

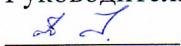
**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА № 49 ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРЛОВКА»
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**

РАССМОТРЕНО

На заседании ШМО

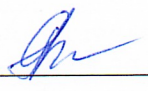
Протокол от «23» 08.2024 г.
№ 1

Руководитель ШМО

 Т.А. Чигирь

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

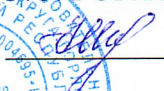
 Р.А. Карашоба
«23» 08. 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

ГБОУ «ШКОЛА № 49

Г.О. ГОРЛОВКА»

 Е.В. Петрова

«23» 08. 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
предмета физическая культура
(внеурочная деятельность)**

основное общее образование
для 6-9 классов

Рабочую программу составил:
Учитель Песочинский В.С.

2024-2025 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» курса внеурочной деятельности «Самбо» на уровень основного общего образования для обучающихся 6-9 классов ГБОУ «ШКОЛА № 49 Г.О. ГОРЛОВКА» разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Закона от 06.10.2023 № 12-РЗ «Об образовании в Донецкой Народной Республике» (Принят Постановлением Народного Совета 5 октября 2023 года);
- приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- приказа Минпросвещения от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования»;
- приказа Минпросвещения 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»;
- приказа Минпросвещения России от 21.09.2022 № 858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников»;
- приказа Минпросвещения России 04.10.2023 №738 «Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- методических рекомендаций по обеспечению санитарно-эпидемиологических требований при реализации образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (МР 2.4.0330-23 утв. 29.08.2023 руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главным санитарным врачом РФ А.Ю. Поповой);
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
- учебного плана основного общего образования, утвержденного приказом ГБОУ «ШКОЛА № 49 Г.О. ГОРЛОВКА» от 23.08.2024 г. № 76 «Об утверждении программ и учебных планов начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

Рабочая программа ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в рабочей программе воспитания ГБОУ «ШКОЛА № 49 Г.О. ГОРЛОВКА»

Учебный предмет «Физическая культура» курса внеурочной деятельности «Самбо» является частью физического воспитания в целом и направлен на решение приоритетных задач государства по повышению общего уровня здоровья нации, формированию

ценностей здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения.

Программа ориентирована: на первом этапе (начальное общее образование), на двигательную деятельность обучающегося с общеразвивающей направленностью; на втором этапе (основное общее образование), на физическую подготовку учащихся; на третьем этапе (среднее общее образование), на всестороннее развитие личности школьника.

Предложенная в программе система обучения навыкам борьбы самбо способствует совершенствованию методик образовательной деятельности учителей физической культуры и дает возможность широкому практическому применению технических элементов и приемов борьбы самбо в системе физического воспитания общеобразовательных школ. Умения и навыки, формируемые у учащихся в процессе реализации данной программы, способствуют поддержанию здорового образа жизни всего общества и укреплению позиций национального вида спорта Самбо.

Программа позволяет максимально быстро добиться желаемого результата по популяризации национального вида спорта самбо, вовлечению обучающихся в мир Самбо в рамках всероссийского спортивно-образовательного проекта «Самбо в школу». С учетом патриотической составляющей Самбо ценностные ориентиры Программы определяются направленностью на формирование культуры русского человека - активного, целеустремленного члена общества.

Учебный модуль «Самбо» реализуется в вариативной части рабочих программ начального, основного, среднего общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в рамках третьего часа физической культуры, который отводится образовательной организацией за счет 1 часа внеурочной деятельности и предполагает планирование учебных часов – из расчета 1 час в неделю.

Учебный модуль «Самбо» реализуется в вариативной части рабочих программ начального, основного, среднего общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в рамках третьего часа физической культуры, который отводится образовательной организацией за счет 1 часа внеурочной деятельности и предполагает планирование учебных часов – из расчета 1 час в неделю.

Общее число часов, отведённых на изучение учебного модуля «Самбо»: на уровне основного общего образования на учебный Модуль «Самбо» отведено 170 часов, из них:

- 6 класс – 31 часа;
- 7 класс – 34 часа;
- 8 класс – 32 часа;
- 9 класс – 32 часа;

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО МОДУЛЮ «САМБО» НА УРОВНЕ ВНЕУРОЧНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

- Овладение базовыми техниками самбо.
- Приобретение навыков самообороны.
- Развитие физической силы и гибкости.
- Развитие координации и реакции.
- Улучшение выносливости и контроля над своим телом.
- Повышение уровня самодисциплины и уверенности в себе.
- Приобретение знаний о правилах и этикете самбо.
- Подготовка к участию в соревнованиях по самбо.
- Формирование умений работы в команде и уважения к соперникам.
- Развитие лидерских качеств и умения принимать решения в экстремальных ситуациях.
- Повышение мотивации к здоровому образу жизни и физической активности.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения учебного модуля «Самбо» у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

- Развитие памяти и внимания через запоминание и выполнение техник.
- Улучшение коммуникативных навыков через общение с тренером и партнерами.
- Развитие логического мышления при анализе и выборе оптимальных тактических решений.
- Развитие креативности и изобретательности в создании своих собственных комбинаций и приемов.
- Улучшение умения планирования и организации времени для тренировок и подготовки к соревнованиям.
- Развитие умения работать в группе и соблюдать правила взаимодействия.
- Повышение уровня адаптации к нестандартным ситуациям и стрессам.

- Развитие мотивации к достижению результатов и постоянному совершенствованию себя в области самбо.
- Формирование умения анализировать свои ошибки и выявлять возможности для улучшения.
- Развитие эмоционального интеллекта и умения контролировать эмоции во время тренировок и соревнований

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 6 классе* обучающийся научится:

- Освоение базовых техник и приемов самбо, таких как броски и захватывающие приемы.
- Повышение гибкости и координации движений через регулярные тренировки и упражнения.
- Освоение основных правил и норм игры в самбо.
- Улучшение физической выносливости и силы через различные физические упражнения.
- Повышение силы и гибкости мышц, необходимых для выполнения различных приемов самбо.
- Укрепление мышц корпуса и спины для поддержания правильной осанки и стабильности.
- Освоение различных стратегий и тактик во время соревнований в самбо.
- Развитие умения реагировать быстро и принимать взвешенные решения во время борьбы.
- Овладение техниками самообороны и возможность применять их в случае необходимости.
- Повышение уровня самоорганизации и дисциплины во время тренировок и соревнований.
- Формирование понимания важности соблюдения этических принципов во время занятий самбо.

К концу обучения *в 7 классе* обучающийся научится:

Дальнейшее совершенствование техник и приемов самбо, включая более сложные броски и захватывающие приемы.

- Развитие координации движений, гибкости и точности выполнения техник через более сложные тренировочные упражнения и комбинации приемов.
- Углубление понимания правил и норм игры в самбо, включая стратегии и тактики на турнирах.
- Дальнейшее развитие физической выносливости, силы и гибкости через более интенсивные физические тренировки.
- Укрепление мышц корпуса и спины для улучшения осанки и стабильности во время боя.
- Овладение более сложными приемами самообороны и уклонения от атак противника.
- Развитие стратегического мышления и принятия быстрых решений во время соревнований.
- Повышение уровня самодисциплины и самоорганизации, осознание необходимости регулярных тренировок и соблюдения этических принципов.
- Улучшение коммуникативных навыков и способности работать в команде во время тренировок и соревнований.
- Понимание важности уважения к противнику и соблюдения правил в самбо.

К концу обучения *в 8 классе* обучающийся научится:

1. Основы техники самбо: удары, блокировки, броски, захваты и удушающие приемы.
2. Улучшение физической формы: развитие силы, гибкости, выносливости и координации.
3. Освоение базовой самообороны: умение противостоять агрессору и обезвреживать его нападения.
4. Практика спаррингов и соревнований в рамках школьной программы или вне ее.
5. Развитие морально-волевых качеств: самодисциплина, смелость, уверенность в себе и ответственность.
6. Понимание и применение принципов этики во время тренировок и соревнований.
7. Повышение знаний о самбо как спорте и его истории.
8. Улучшение психологической устойчивости и умения контролировать эмоции в ситуациях стресса.
9. Развитие коммуникативных навыков и умения работать в коллективе.

К концу обучения *в 9 классе* обучающийся научится:

1. Основы техники самбо: удары, блокировки, броски, захваты и удушающие приемы.
2. Улучшение физической формы: развитие силы, гибкости, выносливости и координации.
3. Освоение базовой самообороны: умение противостоять агрессору и обезвреживать его нападения.
4. Практика спаррингов и соревнований в рамках школьной программы или вне ее.
5. Развитие морально-волевых качеств: самодисциплина, смелость, уверенность в себе и ответственность.
6. Понимание и применение принципов этики во время тренировок и соревнований.
7. Повышение знаний о самбо как спорте и его истории.
8. Улучшение психологической устойчивости и умения контролировать эмоции в ситуациях стресса.
9. Развитие коммуникативных навыков и умения работать в коллективе.
10. Получение навыков организации тренировок и планирования своей спортивной деятельности.

Результаты изучения модуля самбо для 9 класса должны включать как практические навыки и физическую подготовку, так и развитие личностных качеств и знаний о самбо.

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего			
Раздел 1. Знания о модуле «Самбо»					
1.1	Общие знания по самбо	4			
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	7			
Итого по разделу		7			
Раздел 3. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Акробатические приёмы в самбо	7			
2.2	Самостраховка и приемы овладения самбо	7			
2.3	Общие физические направления. Подготовка к удержанию	6			
Итого по разделу		20			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		31	0	0	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	7А	7Б	
Раздел 1. Знания о модуле «Самбо»					
1.1	Общие знания по самбо	4	4	4	
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	7	4	4	
Итого по разделу		7			

Раздел 3. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Акробатические приёмы в самбо	7	7	7	
2.2	Самостраховка и приемы овладения самбо	8	8	8	
2.3	Общие физические направления. Подготовка к удержанию	8	8	8	
Итого по разделу		21			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего			
Раздел 1. Знания о модуле «Самбо»					
1.1	Общие знания по самбо	4			
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	7			
Итого по разделу		7			
Раздел 3. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Акробатические приёмы в самбо	7			
2.2	Самостраховка и приемы овладения самбо	7			
2.3	Общие физические направления. Подготовка к удержанию	7			
Итого по разделу		21			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		32	0	0	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	9А	9Б	
Раздел 1. Знания о модуле «Самбо»					
1.1	Общие знания по самбо	4	4	4	
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	7	7	7	
Итого по разделу		7			
Раздел 3. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Акробатические приёмы в самбо	7	7	7	
2.2	Самостраховка и приемы овладения самбо	7	7	7	
2.3	Общие физические направления. Подготовка к удержанию	7	7	7	
Итого по разделу		21			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		32	0	0	

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Возрастная физиология физических упражнений, ред. В.М.Волков — Смоленск, 1978.— 330 с.
2. Волостных В.В. Методика технико-тактической подготовки борцов-самбистов в отделении спортивного совершенствования ВУЗа: Дис. ... канд. Пед. Наук. — М., 1996.— 153 с.
3. Волостных В.В. Ишков А.В. Спорт XXI века: Универсальные единоборства. Разделы технико-тактических действий в партере (на примере боевого самбо) / Учебное пособие — М.: Издательство МЭИ, 2003. — 104 с., ил.
4. Гальперин П.Я. Зависимость двигательного навыка от типа ориентировки в задании / П.Я. Гальперин, Н.С.Пантина // Ориентировочный рефлекс и ориентировочно-исследовательская деятельность: сб. науч. Тр. — М., 1958. — С. 332–328.
5. Толковый словарь спортивных терминов. Около 7400 терминов / Сост. Ф.П. Суслов, С.М. Вайцеховский. — М.: Физкультура и спорт, 1993. — 352 с
6. Туманян Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов: учеб. пособие для студ. вузов / Г.С. Туманян. — М.: Академия, 2006. — 592 с
7. Чумаков Е.М. 100 уроков самбо / Е.М.Чумаков. Под ред. С.Е.Табакова. — М., 1998. — 400 с.