

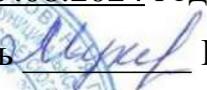
Муниципальное образование город Краснодар
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
средняя общеобразовательная школа № 83
имени Героя Советского Союза Евгении Жигуленко

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета

МАОУ СОШ № 83 МО город Краснодар

от 29.08.2024 года протокол №1

Председатель  Е.А.Муковская



Рабочая программа

по дополнительной физкультурно-спортивной направленности « **САМБО**»

Уровень образования **начальное общее**

Учитель Левикина Юлия Сергеевна, учитель физической культуры МАОУ СОШ № 83

Планирование составлено на основе рабочей программы Левикиной Ю.С., учителя физической культуры МАОУ СОШ № 83, утвержденной решением педсовета МАОУ СОШ № 83 МО город Краснодар протокол № 1 от 29.08.2024 года

Программа разработана в соответствии с ФГОС СОО и на основе авторских рабочих программ А.П. Матвеев «Физическая культура» 1-4 класс;

Программно-методического комплекса по физическому воспитанию обучающихся 1-11 классов на основе самбо для образовательных организаций С.Е. Табакова, Е.В. Ломакиной

С учетом УМК Физическая культура. 1 классы. А.П. Матвеев; Рос. акад. наук, Рос. Акад. Образования, изд-во «Просвещение».- М.: Просвещение, 2011.

Пояснительная записка

Общеобразовательная, общеразвивающая программа «Самбо» имеет физкультурно-спортивную направленность. Занятия самбо, как один из видов спортивных единоборств позволяют приобщить детей к занятиям спортом, в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, их физической подготовленности, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и оборонной деятельности.

Новизна программы заключается в том, что в ней чётко прописаны требования к обучающимся по каждому году обучения от момента начала занятий до окончания обучения, и представляет целостный курс обучения борьбе самбо в условиях общеобразовательной школы. Программа способствует повышению эффективности воспитательной деятельности в системе образования, физической культуры и спорта, способствует совершенствованию и эффективной реализации воспитательного компонента федеральных государственных образовательных стандартов, развивает формы включения детей в физкультурно-спортивную, игровую деятельность.

Актуальность программы в том, что программа даёт возможность помочь наиболее полно раскрыть способности каждого отдельно взятого ребёнка. Она способствует сохранению физического и психического здоровья учащегося, успешности, адаптации в обществе; формированию устойчивой привычки к систематическим занятиям; выявлению перспективных детей и подростков для дальнейшего прохождения обучения в специализированных спортивных школах.

Педагогическая целесообразность. В процессе учебно-тренировочных занятий дети не только разучивают новый материал, но и закрепляют пройденный ранее. Также большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности. Тренировочные занятия целиком посвящаются эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности.

Программа рассчитана на два года и направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по борьбе самбо, а обеспечивает организацию содержательного досуга, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Цель образовательной программы:

Разностороннее физическое развитие, укрепление здоровья, воспитание гармоничной, социально-активной личности по средствам обучения борьбе самбо.

Задачи

Обучающие

- научить основам спортивного мастерства в избранном виде спорта.
- научить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы;
- научить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- сформировать навыки регулирования психического состояния.

Развивающие

- развить двигательные способности;
- развить представления о мире спорта;
- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;
- развивать социальную активность и ответственность.
- развить физическое и нравственное развитие детей и подростков

Воспитательные

- воспитывать нравственные и волевые качества;
- воспитывать чувство "партнёрского плеча", дисциплинированность, взаимопомощь;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
- формировать потребность ведения здорового образа жизни.
- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения
1	Вводный инструктаж. Входная диагностика: выявление возможностей, обучающихся по общей физической подготовке.	1 час	
2	Правила поведения в спортивном зале. Правила поведения во время соревнований. Техника безопасности на занятиях Самбо.	1 час	
3	Врачебный контроль и самоконтроль. Диспансерное обследование. Состояние здоровья спортсмена. Спортивный дневник. Показания и противопоказания к занятиям Самбо. Выполнение общих физических упражнений.	1 час	
4	Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Гигиена одежды и обуви. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Выполнение общих физических упражнений.	1 час	
5	Физическая культура и спорт эффективное средство воспитания подрастающего поколения. Борьба – старейший самобытный вид физических упражнений.	1 час	
6	Передвижения самбиста. Основные понятия о приёмах, защитах, комбинациях и контрприёмах. Терминология Самбо. Выполнение общих физических упражнений.	1 час	
7	Понятие о технике Самбо. Основные положения самбиста: стойка, положение лёжа. Захваты:	1 час	

	одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие.		
8	Понятие о всестороннем и гармоничном развитии борца. Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Понятие об общей и специальной физической подготовке.	1 час	
9	Соревнования по борьбе, их цели и задачи. Виды соревнований: личные, лично-командные, командные. Система проведения соревнований: круговая система и система с выбыванием участников. Выполнение общих физических упражнений.	1 час	
10	Игровые схватки. Выполнение общих физических упражнений.	1 час	
11	Изучение схватки для развития морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности).	1 час	
12	Изучение схватки без сопротивления с партнерами различного веса, схватки с более сильным или слабым партнером. Схватки на развитие специальных качеств. Выполнение общих физических упражнений.	1 час	
13	Выполнение строевых команд. Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота.	1 час	
14	Выполнение общих физических упражнений. Строевые упражнения. Строевые приемы. Выполнение строевых команд. Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота.	1 час	
15	Выполнение общих физических упражнений. Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом.	1 час	
16	Выполнение общих физических упражнений. Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом.	1 час	
17	Выполнение общих физических упражнений. Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.	1 час	
18	Выполнение общих физических упражнений.. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног.	1 час	

19	Выполнение общих физических упражнений. Упражнения, выполняемые ногами: поднимание, переставление, передвижение или перекатывание	1 час	
20	Выполнение общих физических упражнений. Упражнения в положении лежа на ковре: на спине – перекладывание, выжимание, перекатывание, поднимание, переставление.	1 час	
21	Выполнение общих физических упражнений. Упражнения в положении на «борцовском мосту».	1 час	
22	Выполнение общих физических упражнений. Упражнения на гимнастической стенке. Лазание с помощью ног; без помощи ног. Прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами.	1 час	
23	Выполнение общих физических упражнений. Переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега)	1 час	
24	Выполнение общих физических упражнений. Упражнения с манекеном. Поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре различными способами. Переноска манекена на руках; тоже на плече, на спине, на бедре, на стопе, на голове и т. п.	1 час	
25	Выполнение общих физических упражнений. Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.). Выполняются в движении по залу или на месте.	1 час	
26	Выполнение общих физических упражнений. Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.). Выполняются в движении по залу или на месте.	1 час	
27	Выполнение общих физических упражнений. Упражнения с самбистским поясом (скакалкой). Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад с подскоком и без него.	1 час	
28	Выполнение общих физических упражнений. Упражнения с самбистским поясом (скакалкой). Прыжки на месте.	1 час	
29	Выполнение общих физических упражнений. Акробатика. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы.	1 час	
30	Выполнение общих физических упражнений. Акробатика. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы.	1 час	

31	Выполнение общих физических упражнений. Перекаты: вперед, назад, влево (вправо), звездный. В стойке на голове передвигаться по ковру. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз.	1 час	
32	Выполнение общих физических упражнений. Перекаты: вперед, назад, влево (вправо), звездный. В стойке на голове передвигаться по ковру. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз.	1 час	
33	Выполнение общих физических упражнений. Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.	1 час	
34	Выполнение общих физических упражнений. Кувырки: в группировке – вперед, назад; согнувшись – вперед, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырок полет.	1 час	
35	Выполнение общих физических упражнений. Кувырки: в группировке – вперед, назад; согнувшись – вперед, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырок полет.	1 час	
36	Выполнение общих физических упражнений. Перевороты: боком влево, вправо (колесо); медленный – вперед, назад. Группировки на боку. Переворот вперед с касанием головой ковра.	1 час	
37	Выполнение общих физических упражнений. Перевороты: боком влево, вправо (колесо); медленный – вперед, назад. Группировки на боку. Переворот вперед с касанием головой ковра.	1 час	
38	Сдача нормативов по общей физической подготовке.	1 час	
39	Сдача нормативов по общей физической подготовке.	1 час	
40	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Страховки. Шагом назад и приседая, опуститься боком на ковер.	1 час	
41	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Страховки. Шагом назад и приседая, опуститься боком на ковер.	1 час	
42	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Самостраховки. Из положения сидя: падая назад и в сторону, выполнить самостраховку.	1 час	
43	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Самостраховки.	1 час	

44	Падения. Падение на бок. В положении стоя на коленях – падать вперед перекатом сначала с помощью рук, затем без помощи рук, руки за спину, перейти на мост с последующим вставанием.	1 час	
45	Выполнение общих и специальных физических упражнений. В положении стоя на коленях – падать вперед перекатом сначала с помощью рук, затем без помощи рук, руки за спину, перейти на мост с последующим вставанием; то же из стойки на широко расставленных ногах; из основной стойки.	1 час	
46	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Страховки партнера. Из и. п. наклон вперед, партнер захватывает туловище спереди сверху (то же захватом туловища сзади) – падение на бок вместе с партнером.	1 час	
47	Страховки партнера. Из и. п. наклон вперед, партнер захватывает туловище спереди сверху (то же захватом туловища сзади) – падение на бок вместе с партнером.	1 час	
48	Падение с опорой на руки. Упражнения для падения с опорой на ладони, с поворотом в падении на 180°, прыжок вперед с приземлением на руки и грудь.	1 час	
49	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение с опорой на руки, прыжок вперед с приземлением на руки и грудь.	1 час	
50	Падение с опорой на ноги. При приземлении на стопы: прыжок в длину с места на две ноги (то же на одну ногу); прыжок в длину с разбега с приземлением на две (одну) ноги; прыжок с высоты (скамейка, стул, стол, гимнастическая стенка и т.п.) с приземлением на две или одну ногу (на носки, на пятки).	1 час	
51	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение с приземлением на колени: из стойки прыжком встать на колени и вернуться в и. п.; кувырок назад на колени; кувырок назад с выходом в стойку на кистях назад с приземлением на колени (колени).	1 час	
52	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение с приземлением на голову. Движения в положении упора головой в ковер; перевороты; из положения лежа на спине – встать на гимнастический мост, борцовский мост и вернуться в и. п.	1 час	

53	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение с приземлением на голову. Движения в положении упора головой в ковер; перевороты; из положения лежа на спине – встать на гимнастический мост, борцовский мост и вернуться в и. п	1 час	
54	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение с приземлением на туловище, падение вперед; кувырок вперед на бок; то же после полета -кувырка, с места и с разбега, через партнера, через препятствие (стул и т.п).	1 час	
55	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение на спину. Упражнения: перекаты по спине в положении группировки. Из положения сидя (упора присев, полуприседа, стойки) падение назад с выполнением элементов самостраховки.	1 час	
56	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение на спину. Упражнения: перекаты по спине в положении группировки. Из положения сидя (упора присев, полуприседа, стойки) падение назад с выполнением элементов самостраховки.	1 час	
57	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение на живот. Лежа на животе: захватить, прогибаясь, голени – перекаты с груди на бедра и обратно (то же с боку на бок).	1 час	
58	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение на живот. Лежа на животе: захватить, прогибаясь, голени – перекаты с груди на бедра и обратно (то же с боку на бок).	1 час	
59	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Защита от падения партнера сверху. В положении лежа на спине остановить падение партнера, стоящего сбоку на коленях; то же, но сталкивая партнера на ковер; то же, когда партнер падает из стойки.	1 час	
60	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Защита от падения партнера сверху. В положении лежа на спине остановить падение партнера, стоящего сбоку на коленях; то же, но сталкивая партнера на ковер; то же, когда партнер падает из стойки.	1 час	
61	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Специально-подготовительные упражнения для бросков. Стоя лицом к партнеру, упираясь ладонями в ладони, попеременно сгибать и разгибать руки с	1 час	

	поворотом туловища.		
62	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Специально-подготовительные упражнения для бросков. Стоя лицом к партнеру, упираясь ладонями в ладони, попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища.	1 час	
63	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для выведения из равновесия. С захватом друг друга за кисть или запястье – попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой уступая партнеру.	1 час	
64	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для выведения из равновесия. С захватом друг друга за кисть или запястье – попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой уступая партнеру.	1 час	
65	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для бросков захватом ног (ноги). Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх.	1 час	
66	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для бросков захватом ног (ноги). Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх.	1 час	
67	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для подножек. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки).	1 час	
68	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для подножек. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки).	1 час	
79	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для подсечки. Встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу).	1 час	
70	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для подсечки. Встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу).	1 час	

71	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для зацепов. Ходьба на внутреннем крае стопы. Передвижение гири зацепом за дужку. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, ножку стола или стула; то же, обвив.	1 час	
72	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для зацепов. Ходьба на внутреннем крае стопы. Передвижение гири зацепом за дужку. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, ножку стола или стула; то же, обвив.	1 час	
73	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для удержаний. Удержание сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата головы (упором рукой в ковер), без захвата руки под плечо.	1 час	
74	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для удержаний. Удержание сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата головы (упором рукой в ковер), без захвата руки под плечо.	1 час	
75	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для ухода из удержаний. Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи.	1 час	
76	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для ухода из удержаний. Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи.	1 час	
77	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, садясь.	1 час	
78	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, садясь.	1 час	
79	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Уходы от удержания со стороны головы: отжимая голову и перекатом в сторону.	1 час	
80	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Уходы от удержания со стороны головы: отжимая голову и перекатом в сторону.	1 час	
81	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Уходы от удержания поперек: перетаскивая	1 час	

	через себя захватом шеи и упором предплечьем в живот.		
82	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Уходы от удержания поперек: перетаскивая через себя захватом шеи и упором предплечьем в живот.	1 час	
83	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Уходы от удержания верхом: перекатом в сторону захватом руки и шеи.	1 час	
84	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Уходы от удержания верхом: перекатом в сторону захватом руки и шеи.	1 час	
85	Переворачивание партнера. Выполнение общих и специальных физических упражнений. Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку.	1 час	
86	Активные и пассивные защиты от переворачивания. Выполнение общих и специальных физических упражнений. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри).	1 час	
87	Комбинирование переворачивания с удержанием. Выполнение общих и специальных физических упражнений. Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях рычагом.	1 час	
88	Удержание сбоку захватом шеи и руки. Удержание верхом захватом шеи и руки. Удержание со стороны головы захватом шеи и руки. Выполнение общих и специальных физических упражнений.	1 час	
89	Удержание со стороны ног обхватом туловища. Выполнение общих и специальных физических упражнений.	1 час	
90	Удержание поперек захватом руки. Выполнение общих и специальных физических упражнений.	1 час	
91	Удержание поперек. Выполнение общих и специальных физических упражнений. Удержание поперек: с захватом дальней руки из-под шеи, с захватом разноименной ноги, с захватом одноименной ноги.	1 час	
92	Удержание верхом. Выполнение общих и специальных физических упражнений. Удержание верхом: с захватом рук, с захватом головы, с захватом рук, с зацепом ног.	1 час	

93	Уходы от удержания верхом. Выполнение общих и специальных физических упражнений. Уходы от удержания верхом: поворачиваясь на живот, перекатом в сторону с захватом ноги, отжимая руками.	1 час	
94	Активные и пассивные защиты от технических действий в положении лёжа. Выполнение общих и специальных физических упражнений.	1 час	
95	Активные защиты от перевода в партер. Выполнение общих и специальных физических упражнений	1 час	
96	День борьбы (партер). Проведение тренировочных схваток в партере. Выполнение общих и специальных физических упражнений.	1 час	
97	Выполнение общих и специальных физических упражнений.	1 час	
98	День борьбы (партер). Проведение тренировочных схваток в партере. Выполнение общих и специальных физических упражнений.	1 час	
99	Сдача нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке	1 час	
100	Сдача нормативов по общей физической подготовке, тестирование уровня технико-тактической подготовленности.	1 час	
101	Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.	1 час	
102	Подведение итогов учебного года. Цели и задачи 3-го года обучения. Ознакомление с программой 3-го года обучения.	1 час	