

«Согласовано»  
Руководитель ШМО

\_\_\_\_\_/Пак А.П. /  
Протокол № \_\_\_\_\_  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2016 г.

«Согласовано»  
Заместитель руководителя по

ВР МОУ-СОШ № 1 г. Красный Кут  
\_\_\_\_\_/Лоптева И.В./  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2016 г.

«Утверждаю»  
Директор МОУ-СОШ № 1

г. Красный Кут  
\_\_\_\_\_/Л.А.Закора/  
Приказ № \_\_\_\_\_

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
Сержанова А.Ж.  
учителя физической культуры

по самбо

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
протокол № \_\_\_\_\_  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2016 г.

2016 – 2017 учебный год

## Пояснительная записка

Рабочая программа по самбо предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Борьба самбо направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

**Цель** программы: изучение спортивного самбо.

Основными **задачами** программы являются:

1. Формирование и закрепление устойчивой потребности в здоровом образе жизни и систематических занятиях спортом.
2. Укрепление здоровья и содействие физическому развитию учащихся.
3. Приобретение необходимых теоретических знаний.
4. Привитие учащимся организаторских навыков.
5. Повышение специальной, физической, тактической подготовки учащихся по самбо.
6. Подготовка учащихся к соревнованиям по самбо.

Настоящая программа по самбо предназначена для работы с учащимися начальной подготовки. В программе обобщена многолетняя спортивная практика, учтен опыт работы с данной возрастной категорией учащихся (8 – 17 лет).

В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического совершенствования, знание правил, навыки простейшего судейства. Научатся приемам самбо и принимать участие в соревнованиях

## I. Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика самбо.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития самбо, правила и соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим

приемам.

**II. Учебно-тематический план занятий  
для группы начальной подготовки по волейболу  
(68 часов)**

<b>Содержание занятий</b>	<b>Количество часов</b>
1. Основы знаний	6
2. Общая и специальная физическая подготовка	26
4. Техническая подготовка	23
5. Тактическая подготовка	9
6. Соревнования	2
7. Контрольные испытания	2
Итого:	68

**Тематика занятий:**

***Группа первого года обучения***

***Основы знаний.*** История возникновения самбо. Развитие самбо. Правила. Знаменитые спортсмены самбо.

***Техническая подготовка.***

*Овладение техникой передвижений и стоек.* Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание приемов перемещений.

*Овладение техникой* кувырков, страховки, само страховки подготовки мест к занятиям и т.д.

*Овладение техникой* бросков зацепов подсадов подворотов и т.д.

*Овладение техникой* болевых приемов на руки ноги.

***Тактическая подготовка.***

Изучение соперника. Просмотр предыдущих поединков. Варианты ведения схватки.

***Общefизическая подготовка.***

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростносиловых.

*Гимнастические упражнения.* Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами: со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений с руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

*Подвижные игры:* «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

**Соревнования.** Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных схваток. Устранение ошибок.

Практические занятия. Соревнования с элементами вольной борьбы.

### **III. Методическое обеспечение программы**

Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий продолжительностью 1ч два раза в неделю.

На занятиях применяются разнообразные формы и методы:

1.Словесный

2.Наглядный

3.Практический:

- метод упражнений;

- игровой;

- соревновательный;

- круговой тренировки.

4.Метод многократного повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;

- по частям.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

## **Материально-техническое обеспечение занятий**

Для проведения занятий в школе используется зал: размеры 24х11м.

Также используется для проведения занятий следующее оборудование и инвентарь:

1. Гимнастические стенки
2. Гимнастические скамейки
3. Гимнастические маты
4. Скакалки
5. Мячи набивные

## Самбо

№ п/п	Тема уроков	Количество часов	план	факт	Основные понятия и термины	Повторение изученного материала	Самостоятельная практическая деятельность учащихся
1.	Правила техники безопасности	1			Безопасность	Правила соревнований	Разминка, силовая подготовка
2.	Страховка и самостраховка	1			Страховка и самостраховка	Перекаты боком, назад, кувырки вперед	Разминка, силовая подготовка
3.	Совершенствование техники кувырков	1			Длинный кувырок	Кувырки вперед и назад, кувырки вперед в длину и в высоту	Разминка, силовая подготовка
4.	Статические положения	1			Стойка на лопатках, голове и руках	Стойки на лопатках, на голове, руках, «мост»	Разминка, силовая подготовка
5.	Переворот боком	1			Колесо	Кувырки, перекаты, статические положения	Разминка, силовая подготовка
6.	Закрепление пройденного материала	1			Аджиме	Кувырки, перекаты, статические положения, колесо, длинный кувырок	Разминка, силовая подготовка
7.	Рычаг локтя	1			Матэ	Стойки на лопатках, на голове, руках, «мост»	Разминка, силовая подготовка
8.	Низкая стойка	1			Соломатэ	Колесо, курбет из стойки на руках, ходьба в стойке на руках	Разминка, силовая подготовка
9.	Средняя стойка	1			Кока	Сгиб разгибом, кувырки	Разминка, силовая подготовка
10.	Высокая стойка	1			Юоко	Рондат, кувырки	Силовая подготовка
11.	Тактические действия в защите	1			Вазари	Сгиб разгибом, стойки на руках, «мост»	Силовая подготовка
12.	Борьба лежа	1			Ипон	Стойки	Силовая подготовка
13.	Игровой день	1			Шидо	Тактика защиты	Силовая подготовка
14.	Броски в стойке	1			Чуй	Контратака	Силовая подготовка
15.	Бросок через бедро	1			Кей-куко	Стойки	Силовая подготовка
16.	Бросок через спину	1			Кимоно	Перекаты боком, назад, кувырки вперед	Силовая подготовка
17.	Подсечки	1			Дзюдога	Тактика защиты	Силовая подготовка
18.	Подножки	1			Пояс	Тактика защиты	Силовая подготовка

№ п/п	Тема уроков	Количество часов	план	факт	Основные понятия и термины	Повторение изученного материала	Самостоятельная практическая деятельность учащихся
19.	Закрепить изучение бросков в	1			Ускорение	Стойки	Силовая подготовка

	стоке						
20.	Закрепить изучение бросков в стоке	1			Разгон	Тактика защиты	Силовая подготовка
21.	Закрепить изучение бросков в стоке	1			Частота исполнения	Контратака	Силовая подготовка
22.	Закрепить изучение бросков в стоке	1			Уклоны	Стойки	Силовая подготовка
23.	Закрепить изучение бросков в стоке	1			Энергия	Стойки	Силовая подготовка
24.	Закрепить изучение бросков в стоке	1			Экономия	Тактика защиты	Силовая подготовка
25.	Закрепить изучение бросков в стоке	1			Татами	Контратака	Силовая подготовка
26.	Силовая подготовка	1			Поклоны	Стойки	Силовая подготовка
27.	Упражнения на координацию движений	1			Пиктограмма	Стойки	Силовая подготовка
28.	Упражнения на равновесие	1			Ясухиро Ямасито	Тактика защиты	Силовая подготовка
29.	Игры с элементами борьбы	1			Дзюдога	Контратака	Силовая подготовка
30.	Игры на развитие скоростно-силовых способностей	1			Даны	Стойки	Силовая подготовка
31.	Упражнения на развитие простой и сложной реакции	1			Школа Кадокан	Перекаты боком, назад, кувырки вперед	Силовая подготовка
32.	Подготовка к соревнованиям	1			Атака	Стойки	Силовая подготовка
33.	Соревнование по правилам дзюдо	1			Стратегия	Тактика защиты	Силовая подготовка
34.	Соревнование по правилам самбо	1			Схватка	Контратака	Силовая подготовка
35.	Стратегия борьбы	1			Бросок «Суфлекс»	Стойки	Силовая подготовка
36.	Тактические действия в защите	1			«Полусуфлекс»	Перекаты боком, назад, кувырки вперед	Силовая подготовка

№ п/п	Тема уроков	Количество часов	план	факт	Основные понятия и термины	Повторение изученного материала	Самостоятельная практическая деятельность учащихся
37.	Правила техники безопасности	1			Безопасность	Правила соревнований	Разминка, силовая подготовка
38.	Страховка и самостраховка	1			Страховка и самостраховка	Перекаты боком, назад, кувырки вперед	Разминка, силовая подготовка
39.	Совершенствование техники	1			Длинный кувырок	Кувырки вперед и назад,	Разминка, силовая

	кувырков					кувырки вперед в длину и в высоту	подготовка
40.	Статические положения	1			Стойка на лопатках, голове и руках	Стойки на лопатках, на голове, руках, «мост»	Разминка, силовая подготовка
41.	Переворот боком	1			Колесо	Кувырки, перекаты, статические положения	Разминка, силовая подготовка
42.	Закрепление пройденного материала	1			Аджиме	Кувырки, перекаты, статические положения, колесо, длинный кувырок	Разминка, силовая подготовка
43.	Борьба в партере	1			Матэ	Стойки на лопатках, на голове, руках, «мост»	Разминка, силовая подготовка
44.	Низкая стойка	1			Соломатэ	Колесо, курбет из стойки на руках, ходьба в стойке на руках	Разминка, силовая подготовка
45.	Средняя стойка	1			Кока	Сгиб разгибом, кувырки	Разминка, силовая подготовка
46.	Высокая стойка	1			Юко	Рондат, кувырки	Силовая подготовка
47.	Тактические действия в защите	1			Вазари	Сгиб разгибом, стойки на руках, «мост»	Силовая подготовка
48.	Борьба лежа	1			Ипон	Стойки	Силовая подготовка
49.	Игровой день	1			Шидо	Тактика защиты	Силовая подготовка
50.	Броски в стойке	1			Чуй	Контратака	Силовая подготовка
51.	Бросок через бедро	1			Кей-куко	Стойки	Силовая подготовка
52.	Бросок через спину	1			Кимоно	Перекаты боком, назад, кувырки вперед	Силовая подготовка
53.	Подсечки	1			Дзюдога	Тактика защиты	Силовая подготовка
54.	Подножки	1			Пояс	Тактика защиты	Силовая подготовка
55.	Упражнения на координацию движений	1			Пиктограмма	Стойки	Силовая подготовка
56.	Упражнения на равновесие	1			Ясухино Ямасито	Тактика защиты	Силовая подготовка
57.	Игры с элементами борьбы	1			Дзюдога	Контратака	Силовая подготовка
58.	Игры на развитие скоростно-силовых способностей	1			Даны	Стойки	Силовая подготовка
59.	Упражнения на развитие простой и сложной реакции	1			Школа Кадокан	Перекаты боком, назад, кувырки вперед	Силовая подготовка
60.	Подготовка к соревнованиям	1			Атака	Стойки	Силовая подготовка
61.	Соревнование по правилам дзю-до	1			Стратегия	Тактика защиты	Силовая подготовка
62.	Соревнование по правилам самбо	1			Схватка	Контратака	Силовая подготовка
63.	Стратегия борьбы	1			Бросок «Суфлекс»	Стойки	Силовая подготовка



64.	Тактические действия в защите	1			«Полусуфлекс»	Перекаты боком, назад, кувырки вперед	Силовая подготовка
65.	Страховка и самостраховка	1			Страховка и самостраховка	Перекаты боком, назад, кувырки вперед	Разминка, силовая подготовка
66.	Совершенствование техники кувырков	1			Длинный кувырок	Кувырки вперед и назад, кувырки вперед в длину и в высоту	Разминка, силовая подготовка
67.	Статические положения	1			Стойка на лопатках, голове и руках	Стойки на лопатках, на голове, руках, «мост»	Разминка, силовая подготовка
68.	Переворот боком	1			Колесо	Кувырки, перекаты, статические положения	Разминка, силовая подготовка

## Литература

1. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания для 1-11 классов. Москва: Просвещение.2008.
2. Гаткин Е.Я. « все осамбо» -М: АСТ: изд. Астрель: 2008
3. Волостных В.В. Ишков А.В. Универсальные единоборства . М:
4. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих. М: АСТ: изд. Астрель 2001
5. Харлампиев А.А. Система самбо.изд. Советский спорт М: 1995.