сбоку, рычаг локтя внутрь, узел попереу, рычаг локтя с захватом ноги между ног.

Защиты и контрприемы от приемов в борьбе лежа.

Приемы в стойке (броски): отхват, передняя подножка с захватом руки под плечо, передняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок рывком за пятку, боковая подсечка.

Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств:

«Гигантские шаги», «Крокодильчики», «Прыжки через движущуюся скакалку», «Снайпер», «Эстафета с прыжками». «Салки, ножки на весу», «Петушиный бой», «Поймай лягушку», «Фехтование», «Выталкивание в приседе», «Выталкивание спиной», «Подвижный ринг», «Перетягивание каната», «Разведчики и часовые», «Наступление», «Волк во рве», «Третий лишний с сопротивлением», «Соревнование тачек», «Армрестлинг», «Цыганская борьба» (на ногах), «Скакалки-подсекалки», «Поединок с шестом», «Сильная хватка», «Борьба за палку» и др.

Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов:

Игры в касания, Игры в теснения, Игры в дебюты, Игры в блокирующие захваты, Игры в атакующие захваты.

Раздел 5. Кто любит спорт, тот здоров и бодр

Развиваем основные физические качества. Спорт в нашей школе, городе, крае. ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания..

Фестиваль «Познаю мир самбо»: Демо-самбо. Самозащита без оружия. Интеллектуальная викторина «Знатоки самбо». Эстафета: «Полоса препятствия».

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов	
		Теория	Практика
Раздел 1. Олимп юного самбиста - 2 часа			
1	Запрещенные действия в виде спорта Самбо. Самбо и ее лучшие представители – В.С. Ошепков, В.А. Спиридонов, А.А. Харлампиев, Е.М. Чумаков	**2**	
Раздел 2. Секреты здорового питания самбиста – 2 часа			
2	Построение Пирамиды здорового питания. Режим питания юного самбиста.	**2**	
Раздел 3. В здоровом теле – здоровый дух - 2 часа			
3	Готовимся сдавать ГТО. Движение к достижениям. Преодолевая трудности в учёбе, постигаем свои возможности.	**2**	
Раздел 4. Развиваем свои способности - 22 часа			
4	Упражнения на развитие дыхательной и сердечнососудистой систем Упражнения на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами.		**3**
	Специально-подготовительные упражнения самбо. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения в парах и в сопротивлении. Акробатические упражнения- кувырки, перевороты, прыжки. Упражнения на гимнастических снарядах.		**3**
	Упражнения для борьбы лежа: - переворачивания с захватом предплечья из-под плеча с забеганием вокруг головы соперника, с захватом двух ног, «ключом», захватом руки кувырком вперед - удержания: со стороны головы, со стороны ног. Уходы от удержаний..		**3**
	Болевые приемы: узел руки ногой из удержания сбоку, рычаг локтя внутрь, узел поперек, рычаг локтя с захватом ноги между ног. Защиты и контрприемы от приемов в борьбе лежа		**3**
	Приемы в стойке (броски): отхват, передняя подножка с захватом руки под плечо, передняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок рывком за пятку, боковая подсечка		**3**

	Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Гигантские шаги», «Крокодильчики», «Прыжки через движущуюся скакалку», «Снайпер», «Эстафета с прыжками». «Салки, ножки на весу», «Петушиный бой», «Поймай лягушку», «Фехтование», «Выталкивание в приседе», «Выталкивание спиной», «Подвижный ринг», «Перетягивание каната», «Разведчики и часовые», «Наступление», «Волк во рву», «Третий лишний с сопротивлением», «Соревнование тачек», «Армрестлинг»		**2**
	Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов: Игры в касания, Игры в теснения, Игры в дебюты, Игры в блокирующие захваты, Игры в атакующие захваты		**5**
Раздел 5. Кто любит спорт, тот здоров и бодр - 6 часов			
5	Спорт в нашей школе, городе, крае. ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания. Фестиваль «Познаю мир самбо»: Демо-самбо. Самозащита без оружия. Интеллектуальная викторина «Знатоки самбо». Эстафета: «Полоса препятствия».	1	**5**
	ВСЕГО	7	**27**
	ИТОГО	**34**	

Согласованно:
Зам.директора по ВР
_____ Шабатура Д.С.
«___»_____20____г.