

**Автономная некоммерческая организация
Дошкольного образования
«Детский развивающий центр «Антошка»**

Рассмотрена на педагогическом совете
АНОДО «Детский развивающий центр
«Антошка»

протокол № 3___

от «09_»_августа_2021_г.

УТВЕРЖДЕНА

**Приказом Директор АНОДО
«Детский развивающий центр
«Антошка»**

от «_10_» августа_2021_г.

**ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«СИЛЬНЫЕ, СМЕЛЫЕ, ЛОВКИЕ, УМЕЛЫЕ!»
(общая физическая подготовка с элементами единоборств)**

Возраст детей: 4-5 лет.

Срок реализации: 65 часов, 1 год.

Автор программы: Сулейманов Ш.О
инструктор по физической культуре.

Пермь
2021

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Цель, задачи	4
3. Ожидаемые результаты реализации программы.....	7
4. Учебно-тематический план.....	8
5. Содержание разделов программы.....	8
6. Система контроля.....	16
7. Техническое оснащение занятий.....	17
8. Литература.....	18

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Каждый ребёнок - неповторимая личность, он уникален с момента своего рождения, его физические способности генетически заложены. Причём, какими бы феноменальными не были задатки, сами по себе, вне обучения, вне деятельности они развиваться не могут. Во все времена и в любом обществе воспитанию подрастающего поколения уделялось особое внимание и забота, так как от этого зависит будущее общества, его процветание.

Проблема воспитания, развития способностей и интересов, сохранения и укрепления здоровья детей и подростков всегда находилась в центре внимания всех социальных институтов нашего государства. В условиях гуманизации образования и реформирования нашего общества, эта проблема все более обострилась.

Чтобы дети были здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически, необходимо детей с самого раннего возраста учить ценить, беречь и укреплять свое здоровье, вести здоровый образ жизни. Для того, чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее 5 часов в неделю. Введение в общеобразовательных учреждениях третьего обязательного часа физкультуры не решает данную проблему в полной мере. Поэтому особое значение придается дополнительной физкультурно-спортивной работе.

Основной целью образования в системе единоборств является обучение и воспитание занимающихся различного уровня подготовленности и создание условий для формирования и развития личности в образовательном процессе. Достижение этих целей зависит от того, как будет сформировано содержание образования.

Направленность дополнительной образовательной программы. Программа дополнительного образования «Сильные, смелые, ловкие, умелые!» (общая физическая подготовка с элементами единоборств) имеет **физкультурно-спортивную направленность** и выполняет следующие **функции:**

- образовательная функция осуществляется в форме самообразования, расширения знаний, полученных на занятиях по физическому развитию;
- воспитательная функция осуществляется в сфере досуга, когда дети более раскрепощены и чувствуют себя более свободно и уверенно в коллективе единомышленников;
- физкультурно-оздоровительная функция формирует стойкий интерес к совершенствованию физических качеств и здоровому образу жизни;
- социально-адаптационная функция формирует межличностные отношения, профессиональные навыки.

Актуальность программы. Единоборства служили для подготовки воинов. В настоящее время превратились в самостоятельное средство всестороннего развития и воспитания человека, поэтому разные виды единоборств (бокс, рукопашный бой, кикбоксинг, каратэ, тайский бокс, и т.д) пользуются широкой популярностью у народов мира, и число их поклонников растет, в том числе и среди детей.

Актуальность программы «Сильные, смелые, ловкие, умелые!»(общая физическая подготовка с элементами единоборств) состоит в том, что насыщенный двигательный режим в детском объединении физкультурно-спортивной направленности позволяет добиться благоприятных изменений в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, сформировать стойкий интерес к занятиям спортом, потребность и умение самостоятельно осуществлять оздоровительную деятельность.

Педагогическая целесообразность

Настоящая программа имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми.

Основным принципом учебно-тренировочной работы в данных группах является универсальность подготовки обучающихся.

Цель программы - создание условий для гармоничного развития обучающихся средствами физкультурно-спортивной, оздоровительной деятельности и в частности единоборств, укрепление здоровья, профилактика различных заболеваний и приобщение к здоровому образу жизни.

Задачами программы являются:

Оздоровительно коррекционные задачи:

- содействовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- способствовать гармоничному развитию мышечной силы, гибкости, быстроты, выносливости;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- формировать и закреплять навык правильной осанки;
- содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости;
- способствовать повышению работоспособности организма занимающегося;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию кровеносной, дыхательной и нервной систем организма;
- способствовать развитию мелкой моторики рук;
- способствовать коррекции психомоторного, речевого, эмоционального и общего психического состояния.

Обучающие задачи:

- изучение и совершенствование технических и тактических навыков и умений;
- изучение основ теории единоборств;
- формирование основных двигательных навыков;
- знакомство с элементами техники единоборств;
- изучение и освоение санитарно-гигиенических норм и правил техники безопасности при занятиях единоборствами.

Воспитательные задачи:

- формирование у занимающихся интереса и любви к занятиям физической культурой и к единоборствам в частности;
- формирование развитой личности;
- физическое и нравственное воспитание;
- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи;
- содействовать формированию коммуникативных качеств у детей;
- воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.

Отличительной особенностью программы дополнительного образования «Сильные, смелые, ловкие, умелые!» (общая физическая подготовка с элементами единоборств) является объединение эффективной системы занятий. На занятиях значительное внимание уделяется не только совершенствованию техник, и изучению психологических моделей поведения, но и сложившимся из многолетнего опыта традициям, которые формируют систему профессионального роста спортсмена, включающую:

- подготовительную базу – общую и специальную разминку, общую и специальную физическую подготовку, основы дыхания и психологии;
- начальные элементы мастерства, выстроенные циклически в сторону увеличения сложности;
- правильно распланированные тренировочные.
- методики восстановления и реабилитации.

Такая система подготовки юных спортсменов позволяет каждому ребёнку получать удовольствие от роста своего мастерства.

Программа включает теоретический и практический материал по общей и специальной физической подготовке, технике и тактике единоборств, психологической подготовке, восстановительные и здоровьесберегающие мероприятия.

Занятия по общей физической подготовке (ОФП) направлены на укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся, развитие гибкости, ловкости, двигательно-координационных способностей. Для этого применяются общеразвивающие упражнения, подвижные и спортивные игры, беговые и прыжковые упражнения, акробатические элементы. Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для успешного освоения упражнений СФП.

Для развития специальных физических качеств (быстроты, выносливости, скоростных и скоростно-силовых качеств) применяется широкий комплекс упражнений специальной физической подготовки (СФП), направленных на подготовку наиболее важных в единоборстве мышц туловища, ног, рук.

Техническая и тактическая подготовка направлены на освоение широкого набора технических приемов и тактических вариантов применения отдельных приемов и их комбинаций. При этом основными педагогическими принципами работы являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Мероприятия по обучению навыкам произвольной релаксации и мобилизации сочетаются с теоретическими занятиями, когда детям поясняют психофизиологический смысл формируемых состояний, механизмы возникновения тех или иных ощущений, анализируют ошибки и рассматривают варианты их устранения с помощью средств саморегуляции.

Восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении занятия и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма ребенка. Поэтому основными являются психолого-педагогические средства восстановления (оптимальное соотношение нагрузки и отдыха как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки, благоприятный психологический климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых). Важны также гигиенические средства (режим дня, уход за телом, одеждой, обувью, калорийность пищи, питьевой режим, закаливание).

Значительное место в образовательном процессе уделяется развитию и совершенствованию не только физических, но и морально-этических качеств юных спортсменов. Важным фактором воспитательного воздействия является личный пример педагога: его дисциплинированность, трудолюбие, идеальное соблюдение спортивного режима, объективность, справедливость в принятии решений.

Возраст детей. Программа ориентирована на детей дошкольного возраста 4-5 лет и основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения с освоением элементов техники единоборств.

В этом возрасте дети имеют еще не полностью сформировавшуюся костную систему, нагрузки на силу и выносливость переносятся плохо, а потому большие физические нагрузки недопустимы. Совершенствуется координация движений, гибкость.

Занятия в группе начинаются с общей физической подготовки учащихся, которые затем знакомятся с основными элементами единоборств, отдельными приемами и упражнениями. Следующий этап предусматривает реализацию тех знаний, которые дети получили на предыдущих занятиях, отработку навыков с применением специального спортивного инвентаря.

Спортивно-оздоровительные группы формируются из числа обучающихся в ДОУ.

Принимаются дети, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний в минимальном возрасте – 4 года.

Формируется группы занимающихся в количестве – 15 человек.

Сроки реализации программы. Программа рассчитана на 65 часов в год.

Режим занятий. Продолжительность одного занятия в группах спортивно-оздоровительной направленности не превышает 20 минут.

Основными формами организации образовательного процесса являются: теоретические и практические занятия, подвижные игры, эстафеты, тренировочные занятия, профилактические, оздоровительные и воспитательные мероприятия.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, видеопросмотров соревнований.

Спортивная тренировка детей проводится с учётом особенностей возрастного и полового развития детей.

На протяжении периода обучения одним из важных моментов организации занятий является четкое знание и соблюдение техники безопасности.

Методы и приемы, используемые на занятиях: словесные (рассказ, описание, объяснение, беседа); наглядные (демонстрация, зеркальное отражение, фотографии, видеофильмы); практические (индивидуальная самостоятельная работа), соревновательные, игровые, метод круговой тренировки,

Преобладают наглядные и практические методы, которые предусматривают самостоятельную деятельность детей. В процессе работы дети учатся самостоятельно оценивать достоинства и находить недостатки, анализировать технику и качество выполнения упражнений.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала. Этому способствуют совместные обсуждения технологии выполнения заданий, упражнений, а также поощрение, создание положительной мотивации, актуализация интереса, соревнования, конкурсы.

Способы определения результативности

Каждый элемент образовательного процесса сопровождается оценкой его результатов, для дальнейшего анализа, поощрения, критики и коррекции. На каждом из этапов освоения программы важна оценочная реакция педагога в процессе обучения, оценка действий и творческих заданий, но при этом важно учитывать моральные и физические усилия со стороны занимающегося.

Система определения результативности основана на компетентностном подходе, ориентирующем образовательный процесс на получение обучающимися осязаемых результатов решения конкретных задач для достижения определенной компетентности в жизнедеятельности.

Первоначальная оценка компетентности производится при поступлении в группу, когда проводится первичное собеседование, беседы с родителями, оценка физической подготовки. Взаимодействие с родителями является важным в реализации программы. Работа с родителями начинается с выяснения тех задач, которые они хотели бы решить, направляя ребенка в группу, и продолжается на каждом этапе его продвижения.

Мониторинг роста компетентности обучающегося производится в середине и конце каждого учебного года, а также по прохождении программы. Результативность образовательной деятельности определяется способностью обучающихся на каждом этапе расширять круг задач на основе использования полученной в ходе обучения информации, коммуникативных навыков, социализации в общественной жизни.

Ожидаемые результаты реализации программы

В конце года обучающиеся знают:

- правила техники безопасности на занятиях в спортивном зале;
- анатомическое строение человека;
- значение занятий спортом для здоровья детей;
- комплексы упражнений по ОФП, СФП;
- основы техники единоборств.
- правила пользования спортивным оборудованием, инвентарём;

Обучающиеся умеют:

- выполнять комплексы упражнений по ОФП, СФП;
- выполнять технические элементы
- пользоваться спортивным инвентарем;
- соблюдать санитарно – гигиенические требования;

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
по программе «Общая физическая подготовка с элементами единоборств»
1-ого года обучения
Режим занятий – 2 раза в неделю по 30 минут.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество часов
1	Теория	6
2	Общая физическая подготовка	20
3	Специальная физическая подготовка.	14
4	Технико-тактическая подготовка	8
5	Психологическая подготовка	2
6	Восстановительные мероприятия	15
ИТОГО:		65

Содержание разделов программы

Теоретическая подготовка - 6

Теоретическая подготовка проводится не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки.

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Физические упражнения как одно из эффективных средств физического совершенствования человека. Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества. Основные формы физической культуры и спорта. Прикладное значение физической культуры и спорта. Организация физического воспитания в России. Основы системы физического воспитания в России. Разрядные нормы и требования Единой всероссийской классификации для присвоения разрядов по греко-римской борьбе. Органы управления физкультурным движением в РФ.

Тема 2. Развитие единоборств. Единоборства - старейший самобытный вид физических упражнений. Виды единоборств и их характер. Профессиональные единоборства и их лучшие представители. Успехи российских представителей единоборств.

Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности. Основные показатели физического развития. Возрастная периодизация роста и развития детского организма в процессе занятий спортом. Краткая характеристика основных систем организма. Расход энергии в процессе

занятий спортом. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков и развития физических качеств юных спортсменов. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Мышечная система, классификация мышечных волокон.

Тема 4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим. Общие понятия о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена юного спортсмена. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Правила выполнения утренней зарядки. Гигиенические основы закаливания. Основные методы закаливания. Гигиенические требования к питанию. Гигиеническое значение бани.

Тема 5. Врачебный контроль, самоконтроль. Предупреждение травм. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Простейшие формы самоконтроля за показателями физического развития. Оценка настроения, сна, аппетита, самочувствия, переносимости физических нагрузок. Методы врачебных наблюдений. Понятие об утомлении и переутомлении. Понятие о здоровье и болезни.

Тема 6. Первая помощь при несчастном случае. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в борьбе. Мероприятия по оказанию первой доврачебной помощи при спортивных травмах. Виды травм. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах. Оказание первой помощи при обмороке, шоке, попадании инородных тел в глаза и уши. Приемы искусственного дыхания. Непрямой массаж сердца. Первая помощь при ранениях и кровотечениях. Первая помощь при носовом кровотечении, слуховом кровотечении, желудочно-кишечном кровотечении. Первая помощь при пищевых отравлениях.

Тема 7. Основы техники единоборств. Понятие о спортивной технике. Роль тактики в спортивных единоборствах. Элементы тактики. Основные группы приемов в стойке и партере. Техническая подготовка спортсмена. Технический арсенал единоборца и закономерности его формирования. Взаимосвязь технической и физической подготовки. Общая и специальная технико-тактическая подготовка. Этапы совершенствования технико-тактического мастерства. Факторы, обеспечивающие эффективность техники. Управление процессом совершенствования технико-тактического мастерства

Тема 8. Основы методики обучения и тренировки. Общая характеристика методов обучения. Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. Понятие о спортивной тренировке (цель, задачи, содержание). Особенности начального обучения спортивной технике. Этапы обучения, их задачи и содержание. Технические средства и тренажеры в подготовке единоборца. Обобщенное обучение технике единоборств.

Тема 9. Физиологические основы тренировки. Сущность физиологии упражнений и спорта. Срочная и долговременная адаптация организма к

физическим нагрузкам. Мышечный контроль движений. Роль нервной системы в регуляции движений. Нервно-мышечная адаптация к силовой подготовке. Основные энергетические системы. Адаптация обмена веществ к мышечной деятельности. Кардиореспираторная система и мышечная деятельность. Влияние факторов окружающей среды на мышечную деятельность.

Тема 10. Общая и специальная подготовка единоборца Понятие об основных физических качествах человека: силе, выносливости, быстроте, гибкости и ловкости. Роль физических качеств в подготовке. Содержание общей физической подготовки.

Тема 11. Планирование спортивной тренировки. Общая характеристика планирования в спортивных единоборствах. Виды планирования. Планирование отдельного тренировочного занятия. Составление плана-конспекта занятия. Планирование недельных циклов тренировки. Основные этапы годичного цикла тренировки, их задачи и содержание.

Тема 12. Моральный и волевой облик спортсмена. Психологическая подготовка единоборца. Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное проявление воли. Правила поведения в спортивном коллективе. Понятие о волевых качествах спортсмена. Преодоление трудностей как основной метод воспитания волевых качеств. Моральный облик и нравственные качества спортсмена. Понятие о спортивной этике. Общая и специальная психическая подготовка, и ее роль в единоборствах. Средства и методы воспитания волевых качеств борца. Эмоциональное состояние борца. Способы регуляции и саморегуляции эмоциональных состояний. Понятие о мотивации, формирование и развитие мотивов. Спортивные ритуалы и их роль в моральной и психологической подготовке спортсменов. Комплексное применение методов психорегуляции.

Тема 13. Места занятий. Оборудование и инвентарь. Спортивная одежда и обувь борца, уход за ними. Спортивные снаряды и тренажеры, применяемые на занятиях борьбой. Оборудование залов для занятий борьбой. Оборудование места для занятий в летнее и зимнее время. Размеры зала для борьбы. Эксплуатация залов борьбы. Организация тренировки с использованием тренажеров и технических средств. Оборудование мест соревнований.

Общая физическая подготовка - 20

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, на пятках, наружном крае стопы, в полуприседе, приседе, ускоренная, спортивная, с выпадами, на

коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами, перекатами с пятки на носок, приставным шагом в одну сторону и другую сторону и др.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, бег преодолением различных препятствий, змейкой, 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 и др.

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.

Метания: теннисного мяча, набивного мяча, вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди, назад, толкание ядра, набивного мяча и др. отягощений.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- 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 и др.

- упражнения для туловища: упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками), пружинистые наклоны, круговые движения туловищем, прогибания лежа на животе, переходя 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 (педалирование) и др.

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

- 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 сгибателя пальцев рук, отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола, наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.

- упражнения на расслабление: из полунаклона туловища вперед приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук, из положения руки вверх в стороны свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук, из

основной стойки или стойки ноги врозь руки вверху расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись и др.

Общеразвивающие упражнения с предметами:

- со скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную вдвое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку, вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафета со скакалками и др.;

- упражнения с теннисным мячом: броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера);

- упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг): вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасыванием по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывание мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед/назад и др).

Упражнения на гимнастических снарядах:

- на гимнастической скамейке: упражнения на равновесие – в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотами; сидя на скамейке, поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом на скамейке, поочередные наклоны к правой и левой ногам; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; поднимание и опускание ног в седее углом на скамейке; сидя на скамейке с зафиксированными ногами, наклоны назад; прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке; лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь, доставать ногами до рейки; поднимание скамейки группой и преставление ее в другую сторону и др.

- на гимнастической стенке: передвижение и лазание с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; угол в висе; раскачивания в висе; вис на стенке ноги в сторону, хватом за рейки на разной высоте; соскок из вися спиной к стенке, лицом к стенке и др.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метаний; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Специальная физическая подготовка - 14

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором подбородка в ладонь; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках, поднятие и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера.

Упражнения в самостраховке: перекуты в группировке на спине, положение рук при падении на спину, падение на спину из положения сидя, из приседа, положение при падении на бок, перекут на бок, с одного бока на другой, падение на бок из положения сидя, из приседа, падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях.

Имитационные упражнения: имитация различных действий и оценочных приемов без партнера, имитация различных действий и оценочных приемов с предметами, набивными мячами, отягощениями, имитация изучаемых атакующих действий с партнером, выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

Упражнения с партнером: приседания, стоя спиной к друг другу, сцепив руки в локтевых сгибах, стоя спиной друг к другу и взявшись за руки, наклоны, сведения и разведения рук, круговые движения, ходьба на руках с помощью партнера (тележка), сгибание-разгибание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, руки внизу, вверху, перед грудью, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь на плечи партнера, находящегося в упоре лежа, разведение и сведение ног сидя лицом друг к другу, стоя лицом друг к другу поднятие и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, окружение, подтягивания вперед из положения лежа на животе взявшись за голени партнера.

Игры в касания: рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Игры в блокирующие захваты: по мере освоения игр в касания определенных частей тела двигательная активность подростков легче приобретает специфическую направленность. Это выражается прежде всего в

умении сковать действия противника, захватив одну или обе руки. Игры проводятся на ограниченной площади, выход за пределы является поражением.

Игры в атакующие захваты: игры в захваты направлены на постепенный поиск способов решения большей части соревновательной схватки борцов, связанной с маневрированием, блокированием, выполнением действий, несущих преимущество.

Игры в теснение: это не просто выталкивание, это теснение противника активными действиями из зоны поединка, парализуя его попытки к действию, вынуждая к отступлению.

Игры в перетягивание для развития силовых качеств: парные и групповые перетягивания с захватами за руки, за палку, перетягивание каната, перетягивание кистями рук из положения лежа, головой к голове соперника, сидя, стоя.

Игры с опережением и борьбой за выгодное положение для формирования умений быстро находить и осуществлять атакующие решения из неудобных исходных положений: лежа на спине, животе, на боку, ногами друг к другу – выйти наверх и прижать соперника лопатками к ковру, стоя на полу, сидя, лежа, - по сигналу встать и зайти за спину партнера.

Игры за сохранение равновесия в разных исходных положениях: в положении руки за спину, стоя на одной ноге, толчками, плечом и туловищем толкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия; в положении сидя, на корточках, стоя на одной ноге – толчками ладонями в ладони партнера вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия.

Игры за овладение обусловленным предметом (мячом, палкой, булавой, манекеном) для формирования навыков маневрирования, сохранения позы, совершенствования атакующих и защитных действий, развитие скоростных и скоростно-силовых качеств.

Игры с прорывом через строй, из круга для формирования навыков единоборства и развития физических качеств.

Технико-тактическая подготовка - 8

Освоение элементов техники и тактики		Техника единоборств	
Основные положения в единоборствах	Элементы маневрирования	Приемы единоборств в партере	Приемы единоборств в стойке.
Стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя. высокая	В стойке: передвижение вперед, назад, влево, вправо; шагами, с подставлением ноги; нырками и уклонами; с поворотами налево-вперед, направо-назад, направо-кругом	Перевороты: - переворот рычагом; - переворот скручиванием захватом рук сбоку; - переворот скручиванием захватом дальней руки сзади-сбоку.	Ударная техника руками. -прямые -боковые -снизу Ударная техника ногами. -фронт-кик -лоу-кик -мидл-кик Техники перевода в партер -сваливания
Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата	Маневрирования в различных стойках; маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов		

Психологическая подготовка - 2

Психологическая подготовка направлена на воспитание волевых качеств обучающихся и состоит из общей психологической подготовки, психологической подготовки к соревновательным упражнениям и управления нервно-психическим восстановлением обучающихся. Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающихся и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

На этапе начальной подготовки основное внимание уделяется нормированию интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, нравственных и волевых качеств, а также специфических, необходимых в спорте (трудолюбие в тренировке, дисциплинированность, чувство ответственности, уважение к тренеру и товарищам по команде, сопернику, требовательность к себе) положительных межличностных отношений, развитию простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля. На учебно-тренировочном этапе акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, нормированию волевых черт характера, улучшении взаимодействий в спортивной команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

Восстановительные мероприятия - 15

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия, которые делятся на четыре группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное, способствующее стимуляции восстановительных процессов, построение каждого тренировочного занятия, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальные психологические средства. Обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем обучающихся, в снятии эмоционального напряжения (эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов). Важное значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю, одежде.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию.

Физические средства представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. К ним относятся различные виды ручного и инструментального массажа, душ, ванны, сауна, локальные физиотерапевтические методы воздействия.

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

После года обучения занимающиеся должны:

Понимать:

- о необходимости физических упражнений для всестороннего развития личности и достижения спортивных результатов.

Знать:

- тактико-технические требования основных элементов единоборств в соответствии с программой;
- терминологию спортивных единоборств;
- общеразвивающие и специально подготовительные упражнения единоборца.

Уметь:

- самостоятельно выполнять во время занятий общефизические упражнения
- выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программой;
- выполнять игровые комплексы с элементами единоборств;

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ ЗАНЯТИЙ

Данная программа предполагает использование спортивного инвентаря (на одну группу):

1. Технические средства: секундомер, теле-, аудио-, видеотехника, фотоаппарат, видеокамера.
2. Спортивный инвентарь: будо-маты, маты большие мягкие, маты различной геометрической формы, конусы, гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, малые мячи, большие мячи, обручи, координационная лестница, канат, скакалки, перекладина (турник).

Литература:

- Галковский Н.М. Спортивная борьба: учебник для ИФК / Н.М. Галковский, А.З. Катулин, Н.Г. Чионов. М.: ФИС, 2002.
- Игуменов В.М. Спортивная борьба: учебник для студентов и учащихся фак. физ. воспитания пед. учеб. заведений / В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. М.: Просвещение, 1993. 240 с.
- Ленц А.Н. Классическая борьба / А.Н. Ленц. М.: ФИС, 1969. 415 с.
- Новаковский С.В. Теория и методология силовой подготовки детей и подростков / С.В. Новаковский, И.Л. Дворкин. Ростов н/Д: 2002, 326 с.
- Сорокин Н.Н. Спортивная борьба (классическая и вольная) / Н.Н. Сорокин. М.: ФИС, 1960. 484 с.
- Туманян Г.С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера / Г.С.Туманян. М.: Советский спорт, 2006. 494 с.
- Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки / Г.С. Туманян. М.: «Советский спорт», 1997. 288 с.
- Дворкин Л.С. Тренировка как многолетний процесс подготовки человека к высоким спортивным достижениям: курс лекций для студентов Магистерского факультета КГАФК / Л.С. Дворкин, С.В. Новаковский. Краснодар: 2002. 328 с.
- Игуменов В.М. Основы методики обучения в спортивной борьбе / В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. М., 1986. 36 с.
- Богун П.Н. «Игра как основа национальных видов спорта» 2010 г. «Просвещение» Жуков М.Н. Подвижные игры на уроках, переменах 2010 г. «Асадема» Коджасперов Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры 1998 г. «Дрофа»