

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение «Школа №171»

Принято на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
От 30.08. 2017 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ Школа №171

Л.П. Карпенко

« 01 »

сентября 2017 г.

Приказ от 01.09.2017 № 8/1

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ОФП с элементами самбо»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: ознакомительный

Возраст учащихся: 7-10 лет

Срок реализации: 9 месяцев (96 часов)

Автор-составитель:

Сычев Григорий Сергеевич

Учитель физической культуры

Москва 2017

Пояснительная записка.

Данная общеразвивающая образовательная программа «ОФП с элементами САМБО», основана по методике одного из основоположников борьбы самбо, заслуженного мастера спорта СССР и заслуженного тренера СССР Анатолия Аркадьевича Харлампиева.

Борьба, с любой точки зрения, это путь к преодолению трудностей. А как вид спорта, борьба позволяет и учит умению защитить себя, своих близких, Родину, закаляет не только физически, но и морально. Известно, что борьба - естественная, обусловленная природой потребность детей и подростков в единоборстве. Борьба - "есть упражнение, - с возрастающим напряжением, состоящее в проявлении силы в соответствии с проявлением ее другим лицом, при умении стойко управлять своим телом на определенной опоре...".

САМБО («самозащита без оружия») - стройная система самозащиты и борьбы, единоборство, которое включает в себя как спортивный, так и боевой разделы.

Особенностью данной программы является использование спортивных упражнений и борцовской техники для физического развития ребенка. Для создания коммуникативной обстановки на занятиях немаловажную роль играет поддержка высокой активности каждого ребенка.

Общая физическая подготовка (ОФП) – процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

Новизна программы заключается в том, что в ней чётко прописаны требования к обучающимся по циклам обучения от момента начала занятий до окончания обучения, систематизирует и обобщает опыт работы по другим программам и представляет целостный курс обучения борьбе самбо в условиях объединения, входящего в состав учреждения дополнительного образования.

Актуальность программы заключается в том, что она даёт возможность помочь наиболее полно раскрыть способности ребёнка. Она способствует сохранению и развитию физического и психического здоровья учащегося, всестороннему развитию его личности, успешности, адаптации в обществе. Программа так же способствует удовлетворению потребности в профессиональном самоопределении обучающихся, ориентируя их на будущую профессию, связанную со спортивной, физкультурно-оздоровительной деятельностью или службой в государственных силовых структурах.

Цели программы – формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие и развитие способностей, нравственное воспитание обучающихся через обучение борьбе самбо и физическим нагрузкам.

Образовательные задачи

1. Социальная адаптация детей, решение проблем «трудных детей».
2. Овладение основами спортивного мастерства в избранном виде спорта.
3. Обучить основам техники борьбы: приемам безопасного падения (страховке и само страховке), простейшим акробатическим элементам, выполнению бросков и приёмов борьбы в партере (удержания, перевороты, болевые приёмы) несопротивляющегося противника.
4. Обучить навыкам и мастерству в данном виде борьбы.

Воспитательные задачи

1. Обеспечение эмоционального благополучия ребенка через его увлечение к виду борьбы.
2. Укрепление психических и волевых качеств детей через занятия борьбой.
3. Содействие патриотическому воспитанию подрастающего поколения.
4. Приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни через занятия спортом.

Развивающие задачи

1. Развить координацию, гибкость, пластику, общую физическую выносливость.
2. Укрепление здоровья, физическое и нравственное развитие детей, привитие интереса и привычки к регулярным занятиям физической культурой и борьбе самбо.

Формы и режим занятий.

Занятия проходят в группах от 13 до 15 человек.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу, за девять месяцев 96 часов.

Дети должны иметь допуск врача к занятиям борьбой самбо.

Место проведения спортивный зал ГБОУ СОШ № 171 структурное подразделение № 15 «Школа №54», оборудованный борцовским ковром и спортивными снарядами.

Тематическое планирование на 2016-2017 учебный год

№	Темы занятий	Количество	
		Теория	Практика
1	Вводные занятия	1	
2	Простейшие акробатические элементы		6
3	Техника самостраховки		20
4	Техника борьбы в стойке		6
5	Техника борьбы лёжа		6
6	Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов		16
7	Простейшие способы самозащиты от ударов ногами и руками		16
8	Подвижные спортивные игры, эстафеты		15
9	Соревнования		10

Итого: 96 часов

Содержание программы:

Вводное занятие. История и развитие самбо в России, правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования, доведение плана на год, показательное выступление ребят старших групп.

Тема 2: Простейшие акробатические элементы. Кувырок вперёд. Кувырок назад. Кувырок через плечо. Кувырок через препятствие в длину и в высоту. Кульбит. Колесо. Ходьба на руках.

Тема 3: Техника 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.

Тема 4: Техника борьбы в стойке. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.

Тема 5: Техника 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.

Тема 6: Простейшие способы защиты от захватов и обхватов. Расслабляющие удары в болевые точки. Освобождение от захватов за руки, за одежду. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади.

Тема 7: Простейшие способы самозащиты от ударов руками и ногами. Отводящие, гасящие и подставные блоки. Защита от удара рукой в голову задней и передней подножкой. Защита от удара ногой броском с захватом ноги задней подножкой.

Тема 8: Подвижные спортивные игры, эстафеты. Футбол. Регби. Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики.

Ожидаемые результаты

Обеспечить эмоциональное благополучие ребенка через его увлечение к виду борьбы. Укрепить психические и волевые качества детей через занятия борьбой.

Содействие патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

Приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни через занятия спортом. Развить координацию, гибкость, пластику, общую физическую выносливость. Укрепление здоровья, физическое и нравственное развитие детей, привитие интереса и привычки к регулярным занятиям физической культурой и борьбе самбо. Социальная

адаптация детей, решение проблем «трудных детей». Овладение основами спортивного мастерства в избранном виде спорта. Обучить основам техники борьбы: приемам безопасного падения (страховке и само страховке), простейшим акробатическим элементам, выполнению бросков и приёмов борьбы в партере (удержания, перевороты, болевые приёмы) несопротивляющегося противника. Обучить навыкам и мастерству в данном виде борьбы.

Методическое обеспечение

Организация занятий.

Тренировка состоит из вводной, подготовительной, основной и заключительной частей.

Вводная часть. Проверка, доведения темы и плана занятия.

Подготовительная часть. Разминка, состоящая из двух частей. Общей и специальной.

Общая часть включает в себя упражнения «на разогрев» всех групп мышц. Ходьба, бег, махи, вращения, наклоны и т.п. *Специальная часть* состоит из упражнений на развитие и совершенствование быстроты, ловкости, силы, гибкости, смелости, решительности и упорства, и упражнений само страховки. Специальные упражнения выполняются после общеразвивающих. Подготовительная часть завершается активным отдыхом в течении 3-5 мин., в это время занимающиеся готовят необходимый инвентарь, распределяются парами, занимают соответствующее место в зале или на ковре. Вводная и подготовительная части имеют целью подготовить организм занимающихся к последующей усиленной физической нагрузке основной части.

Основная часть включает в себя:

- 1) Включает в себя разучивание и отработку специальных упражнений в стойки и партере, приемов и контрприёмов.
- 2) Изученные действия закрепляются в учебных и учебно-тренировочных схватках, после схваток.
- 3) Простейшие формы борьбы, эстафеты, упражнения на укрепление моста.

Заключительная часть включает в себя упражнения на расслабление, растяжка, заминка, подвижные игры, построение и подведение итогов тренировки, рекомендации и задания для занятий дома.

От тренера требуется умение правильно показать и описать словесно изучаемое техническое действие или упражнение, во избежание формирования неправильного двигательного навыка.

Схемы тренировок могут значительно отличаться в зависимости от

педагогического и биологического принципа втягивания в нагрузку и деления на учебные, учебно-тренировочные и тренировочные недели.

Материально-техническое обеспечение.

На занятиях необходимо иметь специальную борцовскую форму: куртку с поясом (можно изготовить самостоятельно), «борцовки» (специальные ботинки с мягкой подошвой) или чешки и спортивные трусы. Спортивная обувь с жесткой подошвой допускается только для занятий вне борцовского ковра. Другие требования приведены в мерах безопасности при проведении тренировок.

Место проведения спортивный зал ГБОУ СОШ № 171 (подразделение №54), оборудованный борцовским ковром, спортивными снарядами:

Гимнастические маты 1,5 X 1 м - 6 шт.

Набор гантелей, гирь и штанг

Канат -1 шт.

Методическая литература и дидактический материал.

Белозеров Ю.М., Виноград А.Ф., Кисляк А.С. и др. Кардиология детского возраста. - Тверь, 2005. - 266 с.

Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. – М.: Просвещение, 2001. – 64 с.

Максименко А.М., Теория и методика физической культуры: Учебник. - М.: «Физическая культура», 2005. - 544 с.

Харлампов А.А., Тактика борьбы самбо: Учебное пособие. - М.: Государственное издательство «Физкультура и