

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 124
с углубленным изучением английского языка
Выборгского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
Протокол
от 29.08.2023 № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ школы
№ 124 Выборгского района
Санкт-Петербурга
_____ О.В. Шувалова
Приказ от 29.08.2023 № 91ОД

Рабочая программа

«Самбо»

(общекультурный уровень)

Срок реализации 1 год

Возраст учащихся от 11 до 15 лет

Разработчик:

Саньков Павел Геннадиевич

педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2023г.

Особенности организации образовательного процесса только первого года обучения.

На первом году обучения, учащиеся знакомятся с простыми элементами самбо: приобретут знания из занятий, приобретут навыки основам техники и тактики спортивного самбо, будут уметь выполнять самостраховку, акробатические упражнения, приемы борьбы самбо, будут знать правила здорового образа жизни, преодолевают чувство страха соревнований, участвуют в межшкольных соревнованиях.

Задачи первого года

Обучающие задачи:

1. научить элементам техники самбо.
2. дать представление в области физической культуры и спорта.
3. сформировать общую культуру движений.
4. пропагандировать исторические русские традиции.

Развивающие задачи:

1. развить физические качества, необходимые для освоения техники самбо.
2. способствовать развитию волевых и моральных качеств личности.
3. развивать координационные, силовые, скоростные, морально-волевые, двигательные способности

Воспитательные задачи:

1. способствовать воспитанию интереса к занятиям спортом.
2. воспитывать трудолюбие.
3. прививать общечеловеческие нормы морали и нравственности.
4. пропаганда здорового образа жизни, а также профилактике наркозависимости, курения и алкоголь.

Планируемые результаты

Личностные:

К концу обучения учащиеся:

1. Будут иметь представления о самбо и самозащите, здоровом образе жизни.
2. Разовьют физические качеств.

Предметные:

К концу обучения учащиеся:

1. Приобретут знания из занятий.
2. Приобретут навыки основам техники и тактики спортивного самбо.

3. Будут уметь выполнять самостраховку, акробатические упражнения, приемы борьбы самбо.

Метапредметные:

Обучающиеся приобретут следующие группы компетенций:

1. Ценностно-смысловые
2. Общекультурная
3. Информационные
4. Личностного совершенствования

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Вводное занятие

Теория. Введение в программу. Техника безопасности на занятиях. Специальная форма (костюм, обувь, принадлежности и др.) Правила поведения в спортивном зале.

Практика. Ознакомление с помещением.

2. Акробатические элементы

Теория. Знакомство с правилами по самбо.

Практика. Кувырки , боковой переворот, мосты, стойка на голове и руках.

3. Техника самостраховки

Теория. Правила техники падения

Практика. Отработка самостраховки из различных И.П.

4. Техника борьбы в стойке.

Теория. Правила борьбы в стойке

Практика. Отработка различных бросков

5. Техника борьбы лежа.

Теория. Правила борьбы в партере

Практика. Отработка удержаний, переворотов и болевых приемов

6. Срывы и освобождение от захватов.

Теория. Обучение срыва захвата и выбор своего

Практика. Отработка взятия и срывы захватов

7. Подвижные спортивные игры, ОФП

Теория. Знать правила игр

Практика. Проведение игр и эстафет

8. Самозащита от нападения

Теория. Знакомство с нападением

Практика. Отработка техники самозащиты.

9. Итоговое занятие.

Теория. Подведение итогов за год.

Практика. Техника изученная за год.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ занятия	Наименование разделов и тем	Количество часов	Планируемые сроки	Фактические сроки
1	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда	2	02.09.23	
2	Повторение акробатики	2	07.09.23	
3	История самбо	2	09.09.23	
4	Повторение самостраховки	2	14.09.23	
5	Акробатика	2	16.09.23	
6	Подвижные игры. ОФП	2	21.09.23	
7	Самостраховка, акробатика	2	23.09.23	
8	Повторение передвижений	2	28.09.23	
9	Повторение захватов	2	30.09.23	
10	Передвижения. Тяга на себя	2	05.10.23	
11	Передвижения. Толчок от себя	2	07.10.23	
12	Выведение из равновесия рывком	2	12.10.23	
13	Выведение из равновесия толчком	2	14.10.23	
14	Подвижные игры. ОФП	2	19.10.23	
15	Работа на мосту. Кувырок через препятствие	2	21.10.23	

16	Повторение правил по самбо	2	26.10.23	
17	Повторение удержаний	2	28.10.23	
18	Борьба в партере	2	02.11.23	
19	Отработка переворота на удержание	2	04.11.23	
20	Подвижные игры. ОФП	2	09.11.23	
21	Борьба в партере	2	11.11.23	
22	Переходы на мосту	2	16.11.23	
23	Болевые приемы на ноги	2	18.11.23	
24	Выведение из равновесия. Отработка в партере	2	23.11.23	
25	Акробатика. Задняя подножка.	2	25.11.23	
26	Изучение срыва захвата и освобождение от обхватов	2	30.11.23	
27	Подвижные игры. ОФП	2	02.12.23	
28	Задняя подножка с захватом ноги	2	07.12.23	
29	Отхват	2	09.12.23	
30	Передняя подножка	2	14.12.23	
31	Болевые приемы на руки и ноги	2	16.12.23	
32	Отработка приемов в партере и в стойке	2	21.12.23	
33	Подвижные игры. ОФП	2	23.12.23	
34	Акробатика. Самостраховка. Самооборона	2	13.01.24	
35	Борьба в партере. Проход в ноги	2	18.01.24	
36	Задняя подножка в движении	2	20.01.24	
37	Уходы с удержания. Самооборона	2	25.01.24	
38	Отхват в движении	2	27.01.24	
39	Повторение выведений из равновесия.	2	01.02.24	
40	Выведение из равновесия + бросок	2	03.02.24	

41	Выхваты ног. ОФП	2	08.02.24	
42	Борьба в стойке по заданию	2	10.02.24	
43	Отработка приемов в партере	2	15.02.24	
44	Акробатика, самостраховка. Повторить приемы в стойке	2	17.02.24	
45	Подсечка под выставленную ногу.	2	22.02.24	
46	Выведение из равновесия и подсечка.	2	24.02.24	
47	Отработка приемов в стойке	2	29.02.24	
48	Болевой прием на руку-рычаг локтя с захватом между ног.	2	02.03.24	
49	Повторение болевого приема на руку	2	07.03.24	
50	Зацеп изнутри	2	09.03.24	
51	Подвижные игры. ОФП	2	14.03.24	
52	Бросок через бедро	2	16.03.24	
53	Самооборона	2	21.03.24	
54	Бросок через бедро.	2	23.03.24	
55	Повторение приемов в партере.	2	28.03.24	
56	Бросок через спину	2	30.03.24	
57	Бросок через спину	2	04.04.24	
58	Одноименный зацеп	2	06.04.24	
59	Повторение зацепов	2	11.04.24	
60	Самооборона	2	13.04.24	
61	Подсечки	2	18.04.24	
62	Броски в движении	2	20.04.24	
63	Подвижные игры. ОФП	2	25.04.24	
64	Самооборона	2	27.04.24	
65	Повторение удержаний и болевых приемов	2	04.05.24	

66	Повторение переворотов и уходов с удержания. Самооборона	2	09.05.24	
67	Отработка болевых приемов	2	11.05.24	
68	Броски в движении	2	16.05.24	
69	Броски в движении	2	18.05.24	
70	Повторить технику приемов в стойке	2	23.05.24	
71	Борьба в партере и в стойке	2	25.05.24	
72	Подвижные игры. Подведение итогов	2	30.05.24	
	Итого	144		

АТТЕСТАЦИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Фамилия, Имя	Дата				Среднее арифметический балл	Вывод аттестационной комиссии
		Нормативы					
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							

Акробатические элементы	Без ошибок	1 ошибка	1 ошибка	2 ошибки	2 ошибки	3 ошибки
Техника самостраховки	Без ошибок	1 ошибка	1 ошибка	2 ошибки	2 ошибки	3 ошибки
Техника борьбы в стойке	Без ошибок	1 ошибка	1 ошибка	2 ошибки	2 ошибки	3 ошибки
Техника борьбы лёжа	Без ошибок	1 ошибка	1 ошибка	2 ошибки	2 ошибки	3 ошибки
Срывы захватов	Без ошибок	1 ошибка	1 ошибка	2 ошибки	2 ошибки	3 ошибки
Самозащита от нападения	Без ошибок	1 ошибка	1 ошибка	2 ошибки	2 ошибки	3 ошибки

Вычисляется среднее арифметическое число и определяется уровень подготовленности учащихся. Если у учащихся: от 3 до 2.75 высокий уровень подготовки, от 2 до 2.5 средний уровень подготовки, менее 2 низкий уровень подготовки.

Нормативы	Уровень					
	Высокий 3 балла		Средний 2 балла		Низкий 1 балл	
	М	Д	М	Д	М	Д
Бег 30 метров	5,1	5,3	5,7	6,0	6,8	7,0
Челночный бег 3 по 10 метров	9,1	9,7	9,5	10,1	10,4	11,2
Отжимания	20	16	16	12	12	10
Подъем туловища за 30 секунд	23-25	20	20	18	18	16
Приседания	30	25	25	20	20	15

Прыжки на скакалке за 30 секунд	25	25	20	20	15	15
---------------------------------	----	----	----	----	----	----

Вычисляется среднее арифметическое число и определяется уровень подготовленности учащихся. Если у учащихся: от 3 до 2.75 высокий уровень подготовки, от 2 до 2.5 средний уровень подготовки, менее 2 низкий уровень подготовки.

Оценочные и методические материалы.

Методическое обеспечение

№	Раздел или тема программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Формы подведения итогов	Техническое оснащение
1	2	3	4	5	6	7
	Вводное занятие	Теоретическое	Беседа	Раздаточный материал	Опрос	-
2	Акробатические элементы	Погружение в историю самбо	Беседа, практическое занятие	Видеоматериал	Опрос, техника выполнения	Компьютер
3	Техника самостраховки	Практическое	Наглядный пример	Видеоматериал	Техника выполнения	Компьютер
4	Техника борьбы в стойке	Практическое, соревнование	Наглядный пример	Видеоматериал	Техника выполнения	Компьютер
5	Техника борьбы лёжа	Практическое, соревнование	Наглядный пример	Видеоматериал	Техника выполнения	Компьютер
6	Срыва захватов	Практическое	Наглядный пример	Видеоматериал	Техника выполнения	Компьютер
7	Подвижные спортивные игры, ОФП	Практическое, соревнование, игра	Игровое занятие	-	Победители игр или эстафет	-

8	Самозащита от нападения	Практическое	Наглядный пример	Видеоматериал	Техника выполнения	Компьютер
9	Заключительное занятие	Теоретическое и практическое	Беседа, практическое занятие	Раздаточный материал	Зачет	-

Оценочные материалы.

1. Входной контроль (оценка стартового уровня).
2. Промежуточный контроль.
3. Открытое занятие.
4. Проверка общей физической подготовленности.
5. Итоговый контроль в конце обучения.
6. Проверка технической подготовленности.
7. Анализ участия в мероприятиях.

Список литературы

1. Апойко Р.Н. Индивидуализация подготовки борцов на основе анализа информативных характеристик /Б.И. Тараканов, Р.Н. Апойко// Проблемы педагогической деятельности в ФК и С и пути их решения в физкультурном образовании. -СПб., 2003.
2. Боген М.М.Обучение двигательным действиям., 2009
3. Бойко В. Ф. Физическая подготовка борцов: учеб. пособие / В. Ф. Бойко, Г. В. Данько. –М., 2010.

4. Болтиков Ю. В. Повышение мотивационных факторов в целях обеспечения массовости и результативности учебно-тренировочной работы в секциях спортивной борьбы: Автореферат дис. канд. пед. наук. – М.: МОГИФК, 2002.
5. Буйлова Л.Н. Содержание дополнительного образования в школе // Образование в современной школе., 2015
6. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих — М.: «Астрель», «АСТ», 2001
7. Жуков М.Н. Подвижные игры / М.Н. Жуков. – М.: Высшее образование, 2000.
8. Курамшин Ю.Н. Теория и методика физической культуры- Санкт-Петербург, 2003
9. Матвеева Л.П. Планирование и построение спортивной тренировки. – М.: ГЦОЛИФК., 2001.
10. Новиков А.А. Педагогические основы технико-тактического мастерства в спортивных единоборствах (на примере спортивной борьбы): Автореф. докт. дис. в виде науч. докл. / А.А. Новиков. М., 2000.
11. Рудман Д.Л. Самбо. - Москва, издат. «Терра-Спорт», 2000.