

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования и молодежной политики Ханты-Мансийского
автономного округа- Югра
Управление образования и молодежной политики
администрации Октябрьского района
МБОУ "Октябрьская СОШ им. Н. В.Архангельского "

Рассмотрена
на заседании ШМО
учителей _____

Руководитель ШМО

Протокол № 1
от « 30 » 08 2023 г.

«Согласовано»

Заместитель директора
по НМР

Елизарова Л.В.
Протокол № 1
от «30 » 08 2023 г.

«Утверждаю»:

Директор МБОУ «Октябрьская
СОШ

им. Н. В. Архангельского»
_____/А.С.Побежимов

Приказ № _____
от «__» ____ 20__ года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по борьбе (САМБО)

для 1-2 классов

на 2023-2024 учебный год

(срок реализации программы 1 год)

Составитель программы:
Громов Валерий Владимирович
учитель
физической культуры и ОБЖ

пгт Октябрьское, 2023г.

Основы спортивной борьбы самбо

(срок реализации: 1 года)

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе образовательной программы ГБОУ № 346 ОДОД «Самбо», является общекультурной, модифицированной дополнительной образовательной программой физкультурно-спортивной направленности.

Данная рабочая программа полностью отражает уровень подготовки детей по разделам программы. Она конкретизирует содержание тем образовательной программы «Самбо» 1 года обучения и даёт примерное распределение педагогических часов по разделам программы.

Структура документа

Рабочая программа включает следующие разделы:

Пояснительная записка, календарно-тематическое планирование, учебно-методический комплекс программы.

Общая характеристика

Формирование здоровой личности и общее физическое развитие – основные цели, которые ставятся перед педагогом – тренером физкультурно-спортивной направленности. Разнообразные комплексы упражнений, включенные в программу «Самбо», положительно влияют на функциональное состояние сердечнососудистой и дыхательной систем, развивают координацию, быстроту реакции и силу движений.

Самбо является национальным видом спорта. Это не только вид единоборства, но и система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности.

Самбо-это, прежде всего, наука обороны, которая учит не только самозащите, но и формирует твердый характер, стойкость, выносливость. Самбо способствует выработке самодисциплины, формированию нравственных качеств необходимых для достижения жизненных целей.

Данная образовательная программа разработана для детей с отсутствием опыта в спортивных единоборствах-новичков. Ознакомление с базовыми навыками осуществляется посредством спортивных, развивающих игр. Процесс освоения технико-тактических действий, воспитание физических качеств находятся в прямой зависимости от настроения спортсмена и его увлеченности. Поэтому включение в тренировку подвижных игр, способствует созданию у детей положительных эмоций. При умелом применении игр интерес к занятиям сохраняется на протяжении всего тренировочного цикла.

Цели

Содействие разностороннему развитию личности, самореализации, организация досуговой деятельности и привитие навыка здорового образа жизни посредством занятий самбо.

Задачи

Обучающие:

- способствовать приобретению учащимися знаний по истории возникновения и развития самбо, основам спортивной диеты и питания;
- способствовать формированию системы элементарных знаний о здоровом образе жизни;
- изучить основные элементы борьбы самбо;
- сформировать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;

Развивающие:

- содействовать интеллектуальному развитию обучающихся;
- способствовать развитию общих физических качеств, необходимых для освоения техники спортивного самбо;
- развить навыки по самообороне;
- содействовать укреплению здоровья и нормальному физическому развитию.

Воспитательные:

- сформировать у детей интерес к здоровому образу жизни и сознательное отношение к воспитанию в себе таких качеств, как собранность, внимательность, патриотизм.

Место предмета

На освоение программы 1 года обучения отводится 3 часа в неделю, всего 102 часа в год.

Ожидаемые результаты

К концу 1 года обучения дети будут:

- уметь выполнять основные удержания;
- выполнять основные броски;
- выполнять основные упражнения по самообороне;
- выполнять общефизические и специальные упражнения.

Календарно тематический план Самбо.

№ занятия	Дата занятия	Темы занятия	Количество часов
1	04.09	История самбо, самбо как вид единоборства. Техника безопасности на занятиях.	1
2	05.09	Бег, ходьба, прыжки.	1
3	07.09	Бег, ходьба, прыжки.	1
4	11.09	Бег, ходьба, прыжки.	1
5	12.09	Общеразвивающие упражнения.	1
6	14.09	Подвижные игры.	1
7	18.09	Подвижные игры.	1
8	19.09	Упражнения для развития силы с партнёром и без партнёра.	1
9	21.09	Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений.	1
10	25.09	Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений	1
11	26.09	Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений	1
12	28.09	Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений	1
13	02.10	Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений	1
14	03.10	Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений	1
15	05.10	Упражнения для развития гибкости.	1
16	09.10	Упражнения для развития гибкости.	1
17	10.10	Упражнения для развития выносливости.	1
18	12.10	Упражнения для развития выносливости.	1
19	16.10	Упражнения для развития выносливости.	1
20	17.10	Кувырки.	1
21	19.10	Кувырки.	1
22		Кувырки.	1
23		Отработка акробатических элементов.	1
24		Отработка акробатических элементов.	1
25		Отработка акробатических элементов.	1
26		Самостраховка.	1
27		Самостраховка.	1
28		Самостраховка.	1
29		Самостраховка.	1
30		Запрещённые приёмы и действия.	1
31		Удержания.	1
32		Удержания	1
33		Удержания	1
34		Удержания	1
35		Удержания	1
36		Удержания	1
37		Удержания	1
38		Удержания	1
39		Удержания	1

40		Удержания	1
41		Удержания	1
42		Удержания	1
43		Запрещённые приёмы и действия.	1
44		Стойки и передвижения.	1
45		Стойки и передвижения	1
46		Стойки и передвижения	1
47		Стойки и передвижения	1
48		Захваты.	1
49		Захваты	1
50		Выведение из равновесия.	1
51		Выведение из равновесия.	1
52		Выведение из равновесия.	1
53		Выведение из равновесия.	1
54		Броски.	1
55		Броски	1
56		Броски	1
57		Броски	1
58		Броски	1
59		Броски	1
60		Подвижные и спортивные игры, эстафеты.	1
61		Подвижные и спортивные игры, эстафеты.	1
62		Подвижные и спортивные игры, эстафеты.	1
63		Броски	1
64		Броски	1
65		Броски	1
66		Броски	1
67		Броски	1
68		Броски	1
69		Броски	1
70		Переворачивания	1
71		Переворачивания	1
72		Переворачивания	1
73		Переворачивания	1
74		Переворачивания	1
75		Переворачивания	1
76		Переворачивания	1
77		Удержания	1
78		Удержания	1
79		Удержания	1
80		Удержания	1
81		Удержания	1
82		Удержания	1
83		Удержания:	1
84		Удержания	1
85		Удержания	1
86		Удержания	1
87		Удержания	1
88		Болевые приемы	1
89		Болевые приемы	1

90		Болевые приемы	1
91		Болевые приемы	1
92		Болевые приемы	1
93		Болевые приемы	1
94		Болевые приемы	1
95		Болевые приемы	1
96		Болевые приемы	1
97		Болевые приемы	1
98		Болевые приемы	1
99		Болевые приемы	1
100		Броски	1
101		Броски	1
102		Броски	1
Итого			102