

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ
МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ, КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО
РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА «ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ И ИНДИВИДУАЛЬНОГО
РАЗВИТИЯ»

195030, Санкт-Петербург, ул. Отечественная, д.10

ПРИНЯТО
На педагогическом совете ГБНОУ
«Школа здоровья и индивидуального
развития»
Красногвардейского района Санкт-
Петербурга
Протокол № 10 от «30» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБНОУ «Школа здоровья и
индивидуального развития»
Красногвардейского района Санкт-
Петербурга
С. А. Тихашин
Приказ № 156 от «30» августа 2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

К ПРОГРАММЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

**«Физическое воспитание детей посредством спортивной
борьбы»**

Группа № 4

3 год обучения

Возраст обучающихся 7-17 лет

Разработчик: Педагог

Срок реализации программы 3 года

СП ОДОД Меланич А.А.

Санкт-Петербург

2021 г.

I. Пояснительная записка

Программа «Физическое воспитание посредством спортивной борьбы» направлена на гармоничное развитие личности занимающихся средствами современных методик гимнастики, лёгкой атлетики и единоборств на основе новейших здоровьесберегающих технологий.

Направленность программы физкультурно-спортивная.

Актуальность, педагогическая целесообразность:

Актуальность разработки данной программы обусловлена активным развитием и ростом популярности Олимпийского спортивной борьбы в нашей стране: создание отделений на базах спортивных школ, открытие кафедр в спортивных ВУЗах. Поэтому существует необходимость создания стройной системы подготовки спортсменов в соответствии с современными требованиями, особенным вниманием к обеспечению безопасности воспитанников на занятиях.

Отличительной особенностью данной программы является включение элементов спортивной борьбы в систему физической подготовки школьников, как одного из компонентов деятельности в области физической культуры. Двигательные умения и действия, развитие физических качеств посредством борьбы открывают для воспитанников новые горизонты для личного самосовершенствования и укрепления здоровья. Изучение курса спортивной борьбы позволяет реализовать на практике процессы нравственного воспитания детей и подростков, сформировать волевые черты характера и чувство коллективизма.

Овладение навыками борьбы, как спортивного единоборства, является полезным для каждого ребенка. Способность защитить себя и своих близких в условиях современного общества, позволяет человеку уверенно чувствовать себя в экстремальных ситуациях. Спортивная борьба - есть прекрасное средство закалывания и тренировки, посредством которого дети имеют возможность совершенствовать свое тело и дух.

Программа физического воспитания на основе борьбы предназначена для отделений дополнительного образования детей, имеющих материально-технические возможности для обеспечения занятий в условиях средней школы.

В ней заложены и раскрыты цели и задачи, средства и методы, позволяющие решать вопросы физического воспитания учащихся в комплексе.

Основной упор при занятиях с группой 3 года обучения делается на специализированные спарринговые упражнения и приёмы самообороны с целью привития стойкого интереса к занятиям борьбы и участию в соревнованиях, воспитания понимания борьбы, как боевого искусства.

СОЦИАЛЬНАЯ ЗНАЧИМОСТЬ ПРОГРАММЫ:

Программа способствует решению таких важных общественных проблем, как:

- Социализация детей, благодаря работе в коллективе, позволяет решать задачи самореализации через физкультурно-спортивную деятельность.
- Досуговая функция спортивного коллектива – участие в массовых физкультурно-спортивных мероприятиях, соревнованиях и фестивалях.
- Использование разнообразных форм и методов педагогической деятельности развивает в ребенке чувство ответственности за общее дело, позволяет почувствовать себя частью коллектива.
- Занятия по программе позволяют ребенку обрести веру в себя, т.к. именно в детском возрасте закладывается основа основ будущего, строится характер, формируются взгляды на жизнь.

Все это делает программу социально значимой.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

Цель программы:

Формирование у учащихся стойкого положительного отношения к физической культуре в целом и к борьбе в частности, как к необходимому звену общей культуры и общеоздоровительной практике в жизни.

Основные задачи программы:

Обучающие:

- Обучить практическим навыкам физической культуры и борьбы (в частности);
- Познакомить учащихся с культурой и историей борьбы;
- Обучать учащихся простейшим методам оценки физического функционального и психо-эмоционального состояния организма и навыкам самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Воспитательные:

- Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- Прививать необходимые теоретические знания в области гигиены, медицины,

Развивающие:

- Развивать и совершенствовать физические качества, поддерживая их на высоком уровне на протяжении всех лет обучения в школе;
 - Выработать у учащихся мотивационно - целостные установки на качественное выполнение требований программы и дальнейшее применение средств и методов физической культуры;
- Содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;

- Укреплять здоровье учащихся, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:

Программа состоит из трех разделов: теоретического, практического и контрольного.

Начальная ступень обучения, предназначенная должна закладывать основы двигательных навыков, улучшать координацию движений, пластичность связочного аппарата, а так же прививать навыки общения в коллективе и нести психо-эмоциональную разгрузку.

Вторая часть программы обучения должна закладывать основы грамотности в области борьбы и формировать начальные умения и навыки.

Следующая ступень характеризуется базовым уровнем знаний и устойчивым интересом подростков к занятиям физической культурой, а так же формированием у обучающихся самостоятельного навыка занятий борьбой, как спортивной деятельностью.

Развитие умственных и физических способностей происходит в процессе формирования знаний, умений и навыков. В связи с этим задача развития этих способностей считается такой же важной, как и задача обучения.

Комплексы упражнений, спортивные и подвижные игры подбираются с учетом материально-технических условий, существующих в образовательных учреждениях.

Программа рассчитана на группы малой наполняемости от 9 до 12 человек.

Программа легко интегрируется, адаптируется для различных возрастных групп. Начинать заниматься в секции могут ребята разного возраста, главное условие при формировании группы: разница в возрасте детей не более 1-2 лет. Переход на следующий этап обучения проводится при выполнении требований предыдущего этапа. Программа допускает повторное обучение на каждом из этапов:

Возможно увеличение объема учебно-тренировочной нагрузки в каникулярное время и непосредственно перед и во время соревнований, а также при пребывании обучающихся в спортивно-оздоровительных лагерях и на учебных сборах.

Наполняемость учебных групп:

(Максимальная наполняемость учебных групп определена в связи с необходимостью обеспечения безопасности во время проведения учебно-тренировочных и спортивных мероприятий.)

<i>Год обучения</i>	<i>Максимальная наполняемость группы</i>
III	10

Основные формы проведения занятий:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (на этапе спортивного совершенствования);
- тестирование и медицинский контроль;
- проведение соревнований и участие в соревнованиях, учебно-тренировочные сборы;
- инструкторская и судейская практика обучающихся.

Методы, используемые в проведении занятий:

- словесные;
- показ педагога;
- творческие;
- практические.

Формы занятий:

Практические занятия проводятся в форме тренировочных занятий, включающих игры, эстафеты, упражнения на развитие силы, скоростных качеств, гибкости и выносливости, а так же технические основы специализации.

Теоретические разделы (правила техники безопасности, правила поведения, этикет) проводятся в форме беседы.

Приёмы и методы организации тренировочного процесса:

В разминочных упражнениях для подготовки организма занимающихся к основной части занятия, а так же для поддержания устойчивого интереса к тренировкам и выработки лидерских качеств, используются соревновательные игры, конкурсы и эстафеты. В качестве оснащения используется разметка зала, гимнастические скамейки, обручи, гимнастические палки, мячи.

В основной части занятия используются как циклический, так и интервальный методы тренировочного процесса. Повтор технических действий производится под счёт педагога. Методы освоения техники специализированных упражнений разбиваются на изучение приёмов по разделениям (в самом начале обучения), так и слитно. В занятиях используются боксёрские лапы, эластичные жгуты, подушки и мешки. Так же в период второго года обучения включаются защитные приспособления (шлемы, протектора, перчатки).

Формы подведения итогов реализации программы:

Форма подведения итогов

- отслеживание динамики по результатам выполнения контрольных (тестовых) упражнений;
- зачетные занятия;
- педагогическое наблюдение; индивидуальные консультации и беседы с учащимися и родителями;
- итоговые годовые аттестации.

Формы промежуточной аттестации:

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- участие в квалификационных тестах.

Формы итоговой аттестации:

- участие в городских, всероссийских и международных соревнованиях;
- участие в подготовке и проведении соревнований.

МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

1. Спортивный зал
2. Покрытия для борьбы (борьбы) маты – 55 шт.
3. Боксёрские лапы – 10 шт.
4. Боксёрские мешки – 1 шт.
5. Личное снаряжение – 10 компл.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

В соответствии с поставленными целями и задачами образовательной программы после освоения содержания программы ожидаются следующие результаты.

3 год обучения

- овладение спарринговыми элементами борьбы;
- освоение правильной техники ударов в мишень;
- эффективное выступление на соревнованиях;
- 5-8 базовый комплекс.

В конце изучения каждой темы, проводятся контрольно-тестовые испытания (аттестации и зачёты). После прохождения необходимых тестов, спортсмены допускаются к соревнованиям. После первого года обучения – по новичкам (районные турниры), после успешного выступления на этих стартах, спортсмены получают допуск к городским отборочным стартам. В случае выигрыша на первенстве города, спортсмен получает путёвку на чемпионат России и становится членом сборной команды города.

Содержание программного материала предполагает разделение его на две: базовую и специализированную. Специализированная часть программы ориентирована на подготовку по направлению спортивное единоборство для обучающихся и базируется на комплексной программе обучения, разработанной на базе Государственного Университета Физической культуры имени П.Ф. Лесгафта.

Программа может быть использована для занятий с детьми среднего школьного возраста, в таком случае упор делается не на игровую часть, а на гимнастику и легкую атлетику.

Содержание программы определяется подробными учебно-тематическими планами:

**Учебно-тематический план
3 год обучения**

Содержание занятия	Количество часов		
	всего	Теорет.	Практ.
<i>1. Базовая часть</i>			
1.1. Основы теоретических знаний	4	4	0
1.2. Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности)	4	0	4
1.3. Подвижные и спортивные игры	10	0	10
1.4. Гимнастика	10	0	10
1.5. Легкая атлетика	15	0	15
<i>2. Специализированная часть</i>			
2.1. Изучение базовой техники спарринга в борьбы: Стойки, удары ногами, стэпы, нанесение ударов со стэпов, работа по ракеткам, лапам, работа в парах в защитном снаряжении.	50	0	50
2.2. Изучение борьбы	15	0	15
2.3. Изучение техники приёмов самообороны	15	0	15
2.4. Основы теоретических знаний по борьбе	4	4	0
2.5. Участие в соревнованиях	8	0	8
2.6. Контрольные испытания	9	0	9
<i>Всего часов:</i>	144	8	136

III. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
3 год	1 сентября	25 мая	36	не менее 144	2 раза в неделю по 2 часа
Работа в каникулярное время и не менее 144 часов в год, для выполнения программы по плану.					

IV. Рабочая программа 3 год обучения

Цель программы:

Формирование у учащихся стойкого положительного отношения к физической культуре в целом и к борьбе в частности, как к необходимому звену общей культуры и общеоздоровительной практике в жизни.

Основные задачи программы:

Обучающие:

- Обучить практическим навыкам физической культуры и борьбы (в частности);
- Познакомить учащихся с культурой и историей борьбы;
- Обучать учащихся простейшим методам оценки физического, функционального и психоэмоционального состояния организма и навыкам самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Воспитательные:

- Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- Прививать необходимые теоретические знания в области гигиены, медицины,

Развивающие:

- Развивать и совершенствовать физические качества, поддерживая их на высоком уровне на протяжении всех лет обучения в школе;
- Выработать у учащихся мотивационно - целостные установки на качественное выполнение требований программы и дальнейшее применение средств и методов физической культуры;

Содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;

- Укреплять здоровье учащихся, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность.

Оздоровительные:

-Укрепление и сохранение здоровья, а также закаливание организма.

-Совершенствование телосложения и гармоническое развитие физиологических функций.

-Сохранение высокого уровня общей работоспособности.

Условия реализации программы:

Программа состоит из трех разделов: теоретического, практического и контрольного. Начальная ступень обучения, предназначенная должна закладывать основы двигательных навыков, улучшать координацию движений, пластичность связочного аппарата, а также прививать навыки общения в коллективе и нести психо-эмоциональную разгрузку. Вторая часть программы обучения должна закладывать основы грамотности в области борьбы и формировать начальные умения и навыки. Следующая ступень характеризуется базовым уровнем знаний и устойчивым интересом подростков к занятиям физической культурой, а также формированием у обучающихся самостоятельного навыка занятий борьбой, как спортивной деятельностью.

Развитие умственных и физических способностей происходит в процессе формирования знаний, умений и навыков. В связи с этим задача развития этих способностей считается такой же важной, как и задача обучения. Комплексы упражнений, спортивные и подвижные игры подбираются с учетом материально-технических условий, существующих в образовательных учреждениях.

Адресат программы:

Объем программы – 144 часа. Продолжительность занятия по 2 часа 2 раза в неделю.

Возможно увеличение объема учебно-тренировочной нагрузки в каникулярное время и непосредственно перед и во время соревнований, а также при пребывании обучающихся в спортивно-оздоровительных лагерях и на учебных сборах.

Наполняемость учебных групп:

<i>Год обучения</i>	<i>Максимальная наполняемость группы</i>	<i>Возраст</i>
III	10	14-17

Условия реализации образовательной программы:

Основные формы проведения занятий:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (на этапе спортивного

- совершенствования);
- тестирование и медицинский контроль;
- проведение соревнований и участие в соревнованиях, учебно-тренировочные сборы;
- инструкторская и судейская практика обучающихся.

Методы, используемые в проведении занятий:

- словесные;
- показ педагога;
- творческие;
- практические.

Формы занятий:

Практические занятия проводятся в форме тренировочных занятий, включающих игры, эстафеты, упражнения на развитие силы, скоростных качеств, гибкости и выносливости, а также технические основы специализации. Теоретические разделы (правила техники безопасности, правила поведения, этикет) проводятся в форме беседы.

Приёмы и методы организации тренировочного процесса:

В разминочных упражнениях для подготовки организма занимающихся к основной части занятия, а также для поддержания устойчивого интереса к тренировкам и выработки лидерских качеств, используются соревновательные игры, конкурсы и эстафеты. В качестве оснащения используется разметка зала, гимнастические скамейки, обручи, гимнастические палки, мячи.

В основной части занятия используются как циклический, так и интервальный методы тренировочного процесса. Повтор технических действий производится под счёт педагога. Методы освоения техники специализированных упражнений разбиваются на изучение приёмов по разделениям (в самом начале обучения), так и слитно. В занятиях используются боксёрские лапы, эластичные жгуты, подушки (макивары) и мешки. Так же в период второго года обучения включаются защитные приспособления (шлемы, протектора, перчатки).

Формы подведения итогов реализации программы:

Форма подведения итогов

- отслеживание динамики по результатам выполнения контрольных (тестовых) упражнений;
- зачетные занятия;
- педагогическое наблюдение; индивидуальные консультации и беседы с учащимися и родителями;
- итоговые годовые аттестации.

Формы промежуточной аттестации:

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- участие в квалификационных тестах.

Формы итоговой аттестации:

- участие в городских, всероссийских и международных

- соревнованиях;
- участие в подготовке и проведении соревнований.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

В соответствии с поставленными целями и задачами образовательной программы после освоения содержания программы ожидаются следующие результаты.

Предметные результаты:

3 год обучения

- овладение элементами борьбы;
- освоение правильной техники ударов в мишень;
- эффективное выступление на соревнованиях;
- 5-8 базовый комплекс.

В конце изучения каждой темы, проводятся контрольно-тестовые испытания (аттестации и зачёты). После прохождения необходимых тестов, спортсмены допускаются к соревнованиям. После первого года обучения – по новичкам (районные турниры), после успешного выступления на этих стартах, спортсмены получают допуск к городским отборочным стартам. В случае выигрыша на первенстве города, спортсмен получает путёвку на чемпионат России и становится членом сборной команды города.

Планируемые результаты и способы определения их результативности:

После завершения каждого учебного года, в секции волейбола следует проводить контрольные проверки физической и технической подготовленности.

В процессе обучения предусматриваются следующие виды контроля:

- вводный, который проводится перед началом занятий и предназначен для выявления знаний и умений;
- текущий, проводимый в ходе учебных занятий и закрепляющий знания по данной теме;
- промежуточный, который проводится после завершения изучения каждого блока;
- итоговый, проводится после завершения всей программы.

Для получения полной картины о приобретённых знаниях, умениях и навыках необходимо *участвовать в соревнованиях различного уровня.*

Метапредметные и личностные изменения возможны только при проявлении инициативности и самостоятельности воспитанников, при наличии навыков сотрудничества, умением работать с информацией, сравнивать, обобщать, анализировать и классифицировать полученный результат.

Формы подведения итогов:

- контрольные упражнения по ОФП
- контрольные упражнения по СФП
- соревнования с другими школами

Содержание программы

3 год обучения

1. Базовая часть:

1.1. Основы теоретических знаний.

Теория: предупреждение травматизма, обеспечение безопасности жизни и здоровья школьников. Основы анатомического строения опорно-двигательного аппарата. Первая помощь при травмах.

1.2. Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности).

Практика: ОФП: отжимания от пола, скручивания на брюшной пресс лёжа, приседания, выпрыгивания из приседа, бег с высоким подниманием бедра на скорость, кроссы.

1.3. Подвижные и спортивные игры:

Практика: футбол, баскетбол, эстафеты.

1.4. Гимнастика:

Практика: разминочные упражнения, вращения суставов, упражнения на растягивание мышц и связок, «шпагат», «мостик», кувырок вперёд, кувырок назад.

1.5. Лёгкая атлетика:

Практика: ускорения, различные варианты бега с заданием, прыжки.

2. Специализированная часть:

2.1. Изучение базовой техники спарринга в борьбе:

Стойки, удары ногами, стэпы, нанесение ударов со стэпов, работа по ракеткам, лапам, работа в парах в защитном снаряжении.

Практика: Спарринговая подготовка:

- Техника передвижений: стэпы.
- Удары ногами

2.2. Изучение борьбы

Практика: Изучение борьбы.

Удары по боксёрским лапам;

Работа в парах в защитном снаряжении.

2.3. Изучение техники приёмов самообороны

Практика: приёмы самообороны против захвата за одежду, удара кулаком и ногой;

2.4. Основы теоретических знаний по борьбе.

Теория: различные варианты нанесения ударов;

изучение 5-8 базовых комплексов.

2.5. Участие в соревнованиях:

Практика: городские соревнования среди продолжающих спортсменов.

2.5. Контрольные испытания:

Практика: 5-8 базовый комплекс борьбы.

4. Методическое обеспечение программы.

Теоретическая часть проводится в форме лекций, бесед, демонстрации видеофильмов и наглядных пособий. Также воспитанникам демонстрируются обучающие фильмы, записи выступлений профессионалов, различные буклеты и фотоматериалы.

Структура занятий для групп 3 года обучения

<i>№ п/п</i>	<i>Тема</i>	<i>Продолжи- тельность (мин)</i>
1. Базовая часть		
1.	Основы теоретических знаний	2
2.	Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности)	2
3.	Подвижные и спортивные игры.	6
4.	Гимнастика	6
5.	Легкая атлетика.	10
2. Специализированная часть		
1.	Изучение базовой техники спарринга в борьбе: Стойки, удары ногами, стэпы, нанесение ударов со стэпов, работа по ракеткам, лапам, работа в парах в защитном снаряжении.	31
2.	Изучение борьбы	10
3.	Изучение техники приёмов самообороны	10
4.	Основы теоретических знаний по борьбе	2
5.	Участие в соревнованиях	5
6.	Контрольные испытания	6

	Всего	90
--	--------------	-----------

Календарно-тематическое планирование 3 год обучения.

<i>№ п/п</i>	<i>Дата по плану</i>	<i>Содержание занятия</i>	<i>(%)</i>	<i>Кол час</i>	<i>Дата по факту</i>
1.		Вводное занятие. Инструктаж по охране труда. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Эстафеты.	50	2	
2.		Правила техники безопасности. Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Удары у стены. Эстафеты.	60	2	
3.		Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Удары по лапам. Эстафеты.	70	2	
4.		Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Удары по лапам в движении и с места. Эстафеты.	80	2	
5.		Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Удары по лапам в движении и с места. Эстафеты.	80	2	
6.		Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Удары по лапам в движении и с места. Эстафеты.	80	2	
7.		Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Удары по лапам в движении и с места. Лёгкий спарринг. Эстафеты.	80	2	
8.		Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Удары по лапам в движении и с места. Лёгкий спарринг. Эстафеты.	80	2	
9.		Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Удары по лапам в движении и с места. Лёгкий спарринг. Эстафеты.	80	2	
10.		Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Удары по лапам в движении и с места. Лёгкий спарринг. Эстафеты.	80	2	
11.		Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Удары по лапам в движении и с места. Лёгкий спарринг. Эстафеты.	80	2	
12.		Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Лёгкий спарринг. Отработка борьбы. Эстафеты.	80	2	
13.		Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Удары по лапам в движении и с места. Приёмы самообороны против удара кулаком. Эстафеты.	80	2	
14.		Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и	80	2	

		удары ногами в дорожках. Удары по лапам в движении и с места. Лёгкий спарринг. Эстафеты.			
15.		Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Удары по лапам в движении и с места. Лёгкий спарринг. Эстафеты.	80	2	
16.		Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Удары по лапам в движении и с места. Лёгкий спарринг. Эстафеты.	80	2	
17.		Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Связки в жилетах. Эстафеты.	80	2	
18.		Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Удары по лапам в движении и с места. Приёмы самообороны против удара кулаком. Эстафеты.	80	2	
19.		Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Удары по лапам в движении и с места. Лёгкий спарринг. Эстафеты.	80	2	
20.		Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Удары по лапам в движении и с места. борьбы. Эстафеты.	80	2	
21.		Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Связки в жилетах. Эстафеты	80	2	
22.		Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Связки в жилетах. Эстафеты	80	2	
23.		Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Связки в жилетах. Эстафеты	80	2	
24.		Игровой и спарринговый день	90	2	
25.		Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Связки в жилетах. Эстафеты	80	2	
26.		Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Удары по лапам в движении и с места. Приёмы самообороны против удара кулаком. Эстафеты.	80	2	
27.		Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Удары по лапам в движении и с места. Приёмы самообороны против удара кулаком. Эстафеты.	80	2	
28.		Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Удары по лапам в движении и с места. Лёгкий спарринг. Эстафеты.	80	2	
29.		Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Удары по лапам в движении и с места. Лёгкий спарринг. Эстафеты.	80	2	
30.		Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Удары по лапам в	80	2	

		движении и с места. Лёгкий спарринг. Эстафеты.			
31.		Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Связки в жилетах. Эстафеты	80	2	
32.		Игровой и спарринговый день.	80	2	
33.		Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Лёгкий спарринг. Отработка борьбы. Эстафеты.	80	2	
34.		Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Лёгкий спарринг. Отработка борьбы. Эстафеты.	80	2	
35.		Правила техники безопасности. Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Лёгкий спарринг. Скоростная работа. Эстафеты.	80	2	
36.		Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Лёгкий спарринг. Отработка борьбы. Эстафеты.	80	2	
37.		Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Удары по лапам в движении и с места. Лёгкий спарринг. Эстафеты.	80	2	
38.		Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Удары по лапам в движении и с места. Лёгкий спарринг. Эстафеты.	80	2	
39.		Игровой и спарринговый день	90	2	
40.		Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Лёгкий спарринг. Отработка борьбы.	80	2	
41.		Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Лёгкий спарринг. Отработка борьбы. Эстафеты.	80	2	
42.		Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Удары по лапам в движении и с места. Лёгкий спарринг. Эстафеты.	80	2	
43.		Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Удары по лапам в движении и с места. Лёгкий спарринг. Эстафеты.	80	2	
44.		Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Удары по лапам в движении и с места. Приёмы самообороны против удара кулаком. И захвата за одежду	60	2	
45.		Игровой и спарринговый день	90	2	
46.		Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Лёгкий спарринг. Отработка борьбы. Эстафеты.	80	2	
47.		Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Удары по лапам в движении и с места. Лёгкий спарринг. Эстафеты.	80	2	
48.		Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Удары по лапам в движении и с места. Лёгкий спарринг. Эстафеты.	80	2	
49.		Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и	80	2	

68.		Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Удары по лапам в движении и с места. Лёгкий спарринг. Эстафеты.	80	2	
69.		Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Удары по лапам в движении и с места. Лёгкий спарринг. Эстафеты.	80	2	
70.		Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Удары по лапам в движении и с места. Лёгкий спарринг. Эстафеты.	80	2	
71.		Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Удары по лапам в движении и с места. Лёгкий спарринг. Эстафеты.	80	2	
72.		Итоговое занятие. Проведение контрольных нормативов.	80		
		ИТОГО		144	

УМК:

V. Оценочные и методические материалы дополнительной образовательной программы.

Основной формой для практической части занятий в секции волейбола являются учебно-тренировочные занятия в учебных группах, участие в соревнованиях. Теоретическая часть проводится в форме лекций, бесед, демонстраций наглядных пособий и видеоматериалов.

Методы применяемые в процессе обучения:

- - рассказ
- - показ
- - объяснение
- - разучивание упражнений в целом и по частям
- - повторный метод
- - метод усложнения условий выполняемого упражнения
- - игровой метод
- - соревновательный
- - круговая тренировка

Технологии, применяемые в процессе обучения:

1. Игровые
2. Информационные
3. Группового обучения
4. Индивидуального сопровождения
5. Здоровьесберегающие

Методическое обеспечение образовательной программы

Теоретическая часть проводится в форме лекций, бесед, демонстрации видеофильмов и наглядных пособий. Также воспитанникам демонстрируются обучающие фильмы, записи выступлений профессионалов, различные буклеты и фотоматериалы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

для педагога:

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
2. Годик И.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2001.
4. Оранский И.В. Восточные единоборства. – М.: Советский спорт, 2000.

для детей:

1. БОРЬБЫ борьбы/ официальное издание Союза борьбы России. - Краснодар: Академ Пресс, 2004.
2. Оранский И.В. Восточные единоборства. - М.: Советский спорт, 2000. – С. 13-17.

Список использованной литературы

1. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 2000 -С74-92.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 2008, С. 67- 70.
3. Гагонин С.Г. Спортивно – боевые единоборства: от древних ушу и будзюцу до профессионального кикбоксинга. /Монография./ – СПб: СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2000. – 352 с.
4. Годик И.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 2000. - С 140-160.
5. Журавлева А.И., Граевская Н.Д. Спортивная медицина и лечебная физическая культура. - М.: Медицина, 2003. -С88-91.
6. Карамов С.К., Кэмпо. Сто вопросов. – М.: Терра-спорт, 2000. – 304с.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для институтов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2001. -С88-94,
8. Попов Г.В. Боевые единоборства народов мира. - М.: Международные отношения, 2003. -С38-41.
9. Филин Н.А., Филин В. П. Основы юношеского спорта М: ФиС, 2004.
14. Примерные требования к программам дополнительного образования детей (приложение к письму Минобразования России от 11.12.2006, № 06 -1844).
10. Ф.З от 24.07.1998 № 124-ФЗ п.2.1 Ф.З. от 19.03. 2001 № 196 п 1.6. Ф.З. от 02.07.2013 № 185 – ФЗ

Интернет ресурсы:

Источник: БМСИ-Библиотека Международной спортивной информации: <http://bmsi.ru/russia.com/> <http://budmuzhchinoi.ru/texnika>

***Примерная структура занятий для групп 3 года обучения**

<i>№ п/п</i>	<i>Тема</i>	<i>Продолжи- тельность (мин)</i>
1. Базовая часть		
1.	Основы теоретических знаний	2
2.	Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности)	2
3.	Подвижные и спортивные игры.	6
4.	Гимнастика	6
5.	Легкая атлетика.	10
2. Специализированная часть		
1.	Изучение базовой техники спарринга в борьбы: Стойки, удары ногами, стэпы, нанесение ударов со стэпов, работа по ракеткам, лапам, работа в парах в защитном снаряжении.	31
2.	Изучение борьбы	10
3.	Изучение техники приёмов самообороны	10
4.	Основы теоретических знаний по борьбе	2
5.	Участие в соревнованиях	5
6.	Контрольные испытания	6
	Всего	90

**Количество времени на различные темы может увеличиваться или уменьшаться, в зависимости*

