



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 544
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА
МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

РАЗРАБОТАНА И ПРИНЯТА

решением Педагогического совета
ГБОУ школы № 544 с углубленным изучением
английского языка Московского района
Санкт-Петербурга
протокол от 31.08.2020 № 1

УТВЕРЖДЕНА

приказом Директора ГБОУ школы №
544 с углубленным изучением
английского языка Московского
района Санкт-Петербурга от
01.09.2020 № 90


А. А. Бушмакина



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2020-2021 учебный год

группа: 1

год обучения: первый

возраст учащихся: 9-18

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

физкультурно-спортивной направленности

«Самбо»

Составитель:
педагог дополнительного образования
Федоров Юрий Георгиевич

Задачи первого года обучения

Образовательные

- расширить двигательный опыт учащихся посредством движений различной координационной сложности;
- формировать физические навыки и умения в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности и психофизического содержания;
- расширить кругозор учащихся о физической культуре и развитии футбола и спортивных игр в России и за рубежом.

Развивающие

- развивать коммуникационные навыки группового взаимодействия, развития его форм посредством игр и соревнований;
- развивать и совершенствовать основные психические процессы: внимание, восприятие, память и наглядно-действенное мышление.

Воспитательные

- развивать культуру здорового образа жизни посредством активных занятий спортом;
- расширять границы двигательной активности учащихся, как за счет обучения спортивным играм, так и развития их физических способностей;
- расширять и укреплять знания и умения, связанные с профилактикой здоровья и коррекцией телосложения

Содержание программы 1-го года обучения

1. Вводное занятие.

Теория. История и традиции самбо. Изучение команд на корейском языке. Правила безопасности при занятиях в зале единоборств.

2. Теоретическая подготовка

Теория. Значение самообороны как средства укрепления здоровья. Терминология самбо на. Правила соревнований. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале.

3. Способы двигательной деятельности.

Теория. Различные способы двигательной деятельности. Правила выполнения общеразвивающих упражнений и специальных упражнений.

Практика. Изучение и разучивание комплекса общеразвивающих и специальных упражнений.

4. Подвижные и спортивные игры.

Теория. Ознакомление с правилами спортивных игр по футболу, волейболу, баскетболу, гандболу. Основные навыки и умения игры в футбол, волейбол, баскетбол, гандбол.

Практика. Проведение спортивных игр по футболу, волейболу, баскетболу, гандболу. Подвижные игры и эстафеты для развития быстроты, ловкости, выносливости.

5. Общая физическая подготовка.

Теория. Техника выполнения гимнастических упражнений на растягивание мышц и связок. Правила кроссовой подготовки. Изучение техники спортивной ходьбы, бега на короткие и длинные дистанции. Правила строевых и порядковых упражнений. Изучение техники прыжков в длину, высоту, с места и с разбега. Акробатика.

Практика. Выполнение гимнастических упражнений. Выполнение комплексов на растягивание мышц и связок.

Строевые и порядковые упражнения: действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутри, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; приставным шагом в одну и другую сторону.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления.

Челночный бег.

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку.

Упражнения без предметов:

а) упражнения для рук и плечевого пояса - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных Суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.;

б) упражнения для туловища - упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительно пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами («велосипед») и др.;

в) упражнения для ног - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах.

г) упражнения для рук, туловища и ног - в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление.

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в

группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков.

6. Базовая техника самообороны.

Теория. Изучение основ базовой техники самообороны.

Практика. *Отработка приемов.*

стойки.

махи

удары.

момтом чириги.

7. Контрольные испытания.

Практика. Сдача нормативов на правильность выполнения элементов самообороны и ОФП.

Планируемые результаты

В результате освоения программы учащимися предполагается достижение следующих результатов:

личностные результаты:

- Развитие волевых качеств (настойчивость, упорство, смелость);
- Развитие морально этических качеств (честность, доброжелательность, сотрудничество, умение работать в команде);
- Формирование установки на здоровый образ жизни и активную жизненную позицию.

метапредметные результаты:

- Умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности оборудования, организации места занятий;
- Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- Умение грамотно планировать собственную деятельность;
- Работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов.

предметные результаты:

- Знание и умение выполнять технические и тактические действия в самбо;
- Знание правил соревнования по самбо;
- Умение производить судейство соревнований по самбо;
- Навыки организовывать турниры по самбо;
- Знание истории возникновения и развития самбо.

Учебно-календарный план

№ п/п	Дата	Темы	Количество часов		
			теория	практика	всего
1.		Вводное занятие. Правила Техники безопасности. История развития борьбы самбо	1 1		2
2.		История развития борьбы самбо	1	1	2
3.		Специальная физическая подготовка	1	1	2
4.		Общая физическая подготовка	1	1	2
5.		Акробатика	1	1	2

6.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	1	1	2
7.	Элементы борьбы самбо	1	1	2
8.	Открытое занятие Специальная физическая подготовка	1	1	2
9.	Акробатика	1	1	2
10.	Элементы борьбы самбо		2	2
11.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка		1 1	2
12.	Акробатика		2	2
13.	Специальная физическая подготовка		2	2
14.	Подвижные игры	1	1	2
15.	Элементы борьбы самбо		2	2
16.	Общая физическая подготовка Акробатика		1 1	2
17.	Элементы борьбы самбо		2	2
18.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка		1 1	2
19.	Акробатика	1	1	2
20.	Общая физическая подготовка		2	2
21.	Элементы борьбы самбо	1	1	2
22.	Общая физическая подготовка Акробатика		1 1	2
23.	Акробатика	1	1	2
24.	Элементы борьбы самбо		2	2
25.	Тестирование Общая физическая подготовка	1	1	2
26.	Элементы борьбы самбо		2	2
27.	Прием контроля физического самочувствия Общая физическая подготовка	1	1	2
28.	Акробатика		2	2
29.	Общая физическая подготовка	1	1	2
30.	Открытое занятие Акробатика		1 1	2
31.	Подвижные игры		2	2
32.	Элементы борьбы самбо		2	2
33.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка		1 1	2
34.	Акробатика		2	2
35.	Элементы борьбы самбо		2	2
36.	Тестирование Общая физическая подготовка	1	1	2
37.	Вводное занятие. Правила Техники безопасности. Общая физическая подготовка		1 1	2
38.	Подвижные игры	1	1	2
39.	Элементы борьбы самбо	1	1	2
40.	Специальная физическая подготовка Акробатика		1 1	2
41.	Элементы борьбы самбо		2	2

42.	Прием контроля физического самочувствия Общая физическая подготовка	1	1	2
43.	Акробатика		2	2
44.	Общая физическая подготовка		2	2
45.	Специальная физическая подготовка Элементы борьбы самбо		1 1	2
46.	Общая физическая подготовка	1	1	2
47.	Специальная физическая подготовка Элементы борьбы самбо		1 1	2
48.	Общая физическая подготовка		2	2
49.	Элементы борьбы самбо		2	2
50.	Тестирование Общая физическая подготовка	1	1	2
51.	Элементы борьбы самбо		2	2
52.	Подвижные игры		2	2
53.	Элементы борьбы самбо	1	1	2
54.	Специальная физическая подготовка Акробатика		1 1	2
55.	Общая физическая подготовка Акробатика		1 1	2
56.	Элементы борьбы самбо		2	2
57.	Акробатика Общая физическая подготовка		1 1	2
58.	Элементы борьбы самбо		2	2
59.	Подвижные игры		2	2
60.	Специальная физическая подготовка Акробатика		1 1	2
61.	Элементы борьбы самбо		2	2
62.	Общая физическая подготовка	1	1	2
63.	Специальная физическая подготовка Акробатика		1 1	2
64.	Проверка усвоения изученных приемов		2	2
65.	Подвижные игры		2	2
66.	Специальная физическая подготовка Акробатика		2	2
67.	Общая физическая подготовка		2	2
68.	Общая физическая подготовка		2	2
69.	Специальная физическая подготовка Акробатика		1 1	2
70.	Акробатика Элементы борьбы самбо		1 1	2
71.	Элементы борьбы самбо	1	1	2
72.	Элементы борьбы самбо Акробатика	1	1	2
73.	Подвижные игры		2	2
74.	Элементы борьбы самбо	1	1	2
75.	Тестирование Прием контроля физического самочувствия		2	2
76.	Подвижные игры	1	1	2

77		Общая физическая подготовка		2	2
78		Специальная физическая подготовка Акробатика	1	1	2
79		Подвижные игры		2	2
80		Специальная физическая подготовка Акробатика	1	1	2
81		Элементы борьбы самбо		2	2
82		Элементы борьбы самбо		2	2
83		Общая физическая подготовка		2	2
84		Специальная физическая подготовка Акробатика	1	1	2
85		Специальная физическая подготовка Акробатика	1	1	2
86		Общая физическая подготовка		2	2
87		Общая физическая подготовка		2	2
88		Элементы борьбы самбо	1	1	2
89		Элементы борьбы самбо		2	2
90		Подвижные игры		2	2
91		Специальная физическая подготовка Акробатика	1	1	2
92		Специальная физическая подготовка Акробатика	1	1	2
93		Общая физическая подготовка		2	2
94		Элементы борьбы самбо		2	2
95		Элементы борьбы самбо		2	2
96		Общая физическая подготовка		2	2
97		Специальная физическая подготовка Акробатика	1	1	2
98		Элементы борьбы самбо		2	2
99		Элементы борьбы самбо		2	2
100		Специальная физическая подготовка Акробатика	1	1	2
101		Подвижные игры		2	2
102		Тестирование Прием контроля физического самочувствия	1	1	2
103		Специальная физическая подготовка Акробатика	1	1	2
104		Элементы борьбы самбо		2	2
105		Общая физическая подготовка		2	2
106		Специальная физическая подготовка Акробатика	1	1	2
107		Подвижные игры		2	2
108		Общая физическая подготовка		2	2
109		Элементы борьбы самбо		2	2
110		Элементы борьбы самбо		2	2
111		Страховка, самостраховка		2	2
112		Борьба в партере		2	2
113		Изучение болевых приемов		2	2
114		Изучение удержаний в партере		2	2
115		Уходы от удержаний в партере		2	2

116	Изучение правил борьбы самбо Акробатика	1	1	2
117	Подвижные игры		2	2
118	Специальная физическая подготовка Акробатика		1 1	2
119	Изучение приемов борьбы в стойке		2	2
120	Общая физическая подготовка		2	2
121	Тестирование Прием контроля физического самочувствия	1	1	2
122	Элементы борьбы самбо		2	2
123	Элементы борьбы самбо		2	2
124	Борьба в партере		2	2
125	Борьба в стойке		2	2
126	Отработка приемов в движении		2	2
127	Отработка приемов в движении		2	2
128	Техника перемещений в стойке с партнером		2	2
129	Применение захватов в стойке		2	2
130	Изучение удержаний в партере		2	2
131	Уходы от удержаний в партере		2	2
132	Общая физическая подготовка		2	2
133	Специальная физическая подготовка Акробатика		1 1	2
134	Подвижные игры		2	2
135	Изучение приемов борьбы в стойке		2	2
136	Специальная физическая подготовка Акробатика		1 1	2
137	Отработка приемов в движении		2	2
138	Борьба в партере и в стойке		2	2
139	Отработка приемов с сопротивлением		2	2
140	Отработка приемов с сопротивлением		2	2
141	Отработка приемов с сопротивлением		2	2
142	Контрольное занятие		2	2
143	Контрольное занятие		2	2
144	Подвижные игры		2	2
	ВСЕГО	50	238	288