

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 336
Невского района Санкт-Петербурга

Принято

Педагогический советом
ГБОУ школа № 336
Невского района СПб
Протокол № 6
«16» июня 2022г.

Утверждаю

И.о. директора
ГБОУ школа № 336
Невского района СПб
Приказ от 16.06.2022 № 26/1
К.В. Кутасова



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ОФП С ЭЛЕМЕНТАМИ САМБО»

Возраст учащихся: 7-11 лет
Срок реализации: 2 года, группа 2

Объем программы: 144 часа.

Разработчик:
Аллюров М.Ю.,
Педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2022

Цель: формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие учащихся через обучение самбо.

Учебно-тематический план 2 года обучения

№	Наименование разделов/модулей	Кол-во часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	0,5		0,5	Контрольные нормативы по ОФП; технике. Тесты по теории. Промежуточная аттестация.
2	Техника самостраховки и акробатические элементы	1	18	19	
3	Основы тактики спортивного самбо.	2		2	
4	Техника борьбы в стойке	2	37	39	
5	Техника борьбы лёжа	2	37	39	
6	Освобождение от удушений	1	9	10	
7	Защита от захватов и обхватов	1	9	10	
8	Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо.	0,5		0,5	
9	Подвижные игры, эстафеты		17	17	
10	Контрольные нормативы Промежуточная аттестация		3	3	
11	Самостоятельная (внеаудиторная) работа	1	3	4	Творческий продукт учащихся.
Итого объем программы		11	133	144	

Планируемые результаты (по текущему году)

Предметные.

Обучающийся знает:

- выдающихся спортсменов самбистов РФ
- технику безопасности на занятиях по самбо
- основы тактики борьбы самбо
- запрещенные действия в борьбе самбо
- основным положениям правил проведения соревнований по борьбе самбо.

Обучающийся умеет

- выполнять усовершенствованную технику борьбы в стойке и лежа
- проводить спарринговые схватки по самбо
- участвовать в соревнованиях городского уровня.

Личностные

- сформировано умение взаимодействовать с партнером и командой
- сформирована устойчивая потребность к занятиям физической культурой и спортом через занятия самбо
- воспитана способность к организации и самоорганизации
- воспитаны морально-волевые и нравственные качества.

Метапредметные

- осознают и анализируют значимость выполняемых действий
- понимают важность систематичности тренировочного процесса
- проводят анализ и самоанализ проведенной собственной тренировки
- усовершенствованы выносливость, сила, ловкость, координация движений.

- .

Содержание образовательной программы (по текущему году)

Содержание учебно-тематического плана 2 года обучения

Тема 1. Вводное занятие:

Теория: Профилактика травматизма. План работы на год. Беседа по технике безопасности и гигиеническим требованиям во время тренировок.

Беседы по патриотическому воспитанию:

1. Выступление российских спортсменов на Олимпиадах.
2. Олимпиада в Сочи – триумф России.
3. Гимн, флаг России для страны и для спортсмена.
4. Беседа о службе в армии.

Тема 2: Техника самостраховки

Теория: Техника самостраховки и простейшие акробатические приёмы. (Содержание тем идентично темам первого года обучения)

Практика: Выполнение кувырков, техническая отработка подстраховки и самостраховки.

Тема 3: Тактика спортивного самбо

Теория: Основы тактики спортивного самбо. Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения. Реализация решения.

Тема 4: Техника борьбы в стойке

Теория: Техника борьбы в стойке. Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения. Подготовка бросков. Боковая подножка. Передняя подножка с захватом разноимённой и одноимённой ноги. Выведение из равновесия рывком, скручиванием. Подсечки: передняя боковая, задняя. Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника.

Практика: Соблюдение дистанции в стойке и при передвижении. Отработка бросков и подсечек.

Тема 5: Техника борьбы лёжа

Практика: Техника борьбы лёжа. Переворачивания. Удержания. Болевые приёмы: узел руки поперёк, рычаг локтя при помощи ноги сверху, рычаг колена, ущемление икроножной мышцы голенью.

Теория: спарринг лёжа, отработка болевых приёмов. Соблюдение техники безопасности при выполнении приёмов.

Тема 6: Правила проведения соревнований по самбо

Практика: Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо. Возрастные группы и весовые категории. Продолжительность схватки. Одежда участников. Результат схватки. Оценка технических действий.

Тема 7: Техника освобождения от удушения

Теория: Приёмы освобождения от удушений. Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения от удушения. Освобождения от удушения: сбиванием рук, загибом руки противника, броском через себя и через спину.

Практика: отработка приёмов от удушения, спарринг

Тема 8: Простейшие приёмы защиты и обхватов

Теория: Приёмы защиты и обхватов. Знакомство с расслабляющим ударом. **Практика:** Защита от захватов и обхватов. Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за одежду, конечности и обхватов за корпус сзади и спереди: сбиванием рук, с помощью бросков, с помощью загиба руки.

Зачётный спарринг.

Тема 9: Подвижные спортивные игры.

Практика: Подвижные спортивные игры. Футбол. Баскетбол. Регби с набивным мячом

Тема 10: Контрольные нормативы

Промежуточная аттестация

Сдача нормативов ОФП и СФП

Тема 11: Самостоятельная (внеаудиторная) работа

Теория: Подведение итогов за год. Обсуждение результатов.

Календарно-тематическое планирование(по текущему году)

№	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения (число, месяц, год)	Дата проведения (по факту)
1	Теория. ОФП. Инструктаж по Т.Б.	2	01.09	
2	Кувьрки, падения. Самостраховка. Борцовская разминка. Удержание с боку.	2	06.09	
3	Кувьрки. Самостраховка. Захваты в стойке. Передвижения. Задняя подножка. ОФП.	2	08.09	
4	Сдача нормативов.	2	13.09	
5	Стойки. Борцовский мост. Забегание. Удержание с боку. ОФП.	2	15.09	
6	Длинный кувьрок. Самостраховка. Выведение из равновесия. Передняя подножка.	2	20.09	
7	Самостраховка. Выведение из равновесия. Передняя, задняя подножки. ОФП.	2	22.09	
8	Кувьрки, стойки, перемещения. Задняя подножка. Передняя подножка.	2	27.09	
9	Теория. Стойки. Борцовский мост. Забегание. Удержание с боку. ОФП.	2	29.09	
10	Кувьрки, падения. Выведение из равновесия. Боковая подсечка.	2	04.10	
11	Кувьрки. Захваты, перемещения. Задняя, передняя подножки. ОФП.	2	06.10	
12	Кувьрки. Захваты, перемещения. Передняя подсечка.	2	11.10	
13	Самостраховка. Задняя подножка. Передняя подножка.ОФП.	2	13.10	
14	Стойки. Борцовский мост. Забегание. Удержание с боку.Удержание поперёк.	2	18.10	
15	Самостраховка. Выведение из равновесия. Подсечка (передняя, боковая). ОФП.	2	20.10	
16	Кувьрки. Захваты, перемещения. Задняя, передняя подножки.	2	25.10	
17	Теория. Самостраховка. Подножка (передняя, задняя). ОФП.	2	27.10	
18	Стойки. Борцовский мост. Забегание. Удержание (с боку, поперёк).Болевой: рычаг локтя.	2	01.11	
19	Самостраховка. Выведение из равновесия. Подсечка (передняя,боковая). ОФП.	2	03.11	
20	Кувьрки. Захваты, перемещения. Бросок через бедро. Болевой: рычаг локтя.	2	08.11	
21	Самостраховка. Подножка (передняя, задняя). ОФП.	2	10.11	
22	Стойки. Борцовский мост. Забегание. Удержание (с боку, поперёк).Болевой: рычаг локтя.	2	15.11	
23	Кувьрки, падения.Самостраховка. Выведение из равновесия. Подсечка (передняя, боковая). ОФП.	2	17.11	

24	Кувьрки. Захваты, перемещения. Бросок через бедро. Болевой: рычаг локтя.	2	22.11	
25	Теория. Самостраховка. Бросок через спину. ОФП.	2	24.11	
26	Стойки. Борцовский мост. Забегание. Удержание (с боку, поперёк).Болевой: рычаг локтя.	2	29.11	
27	Самостраховка. Подножка (передняя, задняя). ОФП.	2	01.12	
28	Кувьрки. Захваты, перемещения. Бросок через бедро. Болевой: рычаг локтя.	2	06.12	
29	Кувьрки, падения.Самостраховка. Выведение из равновесия. Подсечка (передняя, боковая). ОФП.	2	08.12	
30	Кувьрки. Самостраховка. Бросок через спину (с колен).	2	13.12	
31	Стойки. Борцовский мост. Забегание. Удержание (с боку, поперёк).Болевой: рычаг локтя. ОФП.	2	15.12	
32	Самостраховка. Захваты. Перемещения. Подножка (передняя, задняя).	2	20.12	
33	Теория. Бросок через бедро. Задняя подножка. ОФП. Инструктаж по Т.Б.	2	22.12	
34	Кувьрки, забегание. Удержание (с боку, поперёк). Переворот ножницы.	2	27.12	
35	Самостраховка. Подножка (передняя, задняя). ОФП.	2	29.12	
36	Кувьрки, падения.Самостраховка. Выведение из равновесия. Подсечка (передняя, боковая).	2	10.01	
37	Сдача нормативов. ОФП.	2	12.01	
38	Кувьрки. Самостраховка. Задняя подножка, болевой рычаг локтя.	2	17.01	
39	Кувьрки. Захваты, перемещения. Бросок через бедро. Болевой: рычаг локтя. ОФП.	2	19.01	
40	Кувьрки, забегание. Удержание (с боку, поперёк). Переворот ножницы.	2	24.01	
41	Теория. Самостраховка. Подножка (передняя, задняя). ОФП.	2	26.01	
42	Кувьрки, падения.Самостраховка. Выведение из равновесия. Подсечка (передняя, боковая).	2	31.01	
43	Кувьрки. Самостраховка. Бросок через спину (с колен, в стойке). ОФП.	2	02.02	
44	Кувьрки. Захваты, перемещения. Бросок через бедро. Болевой: рычаг локтя.	2	07.02	
45	Забегание. Удержание (с боку, поперёк). Переворот ножницы. ОФП.	2	09.02	
46	Кувьрки. Захваты. Самостраховка. Подножка (передняя, задняя).	2	14.02	
47	Кувьрки, падения.Самостраховка. Выведение из равновесия. Подсечка (передняя, боковая). ОФП.	2	16.02	
48	Кувьрки. Самостраховка. Бросок через спину (с колен, в стойке).	2	21.02	

49	Теория. Самостраховка. Боковая подсечка. Передняя подсечка.ОФП.	2	23.02	
50	Кувьрки, забегание. Удержание с боку. Болевой: рычаг локтя.	2	28.02	
51	Кувьрки, падения. Выведение из равновесия. Передняя подножка. Задняя подножка. ОФП.	2	02.03	
52	Самостраховка. Бросок через бедро. Болевой: рычаг локтя.	2	07.03	
53	Стойка на руках. Колесо. Боковая подсечка. Передняя подсечка.ОФП.	2	09.03	
54	Кувьрки, забегание. Удержание с боку. Болевой: рычаг локтя.	2	14.03	
55	Кувьрки, падения. Выведение из равновесия. Передняя подножка. Задняя подножка. ОФП.	2	16.03	
56	Самостраховка. Бросок через спину. Болевой: рычаг локтя.	2	21.03	
57	Теория. Самостраховка. Боковая подсечка. Передняя подсечка.ОФП.	2	23.03	
58	Кувьрки, забегание. Удержание поперёк. Удержание с боку. Переворот ножницы.	2	28.03	
59	Кувьрки, падения. Выведение из равновесия. Передняя подножка. Задняя подножка. ОФП.	2	30.03	
60	Самостраховка. Бросок через бедро. Болевой: рычаг локтя.	2	04.04	
61	Стойки. Колесо. Боковая подсечка. Передняя подсечка.ОФП.	2	06.04	
61	Кувьрки, забегание. Удержание поперёк. Удержание с боку. Болевой: рычаг локтя.	2	11.04	
63	Кувьрки, падения. Выведение из равновесия. Передняя подножка. Задняя подножка. ОФП.	2	13.04	
64	Самостраховка. Бросок через бедро, спину. Болевой: рычаг локтя.	2	18.04	
65	Теория. Самостраховка. Боковая подсечка. Передняя подсечка.ОФП.	2	20.04	
66	Кувьрки, забегание. Удержание поперёк. Удержание с боку. Переворот ножницы.	2	25.04	
67	Сдача нормативов ОФП и СФП	2	27.04	
68	Кувьрки, падения. Выведение из равновесия. Передняя подножка. Задняя подножка.	2	04.05	
69	Самостраховка. Бросок через бедро, спину. Болевой: рычаг локтя. ОФП.	2	11.05	
70	Кувьрки, забегание. Удержание поперёк. Удержание с боку. Болевой: рычаг локтя.	2	16.05	
71	Кувьрки, падения. Выведение из равновесия. Передняя подножка. Задняя подножка. ОФП.	2	18.05	
72	Стойки. Самостраховка. Боковая подсечка. Передняя подсечка.	2	23.05	