

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Спортивно-патриотический клуб «ВИТЯЗЬ»

ПРИНЯТА на заседании
Педагогического совета
от « 15 » 09 2021 г.
Протокол № 01



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ СПК «ВИТЯЗЬ»
А.В. Шпаков
Приказ от « 15 » 09 2021 г.
№ 740/г

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Старт»

(физкультурно-оздоровительные занятия с детьми раннего возраста на
основе игрового метода с элементами единоборств)

Спортивно-оздоровительные группы
Возраст учащихся 6 - 10 лет,
Срок реализации — 4 года (432 ч.)

(редакция от 2021 года)

Авторы-составители:
Шпаков Анатолий Валерьевич,
тренер-преподаватель;
Михеев Александр Владимирович,
тренер-преподаватель;
Данилов Александр Андреевич,
тренер-преподаватель
Мягкова Марина Витальевна,
инструктор-методист

г. Невьянск 2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи программы.....	10
1.3. Содержание программы.....	12
1.4. Учебный (тематический) план	13
1.4.1. Учебный план и содержание программы «Старт» первого года обучения	14
1.4.2. Учебный план и содержание программы «Старт» второго года обучения	16
1.4.3. Учебный план и содержание программы «Старт» третьего года обучения.....	18
1.4.4 Учебный план и содержание программы «Старт» четвертого года обучения	20
1.5. Планируемые результаты	22
2. Комплекс организационно-педагогических условий	25
2.1. Календарный учебный график	25
2.2. Условия реализации программы	25
2.3. Формы контроля и оценочные материалы	30
Список литературы.....	32
Приложения	34

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Течение времени неумолимо, и вот мы получаем первые негативные результаты научно-технического прогресса — ухудшение здоровья подрастающего поколения, проводящего слишком много времени за компьютером или у телевизора. В результате долговременных статичных поз наши дети получают часто возникающие головные боли, невроты и психические расстройства, нарушение зрения и искривление позвоночника. Общение со сверстниками и окружающим миром происходит он-лайн через компьютер и интернет, часами находясь в ограниченном пространстве своих комнат, потребности выходить из помещения при этом не возникает. Количество движений и физической нагрузки ограничено, и как результат нахождения в таких условиях - слабое развитие сердечнососудистой и дыхательной систем, ослабление опорно-двигательного аппарата. Общеобразовательная школа не обеспечивает достаточную двигательную активность детей: на любой перемене, заглянув в классную комнату, можно увидеть, что учащиеся сидят, уткнувшись в мобильные телефоны — играют, набирают СМС-сообщения или бродят по Интернету, вместо того чтобы расправить затёкшее от долгого сидения тело, и оторвать их от этого занятия чрезвычайно сложно. Во время уроков из-за слабой физической подготовленности учащиеся быстро устают и, как следствие, происходит потеря внимания на уроке, приводящая к неусвоению учебного материала и академической неуспеваемости.

Спортивные занятия, уроки физкультуры всегда вызывали больший интерес у учащихся и их любовь в связи с возможностью подвигаться во время учебного дня. Но всё больше детей не хотят посещать спортивные школы и уроки физической культуры в школе, а тем более учиться чему-либо. Учителя физкультуры отмечают, что таким детям тяжело осваивать технику двигательных действий, она слишком сложна для их ослабленного организма.

Интерес к занятиям немного просыпается только во время подвижных игр, которые за счёт своей эмоциональной составляющей привлекают детей. Но не нужно забывать, что кроме простого увеличения объёма движений у учащихся во время уроков физической культуры, основная цель это обучение технике двигательных действий и не только присущие тем или иным игровым видам спорта, но и базовым (прикладным) движениям. Частично задачу обучения можно решить с помощью рекомендованных в программах и методических пособиях подвижных игр. Более полное решение этой проблемы обучения через игровые задания требует творческого подхода у преподавателя к педагогическому процессу, превосходных знаний психологии ребёнка и гибкости в принятии решений (некоторые игры необходимо видоизменять прямо по ходу занятия, чтобы удержать интерес учащихся к занятию и суметь научить их чему-либо). Искусство применения игрового метода заключается в том, чтобы педагог направлял желания ребёнка в необходимое русло так, чтобы инициатива и активность исходила от самого ребёнка, попутно решая задачи физического воспитания на данном уровне.

Исторически сложившиеся виды спорта, упражнения которые дети изучают во время уроков физической культуры, требуют разных подходов и решений в применении игровых заданий. Лёгкая атлетика, спортивные игры, гимнастика и лыжные гонки — эти виды спорта считаются базовыми и имеют свои положительные стороны в развитии подрастающего поколения.

Учреждение дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности имеет возможность расширить спектр физического развития детей за счет привлечения их к занятиям иными видами спорта. МКУ СПК «ВИТЯЗЬ» профилируется на единоборствах.

В данной рабочей программе рассматривается организация занятий с детьми единоборствами на основе игрового метода.

Итак, единоборство — это вид двигательной деятельности человека, связанный с противостоянием действиям другого человека в непосредственном контакте с ним, целью

которого является получение преимущественного положения над ним. Видов единоборств большое количество, в том числе элементы единоборств применяются в спортивных играх и даже разрешены и регламентированы в соответствии с правилами соревнований. Но рассматривать этот вид деятельности человека необходимо всё же отдельно от других.

В единоборствах задействованы практически все группы мышц и системы организма, что обеспечивает их всестороннее развитие. В системе занятий стараются охватить все мышцы и связки, добиваясь их максимального развития, что придает пластику движениям, способность буквально «взрываться» в своих усилиях преодоления внешнего сопротивления, а также создает красивую атлетичную фигуру. Статические и динамические упражнения положительно влияют на дееспособность и подвижность суставов, развивают связочный аппарат, увеличивают мышечную силу, повышают выносливость организма. Регулярные занятия прививают привычку правильно дышать. В занятиях борьбой используются не только отдельные движения, но и их комплексы и само противоборство с другим человеком, при котором развивается быстрота движений, реакция, ловкость. Высокий темп, рваный ритм, обилие резких остановок и переходов из одних положений в другие предъявляют особые требования к кровеносной и дыхательной системам, развивая их. Необходимость на высокой скорости просчитывать варианты атак и защит, а также возможный ответ соперника заставляет развиваться не только тело, но и логическое мышление. Противоборство с соперником воспитывает характер, уверенность в своих силах, что меняет человека в нравственном плане: он становится более спокойным и сдержанным, более собранным в работе.

Согласно санитарным нормам, приступать к занятиям единоборствами дети могут не ранее 10 лет. Однако к 10 годам у детей появляется страх перед падением, и учить их надо было намного раньше, когда этого страха ещё не было. Далее – в подростковом возрасте у них не хватает координационных способностей для успешного изучения сложных двигательных действий, развивать ловкость в этом возрасте уже практически поздно, сенситивный период развития этого двигательного качества до 12 лет ([Приложение 1](#)).

Вот и выходит не занятие, а сплошное мучение, ребёнок старается, а тело не слушает его, через некоторое время желание заниматься пропадает и не только у ребёнка, но и педагога. Замкнутый круг, который можно обойти с помощью применения игрового метода на ранней возрастной стадии обучения элементам единоборств, основная цель которых, не столько научить детей единоборствам, сколько развить необходимые двигательные качества.

Под игровым – соревновательным методом в физическом воспитании подразумевается способ приобретения и совершенствования знаний, умений и навыков, развитие двигательных и морально-волевых качеств в условиях игры или соревнований. Его комбинированное применение позволяет решать круг задач в самых различных условиях. Использование этого метода способствует успешному накоплению двигательного опыта, основанного на временных связках, которые вследствие координационной общности с изучаемым видом физической деятельности облегчают освоение программного материала. Игровые, соревновательные задания несут в себе большой эмоциональный заряд, который является эффективным средством не только физического развития, но и нравственного воспитания.

Ловкость — это, то двигательное качество, без которого нет успешности в любой деятельности человека, а уж в спорте и подавно. Ловкость - сложное качество, в котором главенствующее место занимает работа центральной нервной системы и её взаимодействие со всем организмом. Оно, несомненно, гибче, разностороннее, универсальнее остальных физических качеств. В единоборствах ловкий человек способен противостоять более сильному и более быстрому противнику, а изучение технических действий и перевод их в разряд двигательных навыков вообще невозможен без данного качества. «Ловкость — это такая валюта, на которую охотно и во всякое время производится размен всех других

психофизических качеств. Ловкость — козырная масть, которая кроет все остальные карты» (Бернштейн Н.А.).

Подведём итог выше сказанного. Подвижные игры и игровые задания с элементами единоборств, включённые в систему физического воспитания младших школьников, решают сразу несколько задач:

1. Повышают интерес к занятиям физической культурой и спортом.
2. Увеличивают объём двигательной активности школьников и осуществляют физическую подготовку.
3. Развивают ловкость, необходимую для развития ребёнка в данном возрасте.
4. Обучают прикладным упражнениям, необходимым для обеспечения безопасности жизнедеятельности в дальнейшей жизни.
5. Подготавливают к изучению раздела единоборств в дальнейшем.

Кроме того, педагог дополнительного образования, занимающийся спортивными единоборствами, в поисках потенциально успешных учащихся сможет увидеть во время таких игровых заданий талантливых ребят, тем самым производя отбор в профильные спортивные секции. МКУ СПК «ВИТЯЗЬ» развивает самбо, рукопашный бой и киокусинкай. Данная программа, в том числе, призвана решать проблемы отбора в спортивные группы по этим видам спорта.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Старт» (физкультурно-оздоровительные занятия с детьми раннего возраста на основе игрового метода с элементами единоборств) (далее – программа «Старт») составлена в соответствии Федеральным законом Российской Федерации от 4.12.2007 N329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным законом от 29.12.2012 N273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.36 48-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», оформлена в соответствии с «Требованиями к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования детей «Свердловской области», разработанными ГАНОУ СО «Дворец молодежи», 2020 г.

Программа «Старт», имея **физкультурно-спортивную направленность**, разработана для занятий с учащимися в учреждении дополнительного образования.

Настоящая программа раскрывает содержание, структуру и объём курса занятий направленных на повышение уровня физического здоровья, физической подготовленности, а так же развитию интереса к занятиям единоборствами и общей культуры личности подрастающего поколения.

При разработке настоящей программы «Старт» использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет. Программа «Старт» является **модифицированной** - подготовлена на основе программы под авторством Акопян А.О., Кацавцева В.В., Клименко Т.П. «Дзюдо. Программа» (М.: Советский спорт, 2003) и программы Головихина Е.В. «Образовательная программа для УДО по единоборствам (тхэквондо, бокс, каратэ, кекусинкай, борьба, кикбоксинг) для учащихся спортивно-оздоровительных групп» (Нижевартовск, 2010)

Актуальность данной программы заключается в том, что занятия массовым спортом способствуют укреплению здоровья, а ситуация со здоровьем детей и подростков в нашей стране приобрела катастрофический характер, так что об этой проблеме заговорили

не только врачи, но и широкая общественность, средства массовой информации. Возросло количество детей, употребляющих психоактивные вещества, алкоголь, не говоря уже о курении. Нервные расстройства, связанные с чрезмерным увлечением компьютерными играми и просмотром телевизора, увеличивающейся информационной нагрузкой не способствуют укреплению здоровья.

Тем не менее, современные условия жизни предъявляют высокие требования к уровню физического развития, работоспособности и защитным свойствам организма.

Что скрывается за понятием «здоровый человек»? Сила, гибкость, подвижность суставов и растяжка сухожилий, пластика движений, способность управлять собственным телом и волей. Единоборства, являясь одним из древнейших видов спорта, синтезировали в себе многообразные естественные физические движения, сформировавшиеся в процессе исторического развития общества. На протяжении веков в них интегрировался опыт человеческого противоборства. Во все времена и у всех народов содержание борьбы служило одним из самых эффективных средств связи физического воспитания с военным обучением выживанию и применялось в целях формирования сильного, ловкого и смелого человека, способного защитить своих соплеменников.

Новизна программы. Предлагается на начальном этапе физического воспитания школьника в занятия ввести раздел подвижных игр с элементами единоборств. В силу возрастных особенностей маленьких детей педагоги очень часто называют HomoLoudness — «человек играющий», что показывает, что дети готовы играть практически всегда и в любых условиях. Исходя из поставленных задач занятия, можно изменить большинство известных подвижных игр так, что это «мощное» средство будет безотказно работать, развивая учащихся, занимающихся тем или иным видом спорта. Известно, что чем больше эмоциональное воздействие на ребёнка оказывают занятия, тем быстрее и прочнее идёт освоение материала. А уж в присутствии эмоциональности подвижным играм отказать сложно. С помощью таких игр, дошкольники и учащиеся начальных классов способны научиться падать в любую сторону, стоять на голове, вставать на «мост» из стойки, перепрыгивать из положения «моста» через стойку на голове в упор присев, выполнять поворот боком, кувыркаться вперед и назад, переходить из стойки на голове в стойку на руках, осваивать базовую технику единоборств.

Педагогическая целесообразность данной программы в том, что подобные действия и необходимую технику базовых и прикладных движений педагог не закладывает принудительно, а ставит их в условия необходимости изучения данного технического действия, чтобы использовать в дальнейшем в играх. Освоение технического действия воспринимается как естественный процесс, необходимый для соблюдения правил игры. Предлагаемые подвижные игры могут использоваться как для занятий на уроках в начальных классах, так и для уроков физической культуры в среднем и старшем звене (в разделах единоборств и гимнастики), так и для работы секции единоборств в системе дополнительного образования детей. Занятия проходят с меньшей напряженностью и большей плотностью, чем в обычных условиях, — все это привлекает на занятия детей. Групповые занятия всегда развивают в детях способность контактировать и находить общий язык со сверстниками. Нет необходимости искать специфические игры можно взять самые распространённые и перестроить их под цели и задачи занятия. Перестройка игр происходит по принципу «от простого к сложному» и «от изученного к неизученному». Создается условие для активного участия ребенка в изучении технического арсенала данного вида спорта и поисков решения поставленной перед ним проблемы. Развивая с помощью игровых заданий ловкость и другие двигательные качества, мы подготавливаем детей для дальнейших занятий единоборствами.

Отличительная особенность данной программы заключается в поэтапном преемственном развитии учащихся, начиная с 6-7 летнего возраста. На начальном этапе - развитие необходимых двигательных качеств при помощи подвижных игр и подготовка организма ребёнка к занятиям на следующих этапах ([Приложение 2](#)).

Преимущественное двигательное качество борца - ловкость. Занятия единоборствами к ребёнку предъявляют высокие «ловкостные» требования — умение быстро мыслить, хорошо ориентироваться в пространстве, занимать и сохранять преимущественное положение по отношению к партнёру, к площади опоры, проводить двигательные действия в короткий промежуток времени на ограниченной площади и с сопротивлением партнёра. Сензитивный период развития данного двигательного качества до 12 лет, в дальнейшем развитии ловкости будет испытывать трудности. Можно развивать ловкость с помощью спортивных и подвижных игр, упражнений с предметами и спортивной гимнастики, но в противоборстве с другим человеком это мало поможет, необходимы свои специфические упражнения. Кроме того рваный ритм движений, где полная остановка переходит в моменты с предельными скоростями движений, большая скоростно-силовая направленность и специфические виды выносливости — всё это не делают занятия единоборствами общедоступными.

В программах дополнительного образования занятия спортивными единоборствами можно начинать с 10 летнего возраста. Вот и приходят в секции борьбы дети, у которых сформирована ловкость (но не для борьбы), у них многое не получается и они бросают занятия так и не добившись каких-либо успехов. За рубежом картина немного иная — в некоторых странах элементам единоборств начинают учить с 3-5 летнего возраста (Япония, Франция, Бельгия, Великобритания и др.), при этом задействуют для этих целей лучших педагогов в этой области. В Японии занятия дзюдо введены в школьную программу с 1952 года. Там же разработаны методики физической подготовки детей такого маленького возраста на основе игрового и имитационного метода, что даёт очень хорошие результаты. Необходимо менять подход и у нас в стране. Данная программа – это попытка изменений в подходе к данной проблеме.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы с 6 до 10 лет.

Наполняемость групп: минимальная – 10 человек, оптимальная – 12-17 человек; максимальная – 25 человек.

Срок реализации программы и режим занятий

Программа рассчитана на 4 года обучения по 36 учебных недель в год. Занятия проводятся с сентября по май 3 раза в неделю по одному академическому часу — 108 учебных часов в год. Всего по программе «Старт» за 4 года — 432 учебных часа.

Продолжительность одного занятия для детей 6 - 7 лет составляет 35 минут. Для детей 8 лет и старше – один академический час (45 минут).

Уровневость программы: разноуровневая

«Стартовый уровень» (1 год обучения) - развитие общих физических качеств учащихся (сила, быстрота, выносливость, координация, ловкость), двигательных способностей, развитие дыхательной системы. Получение знаний в области физической культуры и спорта. Использование игрового метода, использование и реализация общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

«Базовый уровень» (2-3 год обучения) – общеразвивающий, подготовительный, предполагающий знакомство с основами видов спорта: самбо, рукопашный бой, комплексное единоборство. Данный уровень предполагает общефизическую подготовку средствами физических упражнений с элементами единоборств. Подбор индивидуальных подготовительных общеразвивающих и специальных упражнений с элементами единоборств. Формирование устойчивого интереса к занятиям единоборствами, освоение общей базовой техники.

«Продвинутый уровень» (4 год обучения) – освоение и совершенствование общих развивающих упражнений в сочетании с элементарной акробатикой, изучение стоек, базовых передвижений, простейших приёмов и действий из видов спорта: самбо, рукопашный бой, комплексное единоборство. Участие в тренировочных спаррингах. Гармоничное развитие

личности спортсмена посредством формирования основ здорового образа жизни и подготовка детей к занятиям с уклоном на определенный вид единоборств.

На стартовый уровень программы зачисляются все желающие. Переход по уровням программы осуществляется по итогам контрольных мероприятий.

Признаки разноуровневости программы:

- предусмотрены и методически описаны разные уровни сложности учебного материала;

- программа содержит описание процедур, с помощью которых определяется адекватный возможностям и потребностям учащегося уровень освоения образовательной программы (входная диагностика, изучение образовательного запроса, контрольные нормативы);

- организован и обеспечен доступ новых участников программы к освоению любого из уровней сложности материала посредством прохождения специально организованных педагогических процедур;

- программа предусматривает методику определения уровня личностного развития ребенка в процессе освоения им дополнительной образовательной программы;

- программа содержит фонд оценочных средств, дифференцированных по принципу уровневой сложности.

Программа состоит из четырёх модулей:

1. Первый модуль (СОГ 1-го года обучения — 6-7 лет). На этом этапе основными задачами являются: сохранность контингента; развитие двигательных качеств необходимых для дальнейшего продолжения занятий; формирование основ здорового образа жизни; обучение базовым и прикладным двигательным навыкам. В процессе занятий учащиеся узнают основы гигиены занятий физической культурой и спортом, правила рационального питания. Приобретают прикладные навыки способов передвижения, самостраховки во время занятий.

2. Второй модуль (СОГ 2-го года обучения — 7-8 лет). На этом этапе основными задачами являются: стабильность контингента; продолжение освоения базовых и прикладных двигательных навыков. В процессе занятий учащиеся узнают правила рационального питания, строение и функции организма человека. Приобретают прикладные навыки способов передвижения, самостраховки, взаимопомощи и самоконтроля во время занятий.

3. Третий модуль (СОГ 3-го года обучения — 8-9 лет). На этом этапе основными задачами являются: стабильность контингента; продолжение освоения базовых и прикладных двигательных навыков присущих единоборствам; изучение игровых тактических приёмов противоборства с другим человеком. В процессе занятий учащиеся изучают историю возникновения и развития единоборств, основы оказания первой помощи. Закрепляют навыки выполнения двигательных действий, изученных на предыдущих этапах в усложнённых условиях. Участвуют в соревнованиях по общей физической подготовке.

4. Четвёртый модуль (СОГ 4-го года обучения — 9-10 лет). На этом этапе основными задачами являются: стабильность контингента; продолжение освоения базовых и прикладных двигательных навыков присущих единоборствам; изучение тактических приёмов противоборства с другим человеком. В процессе занятий учащиеся изучают правила занятий спортом и основы спортивного режима. Закрепляют навыки выполнения двигательных действий, изученных на предыдущих этапах в усложнённых условиях. Участвуют в соревнованиях по общей физической подготовке. Подготавливаются к возможному переходу в группы по профильным видам единоборств.

Форма обучения по программе «Старт» - очная.

Виды занятий, используемые в процессе реализации программы: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; контрольные занятия.

При обучении используются основные **методы организации и осуществления учебно-познавательной работы**, такие как: словесные (рассказ, описание, объяснение,

беседа); наглядные (демонстрация, зеркальное отражение, фотографии, видеофильмы); практические (индивидуальная самостоятельная работа), соревновательные, метод круговой тренировки. 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.

Формы подведения результатов обучения. Обучение по программе оканчивается сдачей итоговых контрольных нормативов по общей физической подготовке.

1.2.Цели и задачи программы

1.2.1.Цели и задачи общеразвивающей программы

Цель программы — развитие физически здоровой и нравственно полноценной личности через физкультурно-оздоровительные занятия с элементами единоборств, формирование устойчивых мотивов и потребностей в занятиях физической культурой и спортом, развитие основных качеств спортсмена, необходимых для занятия спортом, посредством игрового метода.

Задачи программы:

1.Обучающие:

- Обучить технике базовых и прикладных упражнений и движений, в том числе, присущих единоборствам.

- Обучить основным защитным механизмам

2. Развивающие

- Развить основные двигательные качества и повысить функциональные возможности организма учащихся.

- Развить ловкостно - двигательные качества.

- Сформировать основы здорового образа жизни занимающихся и укрепление здоровья посредством регулярных занятий, а также соблюдения спортивного режима.

3. Воспитательные:

- Воспитать положительные качества личности: трудолюбие, упорство, целеустремлённость.

- Сформировать у учащихся представления об ответственности и правомерности использования навыков приемов борьбы, мер самообороны.

1.2.2.Цели и задачи модулей обучения

1. Первый модуль (СОГ 1-го года обучения — 6-7 лет).

Цель модуля — приобщение спортсменов к здоровому образу жизни и раннему физическому развитию.

Задачи программы:

- 1.Развить основные двигательные качества и сформировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки;

- 2.Сформировать у учащихся представление о здоровом образе жизни, о его составляющих, о профилактике инфекционных заболеваний, об общих понятиях о гигиене;

- 3.Воспитать интерес к систематическим занятиям физической культурой.

2. Второй модуль (СОГ 2-го года обучения — 7-8 лет).

Цель модуля — формирование духовно-нравственной, физически развитой и здоровой личности учащихся средствами занятий физическими упражнениями.

Задачи программы:

- 1.Развить физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр;

- 2.Обучить основным правилам гигиены, проведения утренней зарядки, закаливающих процедур и соблюдение распорядка дня.

- 3.Воспитать положительные черт характера, такие как: целеустремленность, сдержанность, настойчивость, ответственность, самостоятельность.

3. Третий модуль (СОГ 3-го года обучения — 8-9 лет).

Цель модуля — гармоничное развитие личности юных спортсменов, формирование потребности в здоровом образе жизни.

Задачи программы:

- 1.Развитие силовых качеств учащихся;

2. Обучение и совершенствование техники физических упражнений.
3. Воспитание быстроты движения, в частности в упражнениях.

4. Четвёртый модуль (СОГ 4-го года обучения — 9-10 лет).

Цель модуля — утверждение в выборе спортивной специализации и овладение основами техники выбранного вида единоборств.

Задачи программы:

1. Сформировать обширный фундамент для дальнейшего физического воспитания и развития в выбранном виде единоборств;
2. Обучить тактическими приемами противоборства и защиты;
3. Воспитать морально – волевые качества учащихся, чувства ответственности, патриотического воспитания

1.3.Содержание программы

1. *Теоретическая подготовка.* Теоретическая подготовка проводится с учащимися в форме бесед, лекций непосредственно в тренировочном процессе. Беседы связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой и психологической подготовкой. Отдельное место – инструктажи по технике безопасности, которые проводятся ежегодно: вводный в начале учебного года (сентябрь), повторный – в начале календарного года (январь), целевой по мере необходимости.

2. *Общая физическая подготовка.* В данном разделе раскрываются упражнения, знакомство с которыми начинается в группах 1 года обучения и продолжается на протяжении всех лет занятий единоборствами. К общефизическим упражнениям относятся: строевые и порядковые упражнения, ходьба, бег, прыжки и т.д.

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных физических качеств: скоростно-силовые, скоростные, выносливость, ловкость, гибкость. Соотношение средств тренировочного воздействия в физической подготовке детей дошкольного возраста отражено в [Приложении 3](#).

3. *Подвижные игры.* Выделены отдельной строкой из-за особой роли в развитии навыков и умений у занимающихся.

4. *Специальная физическая подготовка.* Направлена на развитие специфических качеств учащихся, необходимых им при занятии по выбранному виду единоборств: гибкости, реакции, ловкости, быстроты, силы.

5. *Акробатика.* Вынесена из СФП как отдельный элемент в виду особой значимости для формирования в этот сенситивный период.

6. *Технико-тактическая подготовка.* Обучение и совершенствование технических навыков и действий с последующей реализацией полученных навыков в условиях единоборства. Изучение техники соревновательных действий, техники действий выбранного вида единоборств. Различают два вида тактической подготовки: общую и специальную. *Общая* тактическая подготовка направлена на овладение знаниями и тактическими навыками, необходимыми для успешного овладения выбранного вида единоборств; *специальная* тактическая подготовка – на овладение знаниями и тактическими действиями, необходимыми для успешного выступления в конкретных соревнованиях и против конкретного соперника.

Рекомендуемое соотношение средств физической и технико-тактической подготовки для детей 6 – 10 лет представлено в [Приложении 4](#).

7. *Самостраховка* как часть технической подготовки имеет определённую цель — безопасность занимающихся.

8. *Психологическая подготовка.* Формирование свойств личности, необходимых для успешного ведения поединка, в частности: внимательности, смелости, решительности, терпеливости и настойчивости, толерантности, быстроты реакции, скорости, точности, нестандартности мышления, дисциплинированности и одновременно инициативности.

9. *Участие в соревнованиях.* Участие в тренировочных спаррингах по видам спорта: смешанное единоборство, рукопашный бой, армейский рукопашный бой, самбо, комплексное единоборство, полноконтактный бой.

10. *Промежуточная и итоговая аттестация.* Промежуточная аттестация проводится для определения уровня подготовленности спортсменов. Итоговая аттестация является основанием для перевода учащегося в группу следующего года обучения.

1.4. Учебный план

Распределение учебной нагрузки по этапам обучения

№	Возраст (лет)	Этап обучения	Год обучения	Количество часов*	Итого часов*
1	6-7	СОГ	1	108	108
2	7-8	СОГ	2	108	108
3	8-9	СОГ	3	108	108
4	9-10	СОГ	4	108	108
Всего:					432

Учебный план рассчитан на 36 рабочих недель в год с сентября по май

Учебный план программы «Старт»

1 - 4-ого года обучения

Режим занятий – 3 раза в неделю по 1 часу – 108 ч/год

№	Разделы и темы	Количество часов по годам обучения			
		СОГ-1	СОГ-2	СОГ-3	СОГ-4
1.	Теоретическая подготовка	4	4	4	4
2.	Общая физическая подготовка	30	27	25	25
3.	Подвижные игры*	26	26	24	20
4.	Специальная физическая подготовка	16	16	16	16
5.	Акробатика**	15	15	19	19
6.	Технико-тактическая подготовка	6	9	9	9
7.	Самостраховка***	9	9	9	9
8.	Психологическая подготовка	-	-	-	2
9.	Участие в соревнованиях	-	-	-	2
10	Промежуточная и итоговая аттестация	2	2	2	2
	ИТОГО	108	108	108	108

* - Подвижные игры выделены отдельной строкой из-за особой роли в развитии навыков и умений у занимающихся.

** - Акробатическая подготовка вынесена из СФП как отдельный элемент.

*** - Самостраховка как часть технической подготовки имеет определённую цель — безопасность занимающихся.

1.4.1. Учебный план и содержание программы «Старт» первого года обучения

Учебный план программы «Старт» первого года обучения:

№	Содержание	Количество часов в месяце									Всего часов
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	
1.	Теоретическая подготовка	1	-	-	1	-	-	1	1	-	4
2.	Общая физическая подготовка	3	4	4	3	4	4	3	3	2	30
3.	Подвижные игры	3	3	3	3	2	3	4	3	2	26
4.	Специальная физическая подготовка	2	1	3	1	2	1	2	2	2	16
5.	Акробатика	2	3	2	2	1	1	1	2	1	15
6.	Технико-тактическая подготовка	1	1	-	1	-	1	-	1	1	6
7.	Самостраховка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
8.	Промежуточная аттестация	-	-	-	1	-	-	-	-	1	2
	Итого	13	13	13	13	10	11	12	13	10	108

Содержание учебного плана программы «Старт» первого года обучения

1. Теоретическая подготовка

№	Тема	Содержание	Кол-во часов
1	История клуба	История развития и образования клуба «ВИТЯЗЬ» Правила и обязанности учащегося клуба, правила поведения. Традиции клуба и его учащихся.	1
2	Правила занятий физической культурой	Правила безопасного поведения во время занятий физической культурой и спортом. Правила безопасного поведения на татами (ковре) во время занятий. Правила безопасного поведения в спортивном зале. Правила безопасности при проведении подвижных игр и игровых заданий. Правила поведения во время проведения массовых спортивных мероприятий. Инструктажи по технике безопасности.	1
3	Краткие сведения о строении и функциях организма	Понятия: здоровье, болезнь, здоровый образ жизни и их составляющие. Части человеческого тела. Инфекционные болезни человека. Профилактика простудных заболеваний.	1
4	Общие понятия о гигиене	Личная гигиена человека уход за кожей, ногтями и волосами. Гигиена одежды и обуви для занятий физической культурой и спортом. Гигиена питания занимающегося спортом. Гигиена места для занятий физической культурой и спортом. Гигиена занятий единоборствами.	1
Всего часов			4

2. Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения на развитие силы, ловкости, гибкости, быстроты и выносливости. Легкоатлетические упражнения: бег в максимальном темпе на короткую дистанцию до 30м., в среднем темпе до 300 м., в медленном темпе до 2 км., прыжки в длину и высоту с места, многоскоки, броски большого и набивного мяча на дальность. Гимнастические упражнения: упражнения в вися на перекладине (перехваты, подтягивания, размахивания), упражнения на скамье, прыжки через скакалку, упражнения с набивными

мячами и палками, опорные прыжки. Спортивные игры по упрощённым правилам (мини-футбол, мини-баскетбол, гандбол, регби).

Общие подготовительные координационные и развивающие упражнения

Ходьба. Обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная

Бег. На короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние, длинные дистанции, назад, боком, с подниманием ног, касаясь пятками ягодиц, с поворотом, с ускорениями.

Прыжки. В длину, в высоту, с места, с разбега, на одной и двух ногах, вперед, назад, в стороны, боком с вращениями.

Переползания. Вперед, назад, на животе вперед-назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.

Упражнения без предметов. Стигание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища.

Упражнения с предметами. Скакалками, мячами.

3. Подвижные игры

Подвижные игры с элементами единоборств в соответствии с задачами занятий по ОФП, СФП и технической подготовке.

4. Специальная физическая подготовка

Упражнения на развитие ловкости: удержание равновесия; передвижения на ограниченной площадке; передвижения с сопротивлением партнёра. Упражнения на развитие силовой выносливости: статические упражнения на удержание положения, упражнения с максимальным числом повторов, выполнение упражнений на малой скорости. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств: прыжковые упражнения, упражнения в парах, упражнения с набивными мячами.

5. Акробатика

Акробатические прыжки – перекаты, перевороты, сальто. Балансирование – стойка на лопатках, на плече, на голове и руках, на предплечьях, на руках, а также стойка на одной руке. Бросковые движения. Страховка при падении, сложные ударные комбинации в прыжках. Кувырки, самостраховка, мостик, стойка на лопатках.

6. Техническая подготовка

Стойки, используемые в борьбе. Перемещения обычным шагом, подшагиванием, приставными и скрестными шагами, прыжками, повороты. Захваты. Выведения из равновесия толчком, рывком, скручиванием.

7. Самостраховка

Падения вперёд, падения на спину, падения на бок. Кувырки через плечо. Страховка падающего партнёра.

8. Промежуточная и итоговая аттестация

Сдача контрольных нормативов ОФП на результат согласно возрасту и индивидуальным особенностям занимающихся по отношению к самому себе.

1.4.2. Учебный план и содержание программы «Старт» второго года обучения

Учебный план программы «Старт» второго года обучения:

№	Содержание	Количество часов в месяце									Всего часов
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	
1.	Теоретическая подготовка	1	-	-	1	-	-	1	1	-	4
2.	Общая физическая подготовка	3	4	3	3	3	4	2	3	2	27
3.	Подвижные игры	3	3	3	3	2	3	4	3	2	26
4.	Специальная физическая подготовка	2	1	3	1	2	1	2	2	2	16
5.	Акробатика	2	3	2	2	1	1	1	2	1	15
6.	Технико-тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
7.	Самостраховка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
8.	Промежуточная аттестация	-	-	-	1	-	-	-	-	1	2
	Итого	13	13	13	13	10	11	12	13	10	108

Содержание программы СОГ 2-го года обучения

1. Теоретическая подготовка

№	Тема	Содержание	Кол-во часов
1	Физическая культура и спорт	Понятие о физической культуре и спорте. Спорт как средство воспитания характера, укрепления здоровья человека. Спорт и его роль в обществе, развитие современного спорта. Спорт как средство воспитания характера, укрепления здоровья.	1
2	Правила занятий физической культурой	Правила безопасного поведения во время занятий физической культурой и спортом. Правила безопасного поведения на татами (ковре) во время занятий. Правила безопасного поведения в спортивном зале. Правила безопасности при проведении подвижных игр и игровых заданий. Правила поведения во время проведения массовых спортивных мероприятий. Инструктажи по технике безопасности	1
3	Общие требования к спортсменам	Общие гигиенические требования к режиму дня, отдыху, одежде, обуви, сну. Примерный режим для школьников, занимающихся спортом. Закаливание человека. Воздушные и водные закаливающие процедуры. Средства закаливания и методика их применения.	1
4	Основные требования	Общая информация о необходимом материальном обеспечении при занятии выбранным видом спорта, требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.	1
Всего часов			4

2. Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения на развитие силы, ловкости, гибкости, быстроты и выносливости. Прыжки, бег и метания мяча. Строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении. Прикладные упражнения. Упражнения с отягощениями (лёгкие гири 4 кг, 8 кг блины от штанги, вес которых не более 5 кг). Прыжки в длину, высоту с места и с разбега; на

одной и двух ногах; со сменой положения ног. Спортивные игры, направленные на силовые блоки.

3. Подвижные игры

Подвижные игры с элементами единоборств в соответствии с задачами занятий по ОФП.

4. Специальная физическая подготовка

Упражнения с отягощением. Упражнения по принципу Табата, направленные на развитие силовой выносливости (система коротких интервальных нагрузок с интенсивностью нагрузки) Упражнения на развитие ловкости: удержание равновесия; передвижения на ограниченной площадке; передвижения с сопротивлением партнёра. Упражнения на развитие силовой выносливости: статические упражнения на удержание положения, упражнения с максимальным числом повторов, выполнение упражнений на малой скорости.

5. Акробатика

Акробатические прыжки – перекаты, перевороты, сальто. Балансирование – стойка на лопатках, на плече, на голове и руках, на предплечьях, на руках, а также стойка на одной руке, стойка на одной ноге. Бросковые движения. Страховка при падении, сложные ударные комбинации в прыжках. Кувырки вперед, назад, самостраховка, мостик, стойка на лопатках.

6. Техническо-тактическая подготовка

Повторение базовой техники в воздух из различных стоек. Отработка блоков руками в парах. Изучение уходов и уклонов. Удары ногами из различных стоек. Изучение способов защиты от ударов ногами. Комбинации ударов ногами и руками. Отработка комбинаций с подшагами. Отработка технических действий в парах по заданию. Комбинации простых и сложных ударов руками. Выполнение серийных комбинаций ударов руками. Изучение способов передвижений в простых упражнениях. Уклоны и уходы в комбинациях с ударами в воздух. Изучение атакующих действий со сложными перемещениями. Изучение различных атакующих комбинаций. Изучение контратакующих действий с партнером. Элементы динамики в перемещениях. Отработка технически-правильного исполнения ударов в парах по заданию. Выполнение защитных действий в парах по заданию. Способы перемещения. Захваты. Выведения из равновесия толчком, рывком, скручиванием.

7. Самостраховка

Падения вперед, падения на спину, падения на бок. Кувырки через плечо. Страховка падающего партнёра.

8. Промежуточная и итоговая аттестация

Сдача контрольных нормативов ОФП на результат согласно возрасту и индивидуальным особенностям занимающихся по отношению к самому себе.

1.4.3. Учебный план и содержание программы «Старт» третьего года обучения

Учебный план программы «Старт» третьего года обучения:

№	Содержание	Количество часов в месяце									Всего часов
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	
1.	Теоретическая подготовка	1	-	-	1	-	-	1	1	-	4
2.	Общая физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	2	3	2	25
3.	Подвижные игры	3	3	3	2	2	3	4	2	2	24
4.	Специальная физическая подготовка	2	1	3	1	2	1	2	2	2	16
5.	Акробатика	2	3	2	2	1	1	1	2	1	15
6.	Технико-тактическая подготовка	1	2	1	2	1	2	1	2	1	13
7.	Самостраховка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
8.	Промежуточная аттестация	-	-	-	1	-	-	-	-	1	2
	Итого	13	13	13	13	10	11	12	13	10	108

Содержание программы СОГ 3-го года обучения

1. Теоретическая подготовка

№	Тема	Содержание	Кол-во часов
1	Развитие единоборств	История возникновения борьбы как вида спорта у народов мира. Роль борьбы как вида спорта в Первых Олимпийских играх древности и современности. История создания самбо как вида единоборств. Борьба в России.	1
2	Здоровый образ жизни	Питьевой режим. Контроль веса тела. Понятие об основном обмене и энергетических тратах организма при занятии спортом. Понятие об утомлении и переутомлении, восстановительные мероприятия. Вредные привычки и их профилактика.	1
3	Самоконтроль	Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности	1
4	Индивидуальные морфофункциональные и психические особенности	Слабые и сильные стороны характера спортсменов, работа над слабыми сторонами характера. Изменение организма учащихся (рост, вес, пропорций тела). Основные особенности, связанные с изменением работоспособности. Особенности телесного созревания спортсменов	1
Всего часов			4

2. Общая физическая подготовка

ОРУ на развитие силы, ловкости, гибкости, быстроты и выносливости. Бег в максимальном темпе. Проведение занятий по типу круговой тренировки. Работа с утяжелением. Волевая гимнастика. Метание мяча. Прыжки в длину и высота с разбега.

Дыхательная гимнастика. Тренировки с большим числом повторений, направленные на улучшение выносливости. Упражнения на растяжку мышц.

3. Подвижные игры

Подвижные игры с элементами единоборств в соответствии с задачами занятий по ОФП, СФП и технической подготовке. Игры, направленные на развитие скорости, ловкости и выносливости спортсменов: баскетбол, футбол, эстафеты.

4. Специальная физическая подготовка

Упражнения направленные на совершенствование физических качеств (скоростно-силовых, силовых, координационных и выносливости). Упражнения со скакалкой, длительные подскоки, бег на месте, прыжки ноги вместе – врозь, маятник, ножницы. Упражнения с мешком небольшого диаметра, удары при движении и в статике. Работа с манекеном.

5. Акробатика

Акробатические прыжки – перекаты, перевороты, сальто. Балансирование – стойка на лопатках, на плече, на голове и руках, на предплечьях, на руках, а также стойка на одной руке. Бросковые движения. Страховка при падении, сложные ударные комбинации в прыжках. Кувырки, самостраховка, мостик, стойка на лопатках.

6. Техническая подготовка

Повторение изученных комбинаций. Повторение техники ударов руками из различных стоек. Отработка блоков руками в парах по заданию. Элементы борьбы в партере. Повторение техники ударов ногами в воздух. Повторение уходов с линии атаки. Комбинации ударов ногами и руками. Комбинации ударов руками с применением уклонов. Комбинации простых и сложных ударов руками. Способы передвижений в сложных упражнениях. Элементы динамики в простых формальных упражнениях. Повторение уклонов и уходов в комбинациях с ударами в воздух. Изучение различных атакующих комбинаций. Изучение контратакующих действий с партнером. Выполнение защитных действий в парах по заданию. Отработка технически-правильного исполнения ударов в парах по заданию.

7. Самостраховка

Падения вперед, падения на спину, падения на бок. Кувырки через плечо. Страховка падающего партнёра.

8. Тактическая подготовка

Простейшие поединки с заданиями на воздействие и возможный ответ.

9. Промежуточная и итоговая аттестация

Сдача контрольных нормативов ОФП на результат согласно возрасту и индивидуальным особенностям занимающихся по отношению к самому себе.

1.4.4 Учебный план и содержание программы «Старт» четвертого года обучения

Учебный план программы «Старт» четвертого года обучения:

№	Содержание	Количество часов в месяце									Всего часов
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	
1.	Теоретическая подготовка	1	-	-	1	-	-	1	1	-	4
2.	Общая физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	2	3	2	25
3.	Подвижные игры	3	3	3	2	2	2	3	1	1	20
4.	Специальная физическая подготовка	2	1	3	1	2	1	2	2	2	16
5.	Акробатика	2	3	2	2	1	1	1	2	1	15
6.	Технико-тактическая подготовка	1	2	1	2	1	2	1	2	1	13
7.	Самооценка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
8.	Психологическая подготовка	-	-	-	-	-	1	1	-	-	2
9.	Участие в соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	1	1	2
10.	Промежуточная и итоговая аттестация	-	-	-	1	-	-	-	-	1	2
	Итого	13	13	13	13	10	11	12	13	10	108

Содержание программы СОГ 4-го года обучения

1. Теоретическая подготовка

№	Тема	Содержание	Кол-во часов
1	Основы философии и психологии спортивных единоборств	Основы философии единоборств. Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного спортсмена. Спортивные ритуалы. Морально-волевые качества: патриотизм, сознательность, дисциплинированность, инициатива, трудолюбие, чувство коллективизма, уважение к старшим, смелость, выдержки, решительность, настойчивость. Поведение спортсмена.	1
2	Питание	Суточная норма потребляемых ккал для спортсменов. Что такое натуральный белок, сложные углеводы и растительные жиры; нормы потребления. Обязательные продукты в меню спортсмена, примерное меню для ежедневного питания	1
3	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	Правила избранных видов спорта, требования, нормы. Федеральные стандарты спортивной подготовки, требования для присвоения разрядов, общероссийские антидопинговые правила.	1
4	Правила соревнований	Основные правила по видам спорта: комплексное единоборство, рукопашный бой, армейский рукопашный бой, самбо, полноконтактный бой. Правила поведения на соревнованиях. Правила соревновательного этикета. Команды и действия рефери и судей в начале, во время и в конце поединка.	1
Всего часов			4

2. Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения на развитие силы, ловкости, гибкости, быстроты и выносливости. Легкоатлетические упражнения: бег в максимальном темпе на короткую дистанцию до 30м., в среднем темпе до 300 м., в медленном темпе до 2 км., прыжки в длину и высоту с места, многоскоки, броски большого и набивного мяча на дальность. Гимнастические упражнения: упражнения в висе на перекладине (перехваты, подтягивания, размахивания), упражнения на скамье, прыжки через скакалку, упражнения с набивными мячами и палками, опорные прыжки. Спортивные игры по упрощённым правилам (мини-футбол, мини баскетбол, гандбол, регби). Работа с утяжелением (гири 4,8 кг) : становая тяга; бег с утяжелением; круговое вращение гири вокруг головы одной и двумя руками из положение стоя; Поднимание гири из положения стоя двумя руками и одной перед собой и вверх. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, отведения рук в стороны с утяжелением. Приседания на одной и обеих ногах, прыжки из приседа, прыжки из положения на коленях – на ступни и обратно.

3. Подвижные игры

Подвижные игры с элементами единоборств в соответствии с задачами занятий по ОФП, СФП и технической подготовке.

4. Специальная физическая подготовка

Упражнения на развитие ловкости: удержание равновесия; передвижения на ограниченной площадке; передвижения с сопротивлением партнёра. Упражнения на развитие силовой выносливости: статические упражнения на удержание положения, упражнения с максимальным числом повторов, выполнение упражнений на малой скорости. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств: прыжковые упражнения, упражнения в парах, упражнения с набивными мячами. Упражнения на расслабление мышц. Имитационные упражнения борьбы с мешком, борцовским манекеном. Имитационные упражнения борьбы без снаряда. Изучение и отработка базовых приемов: переходы, заходы, подтягивание, броски, приседания Зергера (манекен на руках).

5. Акробатика

Акробатические прыжки – перекаты, перевороты, сальто. Балансирование – стойка на лопатках, на плече, на голове и руках, на предплечьях, на руках, а также стойка на одной руке. Бросковые движения. Страховка при падении, сложные ударные комбинации в прыжках. Кувырки, самостраховка, мостик, стойка на лопатках.

6. Техническая подготовка

Повторение изученных комбинаций. Повторение техники ударов руками из различных стоек. Отработка блоков руками в парах по заданию. Элементы борьбы в партере. Повторение техники ударов ногами в воздух. Повторение уходов с линии атаки. Комбинации ударов ногами и руками. Комбинации ударов руками с применением уклонов. Комбинации простых и сложных ударов руками. Способы передвижений в сложных упражнениях. Элементы динамики в простых формальных упражнениях. Повторение уклонов и уходов в комбинациях с ударами в воздух. Изучение различных атакующих комбинаций. Изучение контратакующих действий с партнером. Выполнение защитных действий в парах по заданию. Отработка технически-правильного исполнения ударов в парах по заданию.

7. Самостраховка

Падения вперёд, падения на спину, падения на бок. Кувырки через плечо. Страховка падающего партнёра.

8. Тактическая подготовка

Простейшие поединки с заданиями на воздействие и возможный ответ.

9. Психологическая подготовка

Упражнения на воспитание смелости. Проведение диагностики волевых качеств спортсменов. Воспитание идейной направленности. Проведение бесед и решение интеллектуальных задач, направленных на развитие умения быстро овладеть собой в экстремальных условиях и принимать рациональные решения.

10. Промежуточная и итоговая аттестация

Сдача контрольных (итоговых) нормативов ОФП на результат согласно возрасту и индивидуальным особенностям занимающихся по отношению к самому себе.

11. Участие в соревнованиях

Участие в учебных тренировочных спаррингах.

1.5. Планируемые результаты

После окончания «Стартового уровня» обучающийся должен знать и уметь:

- стремиться к систематическим занятиям спортом;
- овладеть основами техники выполнения комплекса физических упражнений;
- освоение техники подвижных игр;
- развитие и совершенствование общих физических качеств;
- ознакомиться с требованиями спортивного режима и гигиены;
- систематически укреплять своё здоровье и расширять функциональные возможности организма;
- совершенствовать показатели своей физической подготовленности;
- соблюдать нормы личной гигиены и самоконтроля

После окончания «Базового уровня» обучающийся должен знать и уметь:

- уметь совершенствовать свою физическую и функциональную подготовленность;
- ознакомиться с основными правилами, теоретическими разделами видов спорта: самбо, рукопашного боя, комплексного единоборства;
- совершенствовать свое технико-тактическое мастерство;
- осознанно формировать морально-волевые качества;
- постоянно совершенствовать свою специальную физическую подготовленность;
- постоянно совершенствовать свое технико-тактическое мастерство
- постоянно совершенствовать динамику своих спортивно-технических показателей.

После окончания «Продвинутого уровня» обучающийся должен знать и уметь:

- Уметь выполнять основные приемы самбо, рукопашного боя, комплексного единоборства;
- уметь постоянно совершенствовать свою функциональную и морально-волевою подготовленность;
- уметь формировать свои специализированные знания;
- достижение высоких результатов выступлений на учебно-тренировочных спаррингах.

Планируемые результаты освоения программы по итогам всего периода обучения

В результате освоения программы «Старт» обучающиеся должны

ЗНАТЬ:

- правила безопасности при занятиях физической культурой и спортом и единоборствами в частности;
- основы здорового образа жизни (личную гигиену, спортивный режим, основы закаливания и правила рационального питания);
- простейшие правила соревнований их терминологию;
- устройство и работу организма человека;
- основы техники выполнения двигательных действий.

УМЕТЬ:

- планировать и проводить самостоятельные занятия утренней гигиенической гимнастикой;
- производить подготовку и участвовать в соревнованиях по общей физической подготовке;
- искать и устранять ошибки в физической подготовке;
- выполнять работы по подготовке инвентаря и оборудования, а также помещения к занятиям;
- выполнять базовые прикладные технические действия, изученные в процессе занятий;

ДЕМОНСТРИРОВАТЬ:

- уровень общей физической подготовленности соответствующий возрасту;
- уровень специальной физической подготовленности соответствующий возрасту;
- технику выполнения базовых и прикладных двигательных действий присущих единоборствам;
- приёмы самостраховки.

Личностные результаты:

1) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору активного образа жизни, систематических занятий общефизической подготовкой с элементами рукопашного боя;

2) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, мнению, мировоззрению, культуре, языку;

3) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах, через формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, спортивно-оздоровительной и других видов деятельности;

4) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

5) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

Метапредметные результаты:

1) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач;

2) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

3) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогами и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Предметные результаты:

1) приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, истории ее развития, значения в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья;

- 2) приобретение обучающимися знаний об общефизической подготовке и видах спорта самбо, рукопашный бой, комплексное единоборство, истории их развития;
- 3) владение краткими сведениями о строении и функциях организма;
- 4) владение гигиеническими знаниями и навыками;
- 5) приобретение знаний о правилах соревнований видов спорта;
- 6) укрепление здоровья, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- 7) повышение уровня физического развития обучающихся;
- 8) владение основами техники выполнения базовых и вспомогательных упражнений;
- 9) приобретение опыта участия в учебно-тренировочных спаррингах.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	1 – 4год обучения
Начало учебного года	1 сентября
Окончание учебного года	Не позднее 31 мая
Количество учебных недель	36 недель
Количество часов в год	108 часов
Продолжительность занятия (академический час)	35 минут (для учащихся 6-7 лет) 45 минут (для учащихся 8 лет и старше)
Периодичность занятий	3 раза в неделю по одному занятию
Промежуточная аттестация	01 декабря – 15 декабря 10 мая – 25 мая
Объем и срок освоения программы	432 часа, 4 года обучения
Режим занятий	В соответствии с расписанием
Каникулы зимние	31 декабря – 08 января
Каникулы летние	01 июня – 31 августа

2.2. Условия реализации программы

К условиям реализации образовательной программы относятся: материально-техническое, информационное, кадровое и методическое обеспечение с целью достижения планируемых целей и задач.

1. Материально-техническое обеспечение:

- 1) спортивный зал;
- 2) раздевалки для мальчиков и девочек;
- 2) наличие у каждого спортсмена формы, индивидуальных защитных средств для тренировок и участия в тренировочных спаррингах (кимоно, шлем, перчатки, защита, капа);
- 3) необходимое оборудование и спортивный инвентарь:

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1.	Лапы	пар	2
2.	Напольное покрытие – ковер для борьбы или татами	комплект	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
3.	Блины от штанги, вес не более 5 кг	штук	4
4.	Гантели переменной массы от 1 до 6 кг	пар	3
5.	Гири спортивные 4 и 8 кг	пар	3
6.	Канат для лазанья	штук	2
7.	Макивары	штук	5
8.	Мат гимнастический	штук	6
9.	Мяч баскетбольный	штук	1
10.	Мяч волейбольный	штук	1

11.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	5
12.	Мяч футбольный	штук	1
13.	Насос для накачивания мячей с иглами	комплект	1
14.	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	1
15.	Секундомер электронный	штук	1
16.	Скакалка гимнастическая	штук	10
17.	Скамейка гимнастическая	штук	4
18.	Спортивный манекен	штук	1
19.	Стенка гимнастическая (турник)	штук	4

2. Информационное обеспечение

1. Выездные сессии и семинары ведущих мастеров и инструкторов. Примерные тематики семинаров:

- «Основы технико-тактической подготовки юных спортсменов на этапе начальной спортивной»;
- «Современные требования к планированию образовательной деятельности»;
- «Конфликты в современном образовательном пространстве и пути их разрешения»;
- «Смешанные единоборства. Современные методики подготовки спортсменов в комплексных (смешанных) единоборствах: панкратион, рукопашный бой, универсальный бой, ММА, спортивно-боевое самбо».

2. Видеозаписи соревновательной деятельности по самбо, рукопашному бою, ММА заслуженных спортсменов, таких как: Балачинский Сурен Романович (заслуженный мастер спорта, двукратный чемпион мира по самбо), Василевский Вячеслав Николаевич (мастер спорта международного класса, трехкратный чемпион мира по боевому самбо); Александр Павлович Шлеменко (российский боец смешанного стиля, представитель средней весовой категории); Роман Играмеддинович Гамидуллаев (российский спортсмен, чемпион мира (2013, 2015 гг.) и Европы (2014 г.) по рукопашному бою).

3. Демонстрационные видеоматериалы, учебные диафильмы в электронном виде.

4. Для съемки и дальнейшего анализа учебно-тренировочных поединков, просмотра учебных и художественных фильмов по тематике программы необходимы ноутбук, мультимедийный проектор, экран для проектора, видеокамера, фотоаппарат.

3. Кадровое обеспечение

Реализация образовательной программы обеспечивается педагогическими работниками (тренерами-преподавателями) и другим персоналом, имеющие соответствующее образование, согласно Приказу Минздрасоцразвития Российской Федерации от 26.08.2010 г. № 761 «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования».

Требования к квалификации тренера-преподавателя реализуемого данную дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу: высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы или высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы.

4. Методическое обеспечение

Обеспечение программы методическими видами продукции

1. Каталог игр:

- «Боевые слоны» или игровой способ изучения приемов самозащиты, автор Крупник Е. Я. В книге предлагается подборка из 139 специализированных подвижных игр, которые способствуют улучшению технико-тактической, физической подготовки. Так же кратко указана методика применения игровых состязаний в различных видах борьбы, в том числе и рукопашного боя при обучении и совершенствовании как физических качеств, так и технико-тактической подготовки занимающихся;

- «Специальные подвижные игры и подвижные упражнения в вольной борьбе», автор Е.Н.Ратова, А.И.Имамиев. Данное учебно-методическое пособие содержит специальные подвижные игры и подводящие упражнения, которые могут быть использованы при организации тренировочного процесса по борьбе).

2. Лекционный материал, соответствующий теоретической подготовке спортсменов, указанной в содержании программы по годам обучения:

- «История развития спорта в России, Европе и мире» (Методическая литература: «Краткая история физической культуры и спорта», автор Гайл В.В. В учебном издании представлена основная периодизация, историография, источники физической культуры и спорта);

- «Режим и питание юных спортсменов» (Методическая литература: «Методические рекомендации по питанию юных спортсменов», автор .Б.Никитюк, Ю.В.Мирошникова, Е.А.Бурляева [и др.]. Методическая рекомендация предназначена для спортивных врачей, тренеров, родителей юных спортсменов. Прописаны особенности питания юных спортсменов, режим, рацион питания, пищевые наборы, основной витаминный комплекс;

- «Травмы на ринге (ковре) и их профилактика» (Методическая литература: «Спортивная травматология», автор Ткалич И.В., Черепок А.А. В данном учебном пособии раскрываются темы травматологии, предупреждения травматологии при занятиях физическим спортом);

- «Личная гигиена спортсмена» (Методическая литература: «Гигиена спортсменов», автор И.Л.Мещеряков, Е.В. Черных. В данном пособии представлены сведения о построении режима дня спортсмена, гигиенических правилах тела, слуха, зрения, рассмотрены вопросы правильного подбора и ухода за одеждой и обувью спортсмена.);

- «Закаливание спортсменов». (Методическая литература: «Гигиена физического воспитания и спорта», автор М.А.Циздоева. В методическом пособии затронуты следующие вопросы: гигиена спортсменов, виды закаливания и их значения);

- «Возрастные особенности юных борцов». (Методическая литература: «Методические рекомендации по подготовке юных спортсменов», автор Е.Ю.Ситникова. В данной методической литературе представлены особенности обучения выбранным видом спорта, связанные с возрастными особенностями, методика тренерского и врачебного контроля.).

3. Методические разработки и научные статьи, направленные на изучение особенностей физической подготовки спортсменов.

Перечень информационно-методических материалов, рекомендуемых для тренеров-преподавателей, работающих по данной программе, а так же отдельный список рекомендуемой литературы для учащихся и их родителей в помощь в освоении данной программы представлен [на страницах 32 - 33](#) данной рабочей программы.

Краткое описание общей методики работы.

В объединении методическое обеспечение учебно-тренировочного процесса осуществляется на основе результатов педагогических советов и под руководством инструктора-методиста.

Спортивные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Их эффективность в значительной степени зависит от рациональной организации, обеспечивающей должную плотность занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, учета индивидуальных особенностей. Примерную схему

тренировочного занятия и примерные планы тренировок можно посмотреть в [Приложении 6](#).

Формы, методы и принципы реализации содержания программы:

В проведении тренировок используются следующие *методы спортивной подготовки*:

– Метод повторения: основная цель выполнять движения, действия, задания определенное число раз, стараясь придерживаться требуемой формы и характера и добиваться совершенствования в них.

– Игровой метод – движения, действия, задания выполняемые с учебной, воспитательной и тренировочной целями в форме игры, проводимой для увеличения нагрузок и более успешной адаптации, для сохранения интереса в процессе занятия.

– Соревновательный метод: упражнения и задания выполняются в виде состязаний, вызывающих проявление резервных сил и возможностей, воспитывающих бойцовские качества, создающих психологическую подготовленность.

– Темповой – выполнение упражнений с заданной скоростью.

– Переменный – выполнение упражнений с ускорениями средней и максимальной интенсивности, с короткими замедлениями.

– Контрольный – контрольно-тренировочные упражнения, показывающие специальную подготовленность.

– Круговой – продвижения по кругу от «станции» к «станции», на которых выполняются по одному и более упражнений, в том числе со снарядами, на тренажерах.

– Интегральный – выполнение в обычных и более сложных и трудных условиях, а так же в обстановке «поля боя».

Принципы спортивной подготовки:

– Принцип сознательности и активности. Ясное и отчетливое понимание цели, задач тренировки, средств, методов и т.д. Обеспечивает успешное обучение спортивной техники и тактики, эффективное развитие силы, быстроты, выносливости, воспитание моральных и волевых качеств, результативное участие в соревнованиях.

– Принцип специализации. В зависимости от морфологических, физиологических, психологических особенностей, от уровня подготовки необходима узконаправленная специализация

– Принцип всесторонности. Он определяет необходимость для спортсмена всестороннего развития, включающего в себя высокий моральный и культурный уровень, разносторонние волевые качества, отличную работоспособность всех органов и систем организма, многообразное умение координировать движения физическое, совершенство в целом.

– Принцип возрастающих нагрузок. Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсменов играет одну из решающих ролей в достижении успеха.

– Принцип повторности. Всё многообразие задач спортивной тренировки решаются через повторное выполнение упражнений, действий, заданий, тренировочных работ и занятий, соревнований и т.д.

– Принцип разнообразия и новизны. Необходим для облегчения и отдыха психической сферы, устающей от привычного фона занятий, для усиления воздействия средств и методов и, следовательно, адаптационных положительных изменений.

– Принцип наглядности. Принцип наглядности очень важен для обучения спортивной техники, тактике. Демонстрация с помощью видеозаписей, кино, фото таблиц, рисунков, моделей того, чему обучают, значительно ускоряет обучение.

– Принцип индивидуализации. Индивидуальный подход диктует реализацию спортивной подготовки соответственно особенностям спортсмена, обеспечивая достижение более эффективных результатов в воспитании, обучении и тренировке.

1. Основные средства тренировочных воздействий:

- общеразвивающие упражнения;
- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики;
- прыжки и прыжковые упражнения;
- метание лёгких снарядов;
- спортивно-силовые упражнения.

2. Основные методы выполнения упражнений:

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- соревновательный.

3. Основные направления тренировки

- создание предпосылки с целью дальнейшей успешной специализации в единоборствах.

4. Основные средства и методы тренировки:

- подвижные игры;
- упражнения в комплексе;
- базовые элементы единоборства;
- образный показ;
- наглядный метод;
- объяснения;
- беседы, сообщения.

5. Методика контроля:

Основными критериями оценки занимающихся на этапе спортивно – оздоровительной подготовки являются:

- показатели физического здоровья, физического развития;
- регулярность посещений занятий;
- уровень общей специальной подготовки;
- отсутствие медицинских показателей для занятий.

Домашнее задание – основное требование к повышению качества обучения детей элементам единоборства.

Работа с родителями– проведение открытых занятий с рассказом и показом всех упражнений домашнего задания обеспечит необходимый контроль и помощь; проведение родительских собраний; беседы

Система воспитательной работы. Организация мероприятий с обучающимися и родителями вне учебного плана

МКУ СПК «ВИТЯЗЬ» в своей воспитательной работе с детьми ориентируется на военно-патриотическое воспитание, придерживаясь логики во взаимосвязи физкультурно-спортивного воспитания спортсмена-борца и военно-патриотического воспитания гражданина-патриота.

За годы работы в клубе сложились свои традиции. Помимо выездов на соревнования различного уровня, клуб принимает участие и в других мероприятиях.

Ежегодно составляется План воспитательных мероприятий МКУ СПК «ВИТЯЗЬ», кроме того, у каждого тренера-преподавателя имеется индивидуальный план воспитательной работы в группах. Эти планы включают досуговые и тематические воспитательные мероприятия с привлечением к участию родителей воспитанников, специалистов по

тематике мероприятия, представителей общественных организаций и др.

Педагогическая целесообразность данного направления воспитательной работы заключается в необходимости воспитания личностных качеств, способных преобразовать духовность окружающего мира, защитить человека от дурных поступков, помыслов и деяний, подготовить молодых людей к службе в армии.

2.3. Формы контроля и оценочные материалы

Для систематического контроля, оценки и анализа уровня подготовки учащихся, их физического развития, состояния здоровья и личностной зрелости необходимо выделять в учебно-тренировочном процессе достаточное время для диагностических, зачётных и аттестационных мероприятий.

Мониторинговые мероприятия проходят в различной форме на разных ступенях обучения:

Мониторинговые мероприятия	Виды	Периодичность	Цель
1. Входная диагностика	врачебное освидетельствование	в начале учебного года	Определение степени готовности ребенка к той или иной деятельности. Анализ полученных результатов, подбор индивидуальных нагрузок, определение форм и методов работы с данными детьми
	тестирование физических качеств	Конец первого полугодия (ежегодно 01 – 15 декабря)	
2. Промежуточная аттестация	сдача контрольно-переводных нормативов по ОФП	В конце второго полугодия (ежегодно 10-25 мая)	Определение динамики развития каждого ребенка, правильность подобранных учебно-тренировочных программ
3. Соревновательная практика	участие в учебно-тренировочных спаррингах	4ый год обучения	Психологическая подготовка к соревнованиям. Отработка на практике изученных базовых элементов техники единоборств
	участие в соревнованиях	4ый год обучения	Отработка на практике изученных базовых элементов техники единоборств
4. Итоговая аттестация	сдача итоговых контрольных нормативов	В конце второго полугодия 4-го года обучения (10-25 мая)	Определение соответствия итогов обучения ожидаемым результатам в освоении программы. Выбор профильного вида спорта для дальнейшего обучения.

Материалы для входного тестирования и контрольно-переводные нормативы по годам обучения размещены в [Приложении 5](#).

Задачи, которые решает промежуточный и итоговый контроль обучающихся:

1. Подведение итогов
2. Выяснение результативности, роста каждого ребенка.
3. Расширение образовательного пространства.
4. Связь с родителями.
5. Формирование коммуникативной культуры.
6. Самореализация учащихся, презентация своей деятельности в социуме.
7. Мониторинг образовательной программы.

Для отслеживания результативности учебной деятельности каждого ребёнка (знания, умения, навыки), определения уровня освоения образовательной программы и динамики личностного продвижения учащегося ведутся специальные протоколы контрольно-переводных нормативов.

Текущий мониторинг: педагогическое наблюдение – это организованный анализ и оценка учебно-тренировочного процесса без вмешательства в его течение с целью своевременной его коррекции.

Список литературы
Список литературы для тренера-преподавателя

1. **Алямовская В. А.** Физкультура в детском саду. – М.: Чистые пруды, 2005. – 226 с.
2. **Булкин В. А.** Основные понятия и термины физической культуры и спорта: учебное пособие. – СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с.
3. **Воронов И. А.** Психомоторные упражнения «72 воинских искусства Древнего Китая»: методическое пособие. – СПб. : ЛНПС ЦСМ, 1996. – 56 с.
4. **Гайл В.В.** Краткая история физической культуры и спорта. – Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ – УПИ, 2006. – 72с.
5. **Горькова Л. Г., Обухова Л.А.** Занятия физической культуры в ДОУ. – М.: Гардарики, 2005. – 85 с.
6. **Денисова Н.Н.** Питание и водно-питьевой режим циклических видов спорта// Спортивная медицина: наука и практика. – 2018. - № 2 [Электронный ресурс]. URL: <https://www.smjournal.ru/jour/article/view/101/101> (дата обращения: 07.12.2019)
7. **Дергунов Н. И., Ендропов О.В.** Специальная подготовка и комплексный контроль в единоборствах: учебно-методическое пособие. – Новосибирск: НГПУ, 2001. – 250 с.
8. **Заиц С.П., Васильев И.В., Харлампиев А.А.** Борьба самбо. – Ленинград: Фабрика экранных учебно-наглядных пособий, 1974 [Электронный ресурс]. URL: https://www.youtube.com/watch?v=WQ_QUL470JI (дата обращения: 07.12.2019)
9. **Крупник Е.Я.** «Боевые слоны» или игровой способ изучения приемов самозащиты. – М.: Физкультура и спорт, 1997. – 57 с.
10. **Кумуков Д.Х.** Особенности физической подготовки борцов вольной борьбы: методическая разработка. – Волгоград, 2015. – 23с.
11. **Матвеев Л.П.** Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
12. **Методические рекомендации по питанию юных спортсменов / Д.Б.Никитюк, Ю.В.Мирошникова, Е.А.Бурляева [и др.]** – М., 2017. - 135с.
13. **Ратова Е.Н., Имамиев А.И.** Специальные подвижные игры и подводящие упражнения в вольной борьбе: учебно-методическое пособие. – Казань: Казан.Ун-т, 2015. – 45с.
14. **Ситникова Е.Ю.** Методические рекомендации по подготовке юных спортсменов. – Рассказово, 2017. – 14с.
15. **Степаненкова Э. Г.** Методика физического воспитания. – М.: Воспитание дошкольника, 2005. – 112 с.
16. **Ткалич И.В., Черепок А.А.** Спортивная травматология. Учебное пособие – Запорожье: ЗГМУ, 2013. 160с.
17. **Цетиев А.А., Исакова М.А., Калашникова Л.Д.** Основные задачи процесса физического воспитания в формировании двигательных умений и навыков детей раннего дошкольного возраста: статья//Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта, 2018. №6(160). С. 275 - 278.
18. **Циздоева М.А.** Гигиена Физического воспитания: методическое пособие. – Мегас: Ингушский государственный университет, 2018. 32с.
19. **Черных Е.В., Мещеряков И.Л.** Гигиена спортсмена. – Липецк: ГБУ ЛО ОК СШОР, 2017. 16с.
20. **Чумаков Е. М.** «100 уроков самбо». – М.: Фаир-пресс, 1998. – 168 с.
21. **Щитов В.К.** Бокс: эффективная система тренировок. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004. - 472 с.
22. **Юшков О.П.** Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. – М.: МГИУ, 2001. - 40 с.

Список литературы для детей и родителей

1. **Боевые** и спортивные единоборства: справочник. – М.: Харвест, 2002. – 258с.
2. **Грачев Б.П.** Постоять за себя. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2001. – 124 с.
3. **Григорен Л.Г., С.В.Чумаков** И снова гонг!. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 112 с.
4. **Гудмэн Ф.** Боевые искусства: энциклопедия. – М.: «Росмэн-Пресс», 2002. – 227 с.
5. **Ингерлейб М.Б.** Боевые искусства и самооборона для детей. – Ростов-н/Д: «Феникс», 2002. – 84 с.
6. **Физическая культура** и спорт: малая энциклопедия. – М.: Радуга, 1982. – 296 с.

**Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития
двигательных качеств**

Морфофункциональные показатели, физические качества		Возраст, лет												
		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1.	Рост							+	+	+	+	+		
2.	Мышечная масса							+	+	+	+	+		
3.	Быстрота					+	+	+	+	+	+			
4.	Скоростно-силовые качества							+	+	+	+	+		
5.	Сила								+	+	+	+	+	+
6.	Статическая сила										+	+	+	+
7.	Скоростная сила									+	+		+	+
8.	Динамическая сила										+	+		+
9.	Выносливость (аэробные возможности)				+	+	+					+	+	+
10.	Анаэробные возможности					+	+	+				+	+	+
11.	Гибкость	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
12.	Координационные способности				+	+	+	+	+	+	+	+	+	
13.	Равновесие	+	+	+	+		+	+	+	+	+			

СПОРТИВНО-ИГРОВАЯ ПОДГОТОВКА

1. Игровая подготовка на развитие равновесия, координации.

- пятнашки на одной ноге;
- игра «Бой петухов»;
- прохождение по гимнастической скамейки;
- игра «Сбросить противника с гимнастической скамейки»;
- игра «Зацеп»;
- игра «Ковбой»;
- игра «Кто устоит?».

2. Игровое задание на развитие силы:

- игра «Достань предмет»;
- «Сильная рука»;
- «Борьба»;
- «Упрямы»;
- «Кто сильнее?».

3. Игры на развитие акробатических способностей, развитие аппарата:

- пятнашки кувырками, перекатами;
- игра «Киокусинкай».

вестибулярного

4. Игры на развитие ловкости, скоростных качеств:

- игра «Цепи»;
- игра «Три кольца»;
- игра «Догнать хвост».

5. Развитие дистанции, ловкости, реакции:

- пятнашки ногами без захвата и с захватами;
- пятнашки руками;
- захватить определённую часть тела соперника.

6. Эстафеты.

Соотношение средств тренировочного воздействия в физической подготовке детей дошкольного возраста (%)

Направленность	Возраст, лет			
	6	7	8	9
Скоростно-силовая	20	20	30	20
Скоростная	20	10	10	10
Выносливость	10	20	30	30
Ловкость	20	30	20	30
Гибкость	20*	20	10	10*

* Для девочек количество упражнений увеличивается на 5-10% за счёт выносливости.

Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки (%)

№	Разделы подготовки	Этап подготовки: Спортивно-оздоровительный, весь период
1.	Общая физическая	60
2.	Специальная физическая	30
3.	Технико-тактическая	10

**Контрольно-переводные нормативы
для группы «Старт» СОГ 1**

№	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Уровень					
			мальчики			девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30м (с)	7.5	7.3-6.2	5.6	7.6	7.5-6.4	5.8
2	Координационные	Челночный бег 3x10 (с)	11.2	10.8-10.3	9.9	11.7	11.3-10.6	10.2
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	100	115-135	155	90	110-130	150
4	Выносливость	6-минутный бег (м)	700	730-900	1100	500	600-800	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (раз)	1	3-5	9	2	6-9	11.5
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) на низкой перекладине (девочки) (раз)	1	2-3	4	2	4-8	12

Контрольно-переводные нормативы

для группы Старт СОГ 2

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	уровень					
			мальчики			девочки		
			Нижкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30м (с)	7.1	7.0-6.0	5.4	7.3	7.2-6.2	5.6
2	Координационные	Челночный бег 3x10 (с)	10.4	10.0-9.5	9.1	11.2	10.7-10.1	9.7
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	110	125-145	165	100	125-140	155
4	Выносливость	6-минутный бег (м)	750	800-950	1150	550	650-850	950
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (раз)	1	3-5	7,5	2	6-9	12,5
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) на низкой перекладине (девочки) (раз)	1	2-3	4	3	6-10	14

Контрольно-переводные нормативы

для группы Старт СОГ 3

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	уровень					
			мальчики			девочки		
			Низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30м (с)	6.8	6.7-5.7	5.1	7.0	6.9-6.0	5.3
2	Координационные	Челночный бег 3x10 (с)	10.2	9.9-9.3	8.8	10.8		9.3
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	120	130-150	175	110	135-150	160
4	Выносливость	6-минутный бег (м)	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (раз)	1	3-5	7.5	2	6-9	13.0
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) на низкой перекладине (девочки) (раз)	1	3-4	5	3	7-11	16

**Контрольно-переводные нормативы
для группы Старт СОГ 4**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	уровень					
			мальчики			девочки		
			Низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30м (с)	6.6	6.5-5.6	5.0	6.6	6.5-5.6	5.2
2	Координационные	Челночный бег 3x10 (с)	9.9	9.5-9.0	8.6	10.4	10.0-9.5	9.1
3	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места (см)	130	140-160	185	120	140-155	170
4	Выносливость	6-минутный бег (м)	850	900- 1050	1250	650	750-950	1050
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (раз)	2	4-6	8.5	3	7-10	14.0
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) на низкой перекладине (девочки) (раз)	1	3-4	5	4	8-13	14

Примерная схема тренировочного задания

Этап обучения, год обучения	Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки, режимы выполнения	Методические указания	Организационные указания
СОГ 3	Комплекс упражнений и последовательность их выполнения	Интенсивность выполнения упражнений; длина отрезков дистанции и время их преодоления; вес снарядов; количество повторений и серий: продолжительность и характер пауз отдыха	Отразить возможные ошибки при выполнении упражнений и способы их устранения; моменты, на которые следует обратить внимание в воспитательной и психологической подготовке и др.	Место проведения занятий. Указать необходимый инвентарь и оборудование

Примерные планы тренировок

Тренировка по освоению акробатических упражнений

Задача тренировки:

1. Научить выполнять по команде кувырки вперёд, назад, боком.
2. Способствовать правильному выполнению акробатических упражнений.

Место занятий: татами.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная	Вход в зал. Построение в шеренгу. Равнение по носкам. Стойка «Смирно». Приветствие. Проверка посещаемости.	10 мин.	
Основная	Игра «Разминка» Демонстрация кувырка вперёд, назад. Самостоятельные кувырки детей. Игра «Пятнашки»	10мин. 10мин. 8-10мин.	Включить элементы гимнастических упражнений общеразвивающего характера. Обратить внимание на ошибки.
Заключительная	Построение. Подведении итогов тренировки. Организованный уход из зала.	2мин.	Успокоить детей, направить их внимание на следующий урок

Примерный план тренировок на развитие равновесия, координации

Задачи тренировки:

1. Разучивание упражнений на равновесие и координацию.
2. Воспитание выдержки, ориентировки.

Место занятий: физкультурный зал.

Инвентарь: гимнастические скамейки.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно - методические указания
Подготовительная	Вход в зал. Построение в шеренгу. Равновесие по носкам. Стойка «Смирно». Приветствие. Проверка посещаемости. Ходьба обычная, на носках, с хлопками, пробежками. Лёгкий бег. Установка снаряда.	10мин.	Обратить внимание на осанку.
Основная	Ходьба по скамейки. Игра «Кто устоит?» Игра «Пятнашки». Игра «Бой петухов».	10мин. 8мин. 8мин. 10мин.	Выполнять упражнение поточно. Каждый по 3 раза.
Заключительная	Построение. Подведение итогов Задачи следующей тренировки Организованный уход из зала.	2мин.	Замечания на тренировке.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 675505986290264717065665691802464930290134565831

Владелец Шпаков Анатолий Валерьевич

Действителен с 10.04.2024 по 10.04.2025