

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
лицей № 384 Кировского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

решением Педагогического совета ГБОУ
лицей № 384
Кировского района Санкт-Петербурга
Протокол 25.05.2023 № 3

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора
ГБОУ лицей № 384
Кировского района Санкт-Петербурга
от 25.05.2023 № 39-од
Директор _____ Н.С.Черева

Рабочая программа
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Основы самообороны»
на 2023-2024 учебный год

Рабочую программу составил:
педагог дополнительного образования
Любимов Сергей Вячеславович

Структура программы

1. Пояснительная записка
2. Ориентация программы на планируемые результаты воспитания и социализации учащихся
3. Содержание образовательной программы 1 год обучения
Календарно – тематический план 1 год обучения
4. Содержание образовательной программы 2 год обучения
Календарно – тематический план 2 год обучения
5. Содержание образовательной программы 3 год обучения
Календарно – тематический план 3 год обучения
6. Список литературы

1. Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Программа направлена на развитие ребенка в области физкультуры и спорта и мотивацию ребенка к спортивному образу жизни.

Новизна заключается в методике проведения занятий с использованием современных технологий, а так же использования методик преподавания самбо в СДЮСШОР.

Отличительная особенность программы состоит в лично-ориентированном подходе к занимающимся из учета его личностных особенностей и физических данных. Данная программа реализуется при поддержке федерального проекта «Самбо в школы»

Актуальность программы заключается в необходимости в современных условиях ориентировать детей на занятия спортом в целом и самбо в частности. Всесторонне развивать физические качества детей, прививать любовь к здоровому образу жизни и физической культуре.

Педагогическая целесообразность программы заключается в предоставлении детям возможности овладения знанием о самбо, физкультуре и спорту, выдающихся спортсменах самбистах.

2. Ориентация программы на планируемые результаты воспитания и социализации учащихся

Цели программы:

1. Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей и подростков.
2. Овладение воспитанниками навыками выполнения упражнений самбо.
3. Воспитание высоких моральных и волевых качеств; развитие специальных физических качеств личности.
4. Приобретение практических навыков и теоретических знаний в области самбо, а также соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля.
5. Формирование потребности ведения здорового образа жизни.
6. Проведение профориентации.

Задачи:

- освоение теоретических знаний из истории возникновения самбо, техники выполнения основных упражнений;
- формирование двигательных умений и навыков в процессе изучения техники бросков самбо и других приемов самбо;
- Повышение уровня силовой и скоростной подготовки, общей выносливости.
- Укрепление опорно-двигательного аппарата и мышечной системы.
- Приобретение опыта выступления в соревнованиях.
- Развивать скоростно-силовые качества и общую выносливость.
- Выработать психологическую уверенность в собственных силах.
- Способствовать формированию ответственного отношения в своему здоровью.
- Воспитать высокие нравственно-волевые качества.

Возраст детей:

- 1-ый год обучения: 7-8 лет
- 2-ой год обучения: 9-10 лет
- 3-1 год обучения: 11-13 лет

Форма занятий – групповая

Режим занятий:

Занятия в группе по 10-15 человек, возможны индивидуальные консультации

Количество учебных часов:

1-ый год обучения: 192 часа

2-ой год обучения: 192 часа

3-й год обучения 192 часа

Планируемые результаты:

- Выражать свое личностно-оценочные суждения о роли и месте спорта в жизни, о ценностях достижений самбистов прошлого и современности;
- использовать различные формы индивидуального, групповой и коллективной тренировки;
- решать спортивные задачи;
- проявлять творческую инициативу в различных сферах спортивно-творческой деятельности, в жизни легкоатлетического коллектива (соревнования, спортивные сборы, тестирования, и пр.).

3. Содержание программы 1 год обучения

1. Вводное занятие

Теория: История и развитие самбо в России, правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования, доведение плана на год. Техника безопасности на занятиях. Соблюдение формы одежды. Тест по технике безопасности.

Беседы по патриотическому воспитанию:

1. Выдающиеся спортсмены России
2. Успехи российских борцов на международной арене
3. Устремлённость к спортивным достижениям во имя Родины.
4. Россия – великая спортивная держава.

Тема 2: Простейшие акробатические элементы

Теория: Знакомство с простейшими акробатическими элементами: кувырок вперёд, кувырок назад, кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту, кульбит, колесо, ходьба на руках.

Практика: Выполнение акробатических элементов: кувырки, подстраховка.

Тема 3: Техника самостраховки

Теория: Изучение техники самостраховки. Падение вперёд. Падение назад. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках. Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.

Практика: Отработка приёмов самостраховки. Выполнение падений и перекатов. Работа в спарринге.

Тема 4: Техника борьбы в стойке

Теория: Изучение техники борьбы в стойке. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.

Практика: Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов. Отработка навыка выведения противника из равновесия.

Тема 5: Техника борьбы лёжа

Теория: Изучение техники борьбы лёжа. Перевороты. Удержания. Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки между ногами, узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова сухожилия.

Практика: отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание.

Тема 6: Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов

Теория: Простейшие способы защиты от захватов и обхватов. Изучение болевых точек.

Практика: Отработка способов защиты от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за руки, за одежду. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади. Расслабляющие удары в болевые точки.

Зачётные упражнения.

Тема 7: Основы ударной техники

Практика: Изучение основ ударов руками. Изучение основ ударов ногами. Простейшие комбинации ударов руками. Простейшие комбинации ударов ногами. Связки ударов.

Тема 8: Подвижные спортивные игры, эстафеты. Тесты и соревнования.

Теория: Подвижные спортивные игры, эстафеты. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики. Проведение внутригрупповых соревнований. Итоги года. Обсуждение результатов: удачи и неудачи.

Календарно – тематический план - 1 год обучения

№ п\п	Темы занятий	Количество часов		Дата проведения
		Теория	Практика	
1	Вводные занятия	6		
2	Простейшие акробатические элементы	6	16	
3	Техника самостраховки	4	30	
4	Техника борьбы в стойке	4	18	
5	Техника борьбы лёжа	4	30	
6	Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов	4	24	
7	Основы ударной техники	4	60	
8	Подвижные спортивные игры, эстафеты. Тесты и соревнования.	6	18	
	Итого:	44	136	
	Всего часов	180 часов		

4. Содержание программы: 2 год обучения

2. Вводное занятие

Теория: История и развитие самбо в России, правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования, доведение плана на год. Техника безопасности на занятиях. Соблюдение формы одежды. Тест по технике безопасности.

Беседы по патриотическому воспитанию:

5. Выдающиеся спортсмены России
6. Успехи российских борцов на международной арене
7. Устремлённость к спортивным достижениям во имя Родины.
8. Россия – великая спортивная держава.

Тема 2: Простейшие акробатические элементы

Теория: Знакомство с простейшими акробатическими элементами: кувырок вперёд, кувырок назад, кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту, кульбит, колесо, ходьба на руках.

Практика: Выполнение акробатических элементов: кувырки, подстраховка.

Тема 3: Техника самостраховки

Теория: Изучение техники самостраховки. Падение вперёд. Падение назад. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках. Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.

Практика: Отработка приёмов самостраховки. Выполнение падений и перекатов. Работа в спарринге.

Тема 4: Техника борьбы в стойке

Теория: Изучение техники борьбы в стойке. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.

Практика: Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов. Отработка навыка выведения противника из равновесия.

Тема 5: Техника борьбы лёжа

Теория: Изучение техники борьбы лёжа. Перевороты. Удержания. Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки между ногами, узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова сухожилия.

Практика: отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание.

Тема 6: Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов

Теория: Простейшие способы защиты от захватов и обхватов. Изучение болевых точек.

Практика: Отработка способов защиты от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за руки, за одежду. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади. Расслабляющие удары в болевые точки.

Зачётные упражнения.

Тема 7: Основы ударной техники

Практика: Изучение основ ударов руками. Изучение основ ударов ногами. Простейшие комбинации ударов руками. Простейшие комбинации ударов ногами. Связки ударов.

Тема 8: Подвижные спортивные игры, эстафеты. Тесты и соревнования.

Теория: Подвижные спортивные игры, эстафеты. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики. Проведение внутригрупповых соревнований. Итоги года. Обсуждение результатов: удачи и неудачи.

Календарно – тематический план (2 год обучения)

№ п/п	Темы занятий	Количество часов		Дата проведения
		Теория	Практика	
1	Вводные занятия	4		
2	Простейшие акробатические элементы	4	16	

3	Повторение техники самостраховки	4	30	
4	Совершенствование техники борьбы в стойке	4	18	
5	Совершенствование техники борьбы лёжа	4	30	
6	Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов	2	24	
7	Основы ударной техники	4	60	
8	Подвижные спортивные игры, эстафеты. Тесты и соревнования.	6	18	
	Итого:	44	136	
	Всего часов	180 часов		

5. Содержание программы: 3 год обучения

1. Вводное занятие

Теория: История и развитие самбо в России, правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования, доведение плана на год. Техника безопасности на занятиях. Соблюдение формы одежды. Тест по технике безопасности.

Беседы по патриотическому воспитанию:

2. Выдающиеся спортсмены России
3. Успехи российских борцов на международной арене
4. Устремлённость к спортивным достижениям во имя Родины.
5. Россия – великая спортивная держава.

Тема 2: Простейшие акробатические элементы

Теория: Знакомство с простейшими акробатическими элементами: кувырок вперёд, кувырок назад, кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту, кульбит, колесо, ходьба на руках.

Практика: Выполнение акробатических элементов: кувырки, подстраховка.

Тема 3: Техника самостраховки

Теория: Изучение техники самостраховки. Падение вперёд. Падение назад. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках. Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.

Практика: Отработка приёмов самостраховки. Выполнение падений и перекатов. Работа в спарринге.

Тема 4: Техника борьбы в стойке

Теория: Изучение техники борьбы в стойке. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.

Практика: Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов. Отработка навыка выведения противника из равновесия.

Тема 5: Техника борьбы лёжа

Теория: Изучение техники борьбы лёжа. Перевороты. Удержания. Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки между ногами, узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова сухожилия.

Практика: отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание.

Тема 6: Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов

Теория: Простейшие способы защиты от захватов и обхватов. Изучение болевых точек.

Практика: Отработка способов защиты от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за руки, за одежду. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади. Расслабляющие удары в болевые точки.
Зачётные упражнения.

Тема 7: Основы ударной техники

Практика: Изучение основ ударов руками. Изучение основ ударов ногами. Простейшие комбинации ударов руками. Простейшие комбинации ударов ногами. Связки ударов.

Тема 8: Подвижные спортивные игры, эстафеты. Тесты и соревнования.

Теория: Подвижные спортивные игры, эстафеты. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики. Проведение внутригрупповых соревнований. Итоги года. Обсуждение результатов: удачи и неудачи.

Календарно – тематический план - 3 год обучения

№ п\п	Темы занятий	Количество часов		Дата проведения
		Теория	Практика	
1	Вводные занятия	4		
2	Простейшие акробатические элементы	2	16	
3	Повторение техники самостраховки	4	30	
4	Совершенствование техники борьбы в стойке	4	18	
5	Совершенствование техники борьбы лёжа	4	30	
6	Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов	4	24	
7	Основы ударной техники	4	60	
8	Подвижные спортивные игры, эстафеты. Тесты и соревнования.	6	18	
	Итого:	44	136	
	Всего часов	180 часов		

6. Список литературы

1. Школа легкой атлетики, под ред. А. В. Коробова, 2 изд., М., 1998
2. Легкая атлетика для юношей, под ред. П. Л. Лимаря, М., 1999
3. Легкая атлетика, Учебник для институтов физической культуры, под ред. Н. Г. Озолина и Д. П. Маркова, 2 изд., М., 2002
4. Бернштейн Н. А., О построении движений, М., 1997
5. Ухов В., Спортивная ходьба, М., 1996
6. Фруктов А. Л., Спортивная ходьба, М., 2000
7. Лёгкая атлетика, под ред. Д. П. Маркова и Н. Г. Озолина, М, 1999.
8. Легкая атлетика. Учебник для институтов физической культуры. О.В.Колодий, Б.М. Лутковский, В.В. Ухов. 1999.
9. Учебник тренера по легкой атлетике. Л.С.Хоменкова . -2002.
10. "Энциклопедия для детей" Т. 20. СПОРТ / Глав. ред. Э68 В.А. Володин. - М.: Аванта+, 2001.