

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МАОУ "Усть-Туркская СОШ"

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

 / Каримов Р.Р.

Протокол №1 от
«01» сентября 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

 / Аитова Э.Р.

«01» сентября 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

 / Юсупова И.Ф.

Приказ №271-07-01-11-111 от
«01» сентября 2025 г.

Программа по внеурочной деятельности

«Самбо в школу»

для обучающихся 5-9 классов

с. Усть-Турка 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным

достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую

подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

На модульный блок «Самбо в школу» отводится 170 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Модуль «Самбо».

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях Самбо. Соблюдение формы одежды. Физическая культура и спорт в России. История развития Самбо. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа 3х8. Подъём туловища и ног одновременно с положения, лёжа на спине 3х8. Подтягивания на перекладине 3х8. Краткие сведения о строении организма. Приседания 3х15. Выпрыгивания вверх с положения упор присев 3х15. Подъёмы на носки 3х20. Общие понятия о гигиене. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа 3х9. Подъём туловища и ног одновременно с положения, лёжа на спине 3х9. Подтягивания на перекладине 3х9. Приседания 3х18. Выпрыгивания вверх с положения упор присев 3х15. Подъёмы на носки 3х23. Кросс 3 км. Прыжки в длину с положения упор присев 3х10. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа 3х10. Подъём туловища и ног одновременно с положения, лёжа на спине 3х10. Подтягивания на перекладине 3х10. Приседания 3х21. Выпрыгивания вверх с положения упор присев 3х18. Подъёмы на носки 3х26. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа 3х10. Подъём туловища и ног одновременно с положения, лёжа на спине 3х11. Подтягивания на перекладине 3х11. Приседания 3х24. Выпрыгивания вверх с положения упор присев 3х21. Подъёмы на носки 3х29. Кросс 5км. Прыжки в длину с положения упор присев 3х15. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Освоение группировки. Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу. Приемы самостраховки. Приемы самостраховки. Упражнения для удержаний. Выседы попеременно в одну и в другую сторону прыжком. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Упражнения для выведения из равновесия. Приемы самостраховки: самостраховка при падении вперед на руки. Упражнения сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»). Упражнения для подножек. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки). Имитация задней подножки в одну и в другую стороны. Упражнения для бросков захватом ног. Движения, имитирующие собирание грибов. Упражнения для подсечки. Встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Удар подошвой по стене дальней от нее ногой (стать боком вплотную к стене). Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Удар подошвой по стене дальней от нее ногой (стать боком

вплотную к стене). Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу. Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу. Подсечка по мячам, по ножке стула, иным предметам. Удержание сбоку. Уходы от удержания сбоку. Учебные схватки на выполнение изученного удержания. Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Активные и пассивные защиты от переворачивания. Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку. Удержание со стороны головы. Уходы от удержания со стороны головы. Учебные схватки на выполнение изученного удержания. Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях рычагом. Выведение из равновесия. Выведение из равновесия партнера стоящего на коленях рывком. Учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.

6 КЛАСС

Модуль «Самбо».

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях Самбо. Соблюдение формы одежды. Физическая культура и спорт в России. История развития Самбо. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа 3х8. Подъём туловища и ног одновременно с положения, лёжа на спине 3х8. Подтягивания на перекладине 3х8. Краткие сведения о строении организма. Приседания 3х15. Выпрыгивания вверх с положения упор присев 3х15. Подъёмы на носки 3х20. Общие понятия о гигиене. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа 3х9. Подъём туловища и ног одновременно с положения, лёжа на спине 3х9. Подтягивания на перекладине 3х9. Приседания 3х18. Выпрыгивания вверх с положения упор присев 3х15. Подъёмы на носки 3х23. Кросс 3 км. Прыжки в длину с положения упор присев 3х10. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа 3х10. Подъём туловища и ног одновременно с положения, лёжа на спине 3х10. Подтягивания на перекладине 3х10. Приседания 3х21. Выпрыгивания вверх с положения упор присев 3х18. Подъёмы на носки 3х26. Система упражнений Самбо. Термины Самбо. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа 3х10. Подъём туловища и ног одновременно с положения, лёжа на спине 3х11. Подтягивания на перекладине 3х11. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения. Освоение группировки. Освоение группировки. Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу.

Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки. Приемы самостраховки. Упражнения для удержаний. Выседы попеременно в одну и в другую сторону прыжком. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Упражнения для выведения из равновесия. Приемы самостраховки: самостраховка при падении вперед на руки. Упражнения сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»). Падение вперед на руки из стойки ноги врозь, из основной стойки согнувшись, из основной стойки. Самостраховка через мост при падении на спину. Поднимание и опускание таза в положении мост на лопатках, кувырок вперед через лопатки, кувырок вперед через лопатки. Упражнения для подножек. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Имитация задней подножки в одну и в другую стороны. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед. Приемы самостраховки. Упражнения для бросков захватом ног. Движения, имитирующие собирание грибов. Упражнения для подсечки. Встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Удар подошвой по стене дальней от нее ногой (стать боком вплотную к стене). Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу. Подсечка по мячам, по ножке стула, иным предметам. Удержание сбоку. Уходы от удержания сбоку. Учебные схватки на выполнение изученного удержания. Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Активные и пассивные защиты от переворачивания. Удержание со стороны головы. Уходы от удержания со стороны головы. Подтягивание к ногам и сбрасывание между ног. Учебные схватки на выполнение изученного удержания. Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях рычагом. Активные и пассивные защиты от переворачивания. Комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы. Удержание поперек. Уходы от удержания поперек. Учебные схватки на выполнение изученного удержания. Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри). Активные и пассивные защиты от переворачивания. Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках. Активные и пассивные защиты от переворачивания. Комбинирование переворачивания с удержанием верхом. Выведение из равновесия. Выведение из равновесия партнера стоящего на коленях рывком. Учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия. Учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.

7 КЛАСС

Модуль «Самбо».

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях Самбо. Соблюдение формы одежды. Физическая культура и спорт в России. История развития Самбо. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа 3х8. Подъём туловища и ног одновременно с положения, лёжа на спине 3х8. Подтягивания на перекладине 3х8. Краткие сведения о физиологических основах тренировки в Самбо. Приседания 3х15. Выпрыгивания вверх с положения упор присев 3х15. Подъёмы на носки 3х20. Общие понятия о гигиене. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа 3х9. Подъём туловища и ног одновременно с положения, лёжа на спине 3х9. Подтягивания на перекладине 3х9. Приседания 3х18. Выпрыгивания вверх с положения упор присев 3х15. Подъёмы на носки 3х23. Кросс 3 км. Прыжки в длину с положения упор присев 3х10. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа 3х10. Подъём туловища и ног одновременно с положения, лёжа на спине 3х10. Подтягивания на перекладине 3х10. Приседания 3х21. Выпрыгивания вверх с положения упор присев 3х18. Подъёмы на носки 3х26. Система упражнений Самбо. Термины Самбо. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа 3х10. Подъём туловища и ног одновременно с положения, лёжа на спине 3х11. Подтягивания на перекладине 3х11. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения. Освоение группировки. Освоение группировки. Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу. Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки. Приемы самостраховки. Упражнения для удержаний. Выседы попеременно в одну и в другую сторону прыжком. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Упражнения для выведения из равновесия. Приемы самостраховки: самостраховка при падении вперед на руки. Упражнения сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»). Падение вперед на руки из стойки ноги врозь, из основной стойки согнувшись, из основной стойки. Самостраховка через мост при падении на спину. Поднимание и опускание таза в положении мост на лопатках, кувырок вперед через лопатки, кувырок вперёд через лопатки. Упражнения для подножек. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Имитация задней подножки в одну и в другую стороны. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед. Приемы самостраховки. Упражнения для бросков захватом ног. Движения, имитирующие собирание грибов.

Упражнения для подсечки. Встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Удар подошвой по стене дальней от нее ногой (стать боком вплотную к стене). Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу. Подсечка по мячам, по ножке стула, иным предметам. Удержание сбоку. Уходы от удержания сбоку. Учебные схватки на выполнение изученного удержания. Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Активные и пассивные защиты от переворачивания. Удержание со стороны головы. Уходы от удержания со стороны головы. Подтягивание к ногам и сбрасывание между ног. Учебные схватки на выполнение изученного удержания. Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях рычагом. Активные и пассивные защиты от переворачивания. Комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы. Удержание поперек. Уходы от удержания поперек. Учебные схватки на выполнение изученного удержания. Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри). Активные и пассивные защиты от переворачивания. Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках. Активные и пассивные защиты от переворачивания. Комбинирование переворачивания с удержанием верхом. Выведение из равновесия. Выведение из равновесия партнера стоящего на коленях рывком. Учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия. Учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.

8 КЛАСС

Модуль «Самбо».

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях Самбо. Соблюдение формы одежды. Физическая культура и спорт в России. История развития Самбо. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа 3х8. Подъём туловища и ног одновременно с положения, лёжа на спине 3х8. Подтягивания на перекладине 3х8. Краткие сведения о физиологических основах тренировки в Самбо. Приседания 3х15. Выпрыгивания вверх с положения упор присев 3х15. Подъёмы на носки 3х20. Общие понятия о гигиене. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа 3х9. Подъём туловища и ног одновременно с положения, лёжа на спине 3х9. Подтягивания на перекладине

3х9. Приседания 3х18. Выпрыгивания вверх с положения упор присев 3х15. Подъёмы на носки 3х23. Кросс 3 км. Прыжки в длину с положения упор присев 3х10. Система упражнений Самбо. Термины Самбо. Приседания 3х21. Выпрыгивания вверх с положения упор присев 3х18. Подъёмы на носки 3х26. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения. Освоение группировки. Освоение группировки. Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу. Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки. Приемы самостраховки. Приемы самостраховки. Упражнения для удержаний. Выседы попеременно в одну и в другую сторону прыжком. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Упражнения для выведения из равновесия. Приемы самостраховки: самостраховка при падении вперед на руки. Упражнения сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»). Падение вперед на руки из стойки ноги врозь, из основной стойки согнувшись, из основной стойки. Самостраховка через мост при падении на спину. Падение вперед на руки из стойки ноги врозь, из основной стойки согнувшись, из основной стойки. Самостраховка через мост при падении на спину. Поднимание и опускание таза в положении мост на лопатках, кувырок вперед через лопатки, кувырок вперёд через лопатки и приземлением на мост на лопатках. Упражнения для подножек. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Имитация задней подножки в одну и в другую стороны. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед. Приемы самостраховки. Упражнения для бросков захватом ног. Упражнения для подсечки. Встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Удар подошвой по стене дальней от нее ногой. Подсечки по мячу лежащему, падающему, катящемуся по полу. Подсечка по мячам, по ножке стула, иным предметам. Удержание сбоку. Уходы от удержания сбоку. Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх. Учебные схватки на выполнение изученного удержания. Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Активные и пассивные защиты от переворачивания. Удержание со стороны головы. Уходы от удержания со стороны головы. Подтягивание к ногам и сбрасывание между ног. Учебные схватки на выполнение изученного удержания. Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях рычагом. Активные и пассивные защиты от переворачивания. Комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы. Активные и пассивные защиты от переворачивания. Комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы. Удержание поперек.

Уходы от удержания поперек. Учебные схватки на выполнение изученного удержания. Удержание верхом. Уходы от удержания верхом. Удержание верхом. Уходы от удержания верхом. Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Выведение из равновесия. Выведение из равновесия партнера стоящего на коленях рывком. Учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.

9 КЛАСС

Модуль «Самбо».

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях Самбо. Соблюдение формы одежды. Физическая культура и спорт в России. История развития Самбо. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа 3х8. Подъём туловища и ног одновременно с положения, лёжа на спине 3х8. Подтягивания на перекладине 3х8. Краткие сведения о физиологических основах тренировки в Самбо. Приседания 3х15. Выпрыгивания вверх с положения упор присев 3х15. Подъёмы на носки 3х20. Общие понятия о гигиене. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа 3х9. Подъём туловища и ног одновременно с положения, лёжа на спине 3х9. Подтягивания на перекладине 3х9. Приседания 3х18. Выпрыгивания вверх с положения упор присев 3х15. Подъёмы на носки 3х23. Кросс 3 км. Прыжки в длину с положения упор присев 3х10. Система упражнений Самбо. Термины Самбо. Приседания 3х21. Выпрыгивания вверх с положения упор присев 3х18. Подъёмы на носки 3х26. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения. Освоение группировки. Освоение группировки. Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу. Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки. Приемы самостраховки. Приемы самостраховки. Упражнения для удержаний. Выседы попеременно в одну и в другую сторону прыжком. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Упражнения для выведения из равновесия. Приемы самостраховки: самостраховка при падении вперед на руки. Упражнения сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»). Падение вперед на руки из стойки ноги врозь, из основной стойки согнувшись, из основной стойки. Самостраховка через мост при падении на спину. Падение вперед на руки из стойки ноги врозь, из основной стойки согнувшись, из основной стойки. Самостраховка через мост при падении на

спину. Поднимание и опускание таза в положении мост на лопатках, кувырок вперед через лопатки, кувырок вперёд через лопатки и приземлением на мост на лопатках. Упражнения для подножек. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Имитация задней подножки в одну и в другую стороны. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед. Приемы самостраховки. Упражнения для бросков захватом ног. Упражнения для подсечки. Встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Удар подошвой по стене дальней от нее ногой. Подсечки по мячу лежащему, падающему, катящемуся по полу. Подсечка по мячам, по ножке стула, иным предметам. Удержание сбоку. Уходы от удержания сбоку. Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх. Учебные схватки на выполнение изученного удержания. Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Активные и пассивные защиты от переворачивания. Удержание со стороны головы. Уходы от удержания со стороны головы. Подтягивание к ногам и сбрасывание между ног. Учебные схватки на выполнение изученного удержания. Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях рычагом. Активные и пассивные защиты от переворачивания. Комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы. Активные и пассивные защиты от переворачивания. Комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы. Удержание поперек. Уходы от удержания поперек. Учебные схватки на выполнение изученного удержания. Удержание верхом. Уходы от удержания верхом. Удержание верхом. Уходы от удержания верхом. Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Выведение из равновесия. Выведение из равновесия партнера стоящего на коленях рывком. Учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных

напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования 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**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья,

руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

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

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

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

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения **в 5 классе** обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на демонстрировать следующие знания и умения по модулю "Самбо":

историю развития, традиции национального вида спорта самбо;

специальную базовую терминологию самбо;

основные гигиенические требования на занятиях самбо;

основные правила техники безопасности при падениях и непредвиденных жизненных обстоятельствах;

основные понятия о физической культуре, как одном из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья;

базовые сведения о строении и функциях организма и основных ее системах;

профилактические меры по предупреждению травматизма и заболеваний;

методы самоконтроля и саморегуляции психического и физического состояния;

качественно выполнять упражнения, предусмотренные программой;

показывать и объяснять технику страховки и самостраховки;

взаимодействовать с партнером;

применять полученные на занятиях знания и умения в соревновательной деятельности;

презентовать изученные технические приёмы и действия для пропаганды вида спорта самбо (показательные выступления);

обучающийся должен владеть следующими устойчивыми навыками:

- организованности и дисциплинированности;

- самообладания и самоконтроля;

- этического поведения спортсмена – самбиста;

- ведения здорового и безопасного образа жизни;

К концу обучения **в 6 классе** обучающийся научится:

демонстрировать следующие знания и умения по модулю "Самбо":

историю развития, традиции национального вида спорта самбо;

специальную базовую терминологию самбо;

основные гигиенические требования на занятиях самбо;

основные правила техники безопасности при падениях и непредвиденных жизненных обстоятельствах;

основные понятия о физической культуре, как одном из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья;

базовые сведения о строении и функциях организма и основных ее системах;

профилактические меры по предупреждению травматизма и заболеваний;

методы самоконтроля и саморегуляции психического и физического состояния;

качественно выполнять упражнения, предусмотренные программой;

показывать и объяснять технику страховки и самостраховки;

взаимодействовать с партнером;

применять полученные на занятиях знания и умения в соревновательной деятельности;

презентовать изученные технические приёмы и действия для пропаганды вида спорта самбо (показательные выступления);

обучающийся должен владеть следующими устойчивыми навыками:

- организованности и дисциплинированности;

- самообладания и самоконтроля;
- этического поведения спортсмена – самбиста;
- ведения здорового и безопасного образа жизни;

К концу обучения **в 7 классе** обучающийся научится:

- демонстрировать следующие знания и умения по модулю "Самбо":
- историю развития, традиции национального вида спорта самбо;
- специальную базовую терминологию самбо;
- основные гигиенические требования на занятиях самбо;
- основные правила техники безопасности при падениях и непредвиденных жизненных обстоятельствах;
- основные понятия о физической культуре, как одном из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья;
- базовые сведения о строении и функциях организма и основных ее системах;
- профилактические меры по предупреждению травматизма и заболеваний;
- методы самоконтроля и саморегуляции психического и физического состояния;
- качественно выполнять упражнения, предусмотренные программой;
- показывать и объяснять технику страховки и самостраховки;
- взаимодействовать с партнером;
- применять полученные на занятиях знания и умения в соревновательной деятельности;
- презентовать изученные технические приёмы и действия для пропаганды вида спорта самбо (показательные выступления);
- обучающийся должен владеть следующими устойчивыми навыками:
 - организованности и дисциплинированности;
 - самообладания и самоконтроля;
 - этического поведения спортсмена – самбиста;
 - ведения здорового и безопасного образа жизни;

К концу обучения **в 8 классе** обучающийся научится:

- демонстрировать следующие знания и умения по модулю "Самбо":
- историю развития, традиции национального вида спорта самбо;
- специальную базовую терминологию самбо;
- основные гигиенические требования на занятиях самбо;
- основные правила техники безопасности при падениях и непредвиденных жизненных обстоятельствах;

основные понятия о физической культуре, как одном из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья;

базовые сведения о строении и функциях организма и основных ее системах;

профилактические меры по предупреждению травматизма и заболеваний;

методы самоконтроля и саморегуляции психического и физического состояния;

качественно выполнять упражнения, предусмотренные программой;

показывать и объяснять технику страховки и самостраховки;

взаимодействовать с партнером;

применять полученные на занятиях знания и умения в соревновательной деятельности;

презентовать изученные технические приёмы и действия для пропаганды вида спорта самбо (показательные выступления);

обучающийся должен владеть следующими устойчивыми навыками:

- организованности и дисциплинированности;
- самообладания и самоконтроля;
- этического поведения спортсмена – самбиста;
- ведения здорового и безопасного образа жизни;

К концу обучения **в 9 классе** обучающийся научится:

демонстрировать следующие знания и умения по модулю "Самбо":

историю развития, традиции национального вида спорта самбо;

специальную базовую терминологию самбо;

основные гигиенические требования на занятиях самбо;

основные правила техники безопасности при падениях и непредвиденных жизненных обстоятельствах;

основные понятия о физической культуре, как одном из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья;

базовые сведения о строении и функциях организма и основных ее системах;

профилактические меры по предупреждению травматизма и заболеваний;

методы самоконтроля и саморегуляции психического и физического состояния;

качественно выполнять упражнения, предусмотренные программой;

показывать и объяснять технику страховки и самостраховки;

взаимодействовать с партнером;

применять полученные на занятиях знания и умения в соревновательной деятельности;

презентовать изученные технические приёмы и действия для пропаганды вида спорта самбо (показательные выступления);

обучающийся должен владеть следующими устойчивыми навыками:

- организованности и дисциплинированности;
- самообладания и самоконтроля;
- этического поведения спортсмена – самбиста;
- ведения здорового и безопасного образа жизни;

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

класс	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
5	Самбо в школу. (модуль "Самбо")	34	
6		34	
7		34	
8		34	
9		34	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		170	

