

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 № 157 от «30» августа 2021 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«Физическое воспитание детей посредством спортивной
борьбы»**

Возраст обучающихся 7-17 лет

Разработчики: Педагоги

Срок реализации программы 3 года

СП ОДОД Ложенский Д.Б. Романов М. А.
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.

Уровень освоения программы – базовый.

Актуальность, педагогическая целесообразность:

Актуальность разработки данной программы обусловлена активным развитием и ростом популярности Олимпийского спортивного спортивная борьба 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 спортивная борьба в систему физической подготовки школьников, как одного из компонентов деятельности в области физической культуры. Двигательные умения и действия, развитие физических качеств посредством спортивной спортивная борьба открывают для воспитанников новые горизонты для личного самосовершенствования и укрепления здоровья. Изучение курса спортивной спортивная борьба позволяет реализовать на практике процессы нравственного воспитания детей и подростков, сформировать волевые черты характера и чувство коллективизма.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что овладение навыками спортивной спортивная борьба, 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 спортивная борьба - есть прекрасное средство закаливания и тренировки, посредством которого дети имеют возможность совершенствовать свое тело и дух.

Программа физического воспитания на основе спортивной спортивная борьба 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.

Нормативно-правовой и методологической основой программы являются:

- Ф. 3. об образовании в Российской Федерации № 273-ФЗ от 29.12.2012.

-Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 09 ноября 2018 г. №196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций

дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача Р. Ф. от 4 июля 2014 г. № 41)

- Распоряжение КО «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию» № 617-Р от 01.03.2017

- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее – СП 2.4.3648-20);

- Санитарные правила и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2

Основной упор при занятиях с группой 1 года обучения делается на общеразвивающие упражнения и игры с целью привития стойкого интереса к занятиям спортом.

На занятиях с группой **2 года обучения** делается на специализированные спарринговые упражнения с целью привития стойкого интереса к занятиям спортивная борьба и участие в соревнованиях.

На занятиях с группой **3 года обучения** делается на специализированные спарринговые упражнения и приёмы самообороны с целью привития стойкого интереса к занятиям спортивная борьба и участие в соревнованиях, воспитания понимания спортивная борьба, 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.

Цель программы:

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

Основные задачи программы:

Обучающие:

- Обучить практическим навыкам физической культуры и спортивная борьба (в частности);
- Познакомить учащихся с культурой и историей спортивная борьба;
- 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.

Реализация воспитательной работы на занятиях осуществляется посредством:

- установления доверительных отношений между педагогом и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию детей требований и просьб педагога, привлечению их внимания к обсуждаемой на занятии информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждения обучающихся соблюдать на занятиях общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогами) и сверстниками (школьниками), принципы дисциплины и самоорганизации;
- привлечения внимания ребят к ценностному аспекту изучаемых на занятиях явлений, организация их работы с получаемой на занятии социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

- использования воспитательных возможностей содержания занятия через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в группе;
- применения на занятии интерактивных форм работы обучающихся:
- интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию детей; дидактического театра, где полученные на занятии знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают ребятам возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат ребят командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включения в занятия игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в группе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия;
- организации шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего ребятам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

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 спортивная борьба 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 спортивная борьба, 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:

Программа рассчитана на группы малой наполняемости от 10 до 15 человек.

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

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:

I этап: Начальная подготовка – 1 год

II этап: Начальная спортивная специализация – 1 год

III этап: Углубленная спортивная специализация – 1 год

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>	<i>Возраст</i>
I	15	7-10
II	11	11- 13
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 и мешки. Так же в период второго года обучения включаются защитные приспособления.

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.

Техническое оснащение занятий:

1. Спортивный зал
2. Покрытия для спортивная борьба маты – 55 шт.
3. Боксёрские лапы – 10 шт.
4. Боксёрские мешки – 1 шт.
5. Личное снаряжение – 10 компл.
6. Видеоматериалы.
7. ТСО.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

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

Предметные результаты:

1 год обучения

- овладение простейшими методами оценки физического, функционального и психо-эмоционального состояния организма и навыками самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- освоение простейших элементов спортивная борьба: махи, стойки;
- освоение терминологии спортивная борьба (счёт, названия техник);
- 1 базовый комплекс.

2 год обучения

- овладение новыми, более сложными элементами спортивная борьба;
- освоение правильной техники ударов;
- овладение азами спортивной техники спортивная борьба;

- 2-4 базовый комплекс.

3 год обучения

- овладение спарринговыми элементами спортивная борьба;
- 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 спортивная борьба 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.

Кадровое и материально-техническое обеспечение:

Кадры: Педагог дополнительного образования.

Материально-техническое оснащение:

- спортзал для проведения занятий
- спортивный инвентарь
- учебно-демонстрационное оборудование
- видеотека
- наглядные пособия

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

II. Учебно-тематический план

I этап: Начальная подготовка 1 год обучения

Содержание занятия	Количество часов			Формы контроля
	всего	Теорет.	Практ.	
Комплектование групп. Вводное занятие. Инструктаж по охране труда.	2	1	1	беседа
<i>1. Базовая часть</i>				
1.1. Основы теоретических знаний	8	8	0	беседа
1.2. Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности)	24	0	24	зачет
1.3. Подвижные и спортивные игры	30	0	30	
1.4. Гимнастика	20	0	20	
1.5. Легкая атлетика	20	0	20	
<i>2. Специализированная часть</i>				
2.1. Изучение базовой техники спортивная борьба: Стойки, махи и удары ногами, блоки и	30	0	30	зачет

удары руками, стэпы				
2.2. Основы теоретических знаний по спортивной борьбе	4	4	0	тест
2.3.. Контрольные испытания	4	0	4	зачет
Итоговое занятие	2	0	2	
Всего часов:	144	13	131	

Учебно-тематический план

II этап: Начальная спортивная специализация 2 год обучения

Содержание занятия	Количество часов			Формы контроля
	всего	Теорет.	Практ.	
Вводное занятие. Инструктаж по охране труда.	2	1	1	
1. Базовая часть				
1.1. Основы теоретических знаний	2	2	0	беседа
1.2. Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности)	5	0	5	
1.3. Подвижные и спортивные игры	18	0	18	
1.4. Гимнастика	18	0		
1.5. Легкая атлетика	18	0		
2. Специализированная часть				
2.1. Изучение базовой техники спарринга в спортивная борьба: Стойки, удары ногами, стэпы, нанесение ударов со стэпов, работа по ракеткам, лапам, работа в парах в защитном снаряжении.	30	0	30	зачет
2.2. Изучение базовых комплексов упражнений	15	0	15	зачет
2.3. Изучение техники приёмов самообороны	15	0	15	зачет
2.4. Основы теоретических знаний по спортивная борьба	4	4	0	тест

2.5. Участие в соревнованиях	8	0	8	зачет
2.6. Контрольные испытания	7	0	7	зачет
Итоговое занятие	2	0	2	
Всего часов:	144	7	137	

Учебно-тематический план

III этап: Углубленная спортивная специализация 3 год обучения

Содержание занятия	Количество часов			Формы контроля
	всего	Теорет.	Практ.	
Вводное занятие. Инструктаж по охране труда.	2	1	1	беседа
1. Базовая часть				
1.1. Основы теоретических знаний	4	4	0	зачет
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	
2. Специализированная часть				
2.1. Изучение базовой техники спарринга в спортивная борьба: Стойки, удары ногами, стэпы, нанесение ударов со стэпов, работа по ракеткам, лапам, работа в парах в защитном снаряжении.	48	0	48	тест
2.2. Изучение базовых комплексов упражнений	15	0	15	зачет
2.3. Изучение техники приёмов самообороны	15	0	15	зачет
2.4. Основы теоретических знаний по спортивная борьба	4	4	0	
2.5. Участие в соревнованиях	8	0	8	зачет
2.6. Контрольные испытания	7	0	7	зачет
Итоговое занятие	2	0	2	

Всего часов:	144	9	135	
---------------------	------------	----------	------------	--

III. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	10 сентября	25 мая	35	не менее 144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год	1 сентября	25 мая	36	не менее 144	2 раза в неделю по 2 часа
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

1 год обучения

Цель программы:

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

Основные задачи программы:

Обучающие:

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

Воспитательные:

- Прививать необходимые теоретические знания в области гигиены, медицины,

Развивающие:

- 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;

Оздоровительные:

-Укрепление и сохранение здоровья, а также закаливание организма.

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

Адресат программы:

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

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 1-3 лет. Переход на следующий этап обучения проводится при выполнении требований предыдущего этапа. Программа допускает повторное обучение на каждом из этапов:

I этап: Начальная подготовка – 1 год

Наполняемость учебных групп:

<i>Год обучения</i>	<i>Максимальная наполняемость группы</i>	<i>Возраст</i>
I	15	7-10

Условия реализации образовательной программы:

Основные формы проведения занятий:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- тестирование и медицинский контроль;

Методы, используемые в проведении занятий:

- словесные;
- показ педагога;
- 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 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;

Материальное обеспечение учебно-тренировочного процесса.

Техническое оснащение занятий:

1. Спортивный зал
2. Покрытия для спортивная борьба маты – 55 шт.
3. Боксёрские лапы – 10 шт.
4. Боксёрские мешки – 1 шт.
5. Личное снаряжение – 10 компл.
6. Видеоматериалы.
7. ТСО.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

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

Предметные результаты:

1 год обучения

- овладение простейшими методами оценки физического, функционального и психо-эмоционального состояния организма и навыками самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- освоение простейших элементов спортивная борьба: махи, стойки;

- освоение терминологии спортивная борьба (счёт, названия техник);
- 1 базовый комплекс.

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

Календарно-тематическое планирование для группы 1 года обучения.

<i>№ п/п</i>	<i>Дата по плану</i>	<i>Содержание занятия</i>	<i>Интенсивность (%)</i>	<i>Кол час</i>	<i>Дата по факту</i>
1.		Комплектование группы. Вводное занятие. Инструктаж по охране труда. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки.	50	2	
2.		Повторение изученного. Правила техники безопасности. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти,	50	2	

		запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Игра в «пятнашки».			
3.		Повторение изученного. Этикет спортивная борьба: ритуал приветствия друг друга. Стойка «стойка смирно». Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Игра в «бомбочку».	50	2	
4.		Повторение изученного. Этикет спортивная борьба: ритуал приветствия друг друга. Как приветствовать зал и национальный флаг. Стойка «стойка смирно». Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Игра в «догонялки».	50	2	
5.		Повторение изученного. Этикет спортивная борьба: ритуал приветствия друг друга. Как приветствовать зал и национальный флаг. Стойка «стойка смирно». Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики. Игра в «пятнашки».	60	2	
6.		Повторение изученного. Этикет спортивная борьба: ритуал приветствия друг друга. Как приветствовать зал и национальный флаг. Стойка «стойка смирно». Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики. Игра в «прыгалки».	60	2	
7.		Игровая разминка. Просмотр видео фильма по спортивная борьба.	40	2	
8.		Повторение изученного. Этикет спортивная борьба: ритуал приветствия друг друга. Как приветствовать зал и национальный флаг. Стойка «стойка смирно», «стойка готовности». Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Основной разминочный комплекс сидя, элементы	60	2	

		гимнастики. Простая эстафета			
9.		Повторение изученного. Этикет спортивная борьба: ритуал приветствия друг друга. Как приветствовать зал и национальный флаг. Стойка «стойка смирно», «стойка готовности». Учим правила Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики. Простая эстафета	60	2	
10.		Повторение изученного. Стойка «стойка смирно», «стойка готовности». Учим правила Простая беговая разминки: бег, приставной шаг. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики. Простая эстафета	60	2	
11.		Повторение изученного. Этикет спортивная борьба: ритуал приветствия друг друга. Стойка «стойка смирно», «стойка готовности». Учим правила Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики. Зачёт на знание корейского счёта.	60	2	
12.		Повторение изученного. Этикет спортивная борьба: ритуал приветствия друг друга. Как приветствовать зал и национальный флаг. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Простая беговая разминки: бег, приставной шаг. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики. Простая эстафета. Зачёт на знание корейского счёта (для пропустивших зачет).	60	2	
13.		Игровой день.	70	2	
14.		Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Простая беговая	60	2	

		разминки: бег, приставной шаг. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики. Стойка «стойка боевая».Мах ногой вверх. Эстафета с препятствиями.			
15.		Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Простая беговая разминки: бег, приставной шаг. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики. Стойка «стойка боевая».Мах ногой вверх. Эстафета с препятствиями.	60	2	
16.		Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Простая беговая разминки: бег, приставной шаг. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики. Стойка «стойка боевая».Мах ногой вверх. Эстафета с препятствиями.	60	2	
17.		Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Простая беговая разминки: бег, приставной шаг. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики. Стойка «стойка боевая».Мах ногой вверх. Игра в «пятнашки» сидя.	60	2	
18.		Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Простая беговая разминки: бег, приставной шаг. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики. Стойка «стойка боевая».Мах ногой вверх. Эстафета с препятствиями.	60	2	
19.		Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Простая беговая разминки: бег, приставной шаг. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики. Стойка «стойка боевая».Мах ногой	60	2	

		вверх и мах наружу. Эстафета с препятствиями.			
20.		Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Простая беговая разминки: бег, приставной шаг. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики. Стойка «стойка боевая».Мах ногой вверх и мах наружу. Эстафета с препятствиями.	60	2	
21.		Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Простая беговая разминки: бег, приставной шаг. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики. Стойка «стойка боевая».Мах ногой вверх и мах наружу. Эстафета с препятствиями.	60	2	
22.		Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Простая беговая разминки: бег, приставной шаг. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики. Стойка «стойка боевая». Мах ногой вверх и мах наружу. Мах внутрь. Эстафета с препятствиями.	60	2	
23.		Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Простая беговая разминки: бег, приставной шаг. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики. Стойка «стойка боевая».Мах ногой вверх и мах наружу. Зачёт на тему «мах ногой вверх»	60	2	
24.		Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Простая беговая разминки: бег, приставной шаг. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики. Мах ногой вверх и мах наружу. Зачёт	60	2	

		на тему «мах ногой вверх»(для пропустивших)			
25.		Игровой день.	60	2	
26.		Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Простая беговая разминки: бег, приставной шаг. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики. Мах ногой вверх и мах наружу. Подвижные игры.	60	2	
27.		Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Простая беговая разминки: бег, приставной шаг. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики. Мах ногой вверх и мах наружу. Подвижные игры.	60	2	
28.		Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Простая беговая разминки: бег, приставной шаг. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики. Мах ногой вверх и мах наружу. Подвижные игры.	60	2	
29.		Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Простая беговая разминки: бег, приставной шаг. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики. Мах ногой вверх и мах наружу. Подвижные игры.	60	2	
30.		Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Простая беговая разминки: бег, приставной шаг. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики. Мах ногой вверх и мах наружу. Подвижные игры.	60	2	

31.		Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Простая беговая разминки: бег, приставной шаг. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики. Мах ногой вверх и мах наружу. Зачёт на тему «мах ногой наружу»	60	2	
32.		Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Простая беговая разминки: бег, приставной шаг. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики. Мах ногой вверх и мах наружу. Зачёт на тему «мах ногой наружу» (для пропустивших)	60	2	
33.		Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Простая беговая разминки: бег, приставной шаг. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики. Мах ногой вверх, мах наружу и мах внутрь. Подвижные игры.	60	2	
34.		Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Простая беговая разминки: бег, приставной шаг. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики. Мах ногой вверх и мах наружу. Подвижные игры.	60	2	
35.		Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Простая беговая разминки: бег, приставной шаг. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики. Мах ногой вверх, мах наружу и мах внутрь. Подвижные игры.	60	2	
36.		Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-	60	2	

		«считалка») . Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Простая беговая разминки: бег, приставной шаг. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики. Мах ногой вверх, мах наружу и мах внутрь. Подвижные игры.			
37.		Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Простая беговая разминки: бег, приставной шаг. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики. Мах ногой вверх, мах наружу и мах внутрь. Подвижные игры.	60	2	
38.		Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Простая беговая разминки: бег, приставной шаг. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики. Мах ногой вверх, мах наружу и мах внутрь. Подвижные игры.	60	2	
39.		Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Простая беговая разминки: бег, приставной шаг. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики. Мах ногой вверх, мах наружу и мах внутрь. Зачёт на тему «мах ногой внутрь».	60	2	
40.		Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Простая беговая разминки: бег, приставной шаг. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики. Мах ногой вверх, мах наружу и мах внутрь. Зачёт на тему «мах ногой внутрь» (для пропустивших)	60	2	
41.		Игровой день	70	2	
42.		Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Малый комплекс растяжки стоя:	50	2	

		подколенные и паховые связки. Простая беговая разминки: бег, приставной шаг. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики. Мах ногой вверх, мах наружу и мах внутрь. Подв. игры.			
43.		Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Простая беговая разминки: бег, приставной шаг. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики. Мах ногой вверх, мах наружу и мах внутрь. Подвижные игры.	50	2	
44.		Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Простая беговая разминки: бег, приставной шаг. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики. Мах ногой вверх, мах наружу и мах внутрь. Подвижные игры.	50	2	
45.		Повторение изученного. Правила техники безопасности. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Простая беговая разминки: бег, приставной шаг. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики. Мах ногой вверх, мах наружу и мах внутрь. Подвижные игры.	50	2	
46.		Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Простая беговая разминки: бег, приставной шаг. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики. Мах ногой вверх, мах наружу и мах внутрь. Подвижные игры.	50	2	
47.		Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Простая беговая разминки: бег, приставной шаг. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики.	50	2	

		Мах ногой вверх, мах наружу и мах внутрь. Подвижные игры.			
48.		Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Простая беговая разминки: бег, приставной шаг. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики. Мах ногой вверх, мах наружу и мах внутрь. Подвижные игры.	50	2	
49.		Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Простая беговая разминки: бег, приставной шаг. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики. Мах ногой вверх, мах наружу и мах внутрь. Подвижные игры.	50	2	
50.		Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Простая беговая разминки: бег, приставной шаг. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики. Мах ногой вверх, мах наружу и мах внутрь. Подвижные игры.	50	2	
51.		Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Простая беговая разминки: бег, приставной шаг. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики. Мах ногой вверх, мах наружу и мах внутрь. Подвижные игры.	50	2	
52.		Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Простая беговая разминки: бег, приставной шаг. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики. Мах ногой вверх, мах наружу и мах внутрь. Подвижные игры.	50	2	

53.		Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Простая беговая разминки: бег, приставной шаг. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики. Мах ногой вверх, мах наружу и мах внутрь. Подвижные игры.	50	2	
54.		Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Простая беговая разминки: бег, приставной шаг. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики. Мах ногой вверх, мах наружу и мах внутрь. Подвижные игры.	50	2	
55.		Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Простая беговая разминки: бег, приставной шаг. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики. Мах ногой вверх, мах наружу и мах внутрь. Подвижные игры.	50	2	
56.		День эстафет	70	2	
57.		Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Простая беговая разминки: бег, приставной шаг. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики. Мах ногой вверх, мах наружу и мах внутрь. Подвижные игры.	50	2	
58.		Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Простая беговая разминки: бег, приставной шаг. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики. Мах ногой вверх, мах наружу и мах внутрь. Подвижные игры.	50	2	
59.		Повторение изученного. Простой разминочный	50	2	

		комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Простая беговая разминки: бег, приставной шаг. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики. Мах ногой вверх, мах наружу и мах внутрь. Подвижные игры.			
60.		Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Простая беговая разминки: бег, приставной шаг. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики. Мах ногой вверх, мах наружу и мах внутрь. Подвижные игры.	50	2	
61.		Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Малый комплекс растяжки стоя: под-коленные и паховые связки. Простая беговая размин-ки: бег, приставной шаг. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики. Мах ногой вверх, мах наружу и мах внутрь. Подв. игры.	50	2	
62.		Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Простая беговая разминки: бег, приставной шаг. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики. Мах ногой вверх, мах наружу и мах внутрь. Подвижные игры.	50	2	
63.		Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Простая беговая разминки: бег, приставной шаг. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики. Мах ногой вверх, мах наружу и мах внутрь. Подвижные игры.	50	2	
64.		Игровая разминка. Просмотр фильма по спортивная борьба.	40	2	
65.		Повторение изученного. Простой разминочный	50	2	

		комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Простая беговая разминки: бег, приставной шаг. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики. Мах ногой вверх, мах наружу и мах внутрь. Подвижные игры.			
66.		Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Простая беговая разминки: бег, приставной шаг. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики. Мах ногой вверх, мах наружу и мах внутрь. Подвижные игры.	50	2	
67.		Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Простая беговая разминки: бег, приставной шаг. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики. Мах ногой вверх, мах наружу и мах внутрь. Подвижные игры.	50	2	
68.		Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Малый комплекс растяжки стоя: под-коленные и паховые связки. Простая беговая разминка: бег, приставной шаг. Подв. игры.	50	2	
69.		Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Простая беговая разминки: бег, приставной шаг. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики.	50	2	
70.		Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Простая беговая разминки: бег, приставной шаг. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики. Мах ногой вверх, мах наружу и мах	50	2	

		внутри. Подвижные игры.			
71.		Игровая тренировка. Просмотр видео фильма по спортивная борьба	70	2	
72.		Итоговое занятие. Подведение итогов года.	50	2	
		ИТОГО	144		

Содержание программы 1 год обучения

Комплектование групп. Вводное занятие. Инструктаж по охране труда.

Теория: правила поведения учащихся на занятиях по спортивная борьба. Предупреждение травматизма, обеспечение безопасности жизни и здоровья дошкольников. Гигиена поведения в зале.

Практика: педагог проводит викторины, ролевые игры, целью которых является познакомить детей друг с другом, помочь сформировать дружескую атмосферу в группе.

1. Базовая часть:

1.1. Основы теоретических знаний

Теория: Значение спортивная борьба, как средства укрепления здоровья.

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

Практика: тренировка различных видов и способов передвижений: шаг, бег, прыжки (стоя, в приседе, в передвижении);

тренировка в определении направлений движения – «направо», «налево», «вперёд», «назад»;

ускорения, передвижения на полу (ползком, на коленях, на четвереньках).

1.3. Подвижные и спортивные игры:

Практика: игры в пятнашки (различные виды), «третий лишний», эстафеты, и др.

1.4. Гимнастика:

Практика: разминочные упражнения различных вариантов и степени сложности, различные упражнения для укрепления и подвижности суставов, различные упражнения на растягивание мышц и связок.

1.5. Лёгкая атлетика:

Практика: спортивная ходьба,

различные варианты бега с заданием,

бег с препятствиями,

прыжки различных видов.

Контрольные испытания.

2. Специализированная часть:

2.1. Изучение базовой техники спортивная борьба:

Стойки, махи и удары ногами, блоки и удары руками, стэпы,

Практика:

Техника движений ногами: мах ногой вверх, мах ногой по кругу изнутри-наружу, мах ногой снаружи-вовнутрь

Стойки: стойка смирно, стойка готовности, стойка всадника, стойка боевая.

2.2. Основы теоретических знаний по спортивная борьба:

Теория: терминология спортивная борьба на корейском языке. Этикет.

2.3. Контрольные испытания:

Практика: 1 базовый комплекс

Итоговое занятие:

Практика. Демонстрация навыков и умений, полученных за год обучения в объединении, подведение итогов работы.

Рабочая программа 2 года обучения.

Цель программы:

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

Основные задачи программы:

Обучающие:

- Обучить практическим навыкам физической культуры и спортивная борьба
- 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;

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;

Оздоровительные:

- Совершенствование телосложения и гармоническое развитие физиологических функций.
- Сохранение высокого уровня общей работоспособности.

Условия реализации программы:

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

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:

II этап: Начальная спортивная специализация –1 год

Наполняемость учебных групп:

<i>Год обучения</i>	<i>Максимальная наполняемость группы</i>	<i>Возраст</i>
II	11	11- 13

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:

2 год обучения

- овладение новыми, более сложными элементами спортивная борьба;
- освоение правильной техники ударов;
- овладение азами спортивной техники спортивная борьба;
- 2-4 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.

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

Календарно-тематическое планирование 2 года обучения:

<i>№ п/п</i>	<i>Дата по плану</i>	<i>Содержание занятия</i>	<i>Ин тен сивн ост ь (%)</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 (под счёт-«считалка») . Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Эстафеты.	50	2	
2.		Правила техники безопасности на занятиях по спортивная борьба. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Игры.	60	2	
3.		Изучение этикета спортивная борьба:стойка, счет. Комплекс беговых упражнений. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Растяжка сидя. Махи. Эстафеты.	60	2	
4.		Повторение изученного.. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Комплекс беговых упражнений. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Растяжка сидя. Махи. Эстафеты.	60	2	
5.		Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Комплекс беговых упражнений. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Растяжка сидя. Махи. Игры.	60	2	
6.		Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Комплекс беговых упражнений. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Растяжка сидя. Махи. Эстафеты.	60	2	
7.		Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Комплекс беговых упражнений. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Растяжка сидя. Махи. Удар «удар	60	2	

		ногой вперёд» по разделениям. Игры.			
8.		Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка»). Комплекс беговых упражнений. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Растяжка сидя. Махи. Удар «удар ногой вперёд» по разделениям. Эстафеты.	60	2	
9.		Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка»). Комплекс беговых упражнений. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Растяжка сидя. Махи. Удар «удар ногой вперёд» по разделениям. Эстафеты.	60	2	
10.		Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка»). Комплекс беговых упражнений. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Растяжка сидя. Махи. Удар «удар ногой вперёд» слитно. Эстафеты.	60	2	
11.		Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка»). Комплекс беговых упражнений. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Растяжка сидя. Махи. Удар «удар ногой вперёд» слитно. Эстафеты.	60	2	
12.		Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка»). Комплекс беговых упражнений. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Растяжка сидя. Махи. Удар «удар ногой вперёд» слитно с партнёром. Эстафеты.	60	2	
13.		Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка»). Комплекс беговых упражнений. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Растяжка сидя. Махи. Удар «удар ногой вперёд» слитно. Эстафеты.	60	2	
14.		Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под	60	2	

		счёт-«считалка») . Комплекс беговых упражнений. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Растяжка сидя. Махи. Удар «удар ногой вперёд» слитно. Удар «удар ногой вперёд» по разделениям. Эстафеты.			
15.		Повторение изученного. Правила техники безопасности. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Комплекс беговых упражнений. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Растяжка сидя. Махи. Удар «удар ногой вперёд» слитно. Удар «удар ногой вперёд» по разделениям. Эстафеты.	60	2	
16.		Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Комплекс беговых упражнений. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Растяжка сидя. Махи. Удар «удар ногой вперёд» слитно. Удар «удар ногой вперёд» слитно. Эстафеты.	60	2	
17.		Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Комплекс беговых упражнений. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Растяжка сидя. Махи. Удар «удар ногой вперёд» слитно. Удар «удар ногой вперёд» по разделениям. Зачёт по теме «удар ногой вперёд».	60	2	
18.		Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Комплекс беговых упражнений. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Растяжка сидя. Махи. Удар «удар ногой вперёд» слитно. Удар «удар ногой вперёд» по разделениям. Зачёт по теме «удар ногой вперёд». (для тех, кто пропустил зачёт).	60	2	
19.		Игровой день.	60	2	
20.		Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Комплекс беговых упражнений. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и	60	2	

		паховые связки. Растяжка сидя. Махи. Удар «удар ногой вперёд» слитно. Удар «удар ногой вперёд» слитно. Эстафеты.			
21.		Повторение изученного. Правила техники безопасности. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка»). Комплекс беговых упражнений. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Растяжка сидя. Махи. Удар «удар ногой вперёд» слитно. Удар «удар ногой вперёд» слитно. Эстафеты.	60	2	
22.		Повторение изученного. Правила техники безопасности. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка»). Комплекс беговых упражнений. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Растяжка сидя. Махи. Удар «удар ногой вперёд» в лапу. Удар «удар ногой вперёд» слитно. Эстафеты.	60	2	
23.		Повторение изученного. Правила техники безопасности. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка»). Комплекс беговых упражнений. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Растяжка сидя. Махи. Удар «удар ногой вперёд» и «удар ногой вперёд» по лапам. Эстафеты.	60	2	
24.		Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка»). Комплекс беговых упражнений. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Растяжка сидя. Махи. Удар «удар ногой вперёд» и «удар ногой вперёд» по лапам. Эстафеты.	60	2	
25.		Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка»). Комплекс беговых упражнений. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Растяжка сидя. Махи. Удар «удар ногой вперёд» и «удар ногой вперёд» по лапам с передвижением вперёд.. Эстафеты.	60	2	
26.		Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под	60	2	

		счёт-«считалка») . Комплекс беговых упражнений. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Растяжка сидя. Махи. Удар «удар ногой вперёд» и «удар ногой вперёд» по лапам с передвижением вперёд.. Эстафеты.			
27.		Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Комплекс беговых упражнений. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Растяжка сидя. Махи. Удар «удар ногой вперёд» и «удар ногой вперёд» по лапам с передвижением вперёд.. Эстафеты.	60	2	
28.		Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Комплекс беговых упражнений. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Растяжка сидя. Махи. Удар «удар ногой вперёд» и «удар ногой вперёд» по лапам с передвижением вперёд.. Эстафеты.	60	2	
29.		Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Комплекс беговых упражнений. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Растяжка сидя. Махи. Зачёт по теме «удар ногой вперёд»	60	2	
30.		Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Комплекс беговых упражнений. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Растяжка сидя. Махи. Зачёт по теме «удар ногой вперёд» (для тех, кто пропустил зачёт).	60	2	
31.		Игровая разминка. Просмотр видео фильма по спортивная борьба.	60	2	
32.		Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Комплекс беговых упражнений. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Растяжка сидя. Махи. Удар «удар ногой вперёд» и «удар ногой вперёд». Начало изучения 1 комплекса формальный комплекс	60	2	

		упражнений. Эстафеты.			
33.		Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка»). Комплекс беговых упражнений. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Растяжка сидя. Махи. Удар «удар ногой вперёд» и «удар ногой вперёд». Удар удар ногой вперёд по разделениям. Начало изучения 1 комплекса формальный комплекс упражнений. Эстафеты.	60	2	
34.		Повторение изученного.. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка»). Комплекс беговых упражнений. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Растяжка сидя. Махи. Удар «удар ногой вперёд» и «удар ногой вперёд». Удар удар ногой вперёд по разделениям. 1 комплекс формальный комплекс упражнений. Эстафеты.	60	2	
35.		Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка»). Комплекс беговых упражнений. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Растяжка сидя. Махи. Удар «удар ногой вперёд» и «удар ногой вперёд». Удар удар ногой вперёд слитно. 1 комплекс формальный комплекс упражнений. Эстафеты.	60	2	
36.		Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка»). Комплекс беговых упражнений. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Растяжка сидя. Махи. Удар «удар ногой вперёд» и «удар ногой вперёд». Удар удар ногой вперёд Начало изучения 1 комплекса формальный комплекс упражнений. Зачёт по теме «удар ногой вперёд»	60	2	
37.		Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка»). Комплекс беговых упражнений. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Растяжка сидя. Махи. Удар «удар ногой вперёд» и «удар ногой вперёд». Удар удар ногой вперёд Начало изучения 1 комплекса формальный комплекс упражнений. Зачёт по теме	60	2	

		«удар ногой вперёд» (для пропустивших)			
38.		Игровой день.	60	2	
39.		Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт -«считал-ка») . Комплекс беговых упражнений. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Растяжка сидя. Махи. Удар «удар ногой вперёд» и «удар ногой вперёд». Удар удар ногой вперёд Начало изучения 1-2 комплекса	60	2	
40.		Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считал-ка») . Комплекс беговых упражнений. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Растяжка сидя. Махи. Удар «удар ногой вперёд» и «удар ногой вперёд». Удар удар ногой вперёд Начало изучения 1-2 комплекса формальный комплекс упражнений.	60	2	
41.		Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Комплекс беговых упражнений. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Растяжка сидя. Махи. Удар «удар ногой вперёд» и «удар ногой вперёд». Начало изучения 1-2 комплекса формальный комплекс упражнений.	60	2	
42.		Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Комплекс беговых упражнений. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Растяжка сидя. Махи. Удар «удар ногой вперёд» и «удар ногой вперёд», «удар ногой вперёд» с партнёром в защитном снаряжении. Начало изучения 1-2-3 комплекса формальный комплекс упражнений.	60	2	
43.		Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Комплекс беговых упражнений. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Растяжка сидя. Махи. Удар «удар ногой вперёд» и «удар ногой вперёд», «удар ногой вперёд» с партнёром в защитном снаряжении. Начало изучения 1-2-3 комплекса формальный	60	2	

		комплекс упражнений. Эстафеты.			
44.		Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка»). Комплекс беговых упражнений. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Растяжка сидя. Махи. Удар «удар ногой вперёд» и «удар ногой вперёд», «удар ногой вперёд» с партнёром в защитном снаряжении. Начало изучения 1-2-3 комплекса формальный комплекс упражнений.	60	2	
45.		Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка»). Комплекс беговых упражнений. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Растяжка сидя. Махи. Удар «удар ногой вперёд» и «удар ногой вперёд», «удар ногой вперёд» с партнёром в защитном снаряжении. Начало изучения 1-2-3 комплекса формальный комплекс упражнений. Эстафеты	60	2	
46.		Игровая разминка. 1-3 комплексы формальный комплекс упражнений.	60	2	
47.		Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка»). Комплекс беговых упражнений. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Растяжка сидя. Махи. Удар «удар ногой вперёд» и «удар ногой вперёд», «удар ногой вперёд» с партнёром в защитном снаряжении. Начало изучения 1-2-3 комплекса формальный комплекс упражнений.	60	2	
48.		Игровая разминка. Растяжка стоя и сидя. Работа в парах по жилетам. Основы теории спаринга по правилам спортивная борьба.	60	2	
49.		Игровая разминка. Растяжка стоя и сидя. Работа в парах по жилетам. Основы теории спаринга по правилам спортивная борьба. 1-3 формальный комплекс упражнений.	60	2	
50.		Игровая разминка. Растяжка стоя и сидя. Работа в парах по жилетам. Основы теории спаринга по правилам спортивная борьба.	60	2	
51.		Игровая разминка. Растяжка стоя и сидя. Работа в парах по жилетам. Основы теории спаринга по правилам спортивная борьба. Зачёт на тему «1	60	2	

		формальный комплекс упражнений».			
52.		Повторение изученного. Правила техники безопасности. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Комплекс беговых упражнений. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Растяжка сидя. Махи. Удар «удар ногой вперёд» и «удар ногой вперёд», «удар ногой вперёд» с партнёром в защитном снаряжении. Начало изучения 1-2-3 комплекса формальный комплекс упражнений. Зачёт на тему «1 формальный комплекс упражнений». (для пропустивших).	60	2	
53.		Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Комплекс беговых упражнений. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Растяжка сидя. Махи. Удар «удар ногой вперёд» и «удар ногой вперёд», «удар ногой вперёд» с партнёром в защитном снаряжении. Начало изучения 1-2-3 комплекса формальный комплекс упражнений.	60	2	
54.		Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Комплекс беговых упражнений. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Растяжка сидя. Махи. Удар «удар ногой вперёд» и «удар ногой вперёд», «удар ногой вперёд» с партнёром в защитном снаряжении. Начало изучения 1-2-3 комплекса формальный комплекс упражнений.	60	2	
55.		Игровая разминка. Растяжка стоя и сидя. Работа в парах по жилетам. Основы теории спаринга по правилам спортивная борьба	60	2	
56.		Игровая разминка. Растяжка стоя и сидя. Работа в парах по жилетам. Основы теории спаринга по правилам спортивная борьба. Зачёт на тему «2 формальный комплекс упражнений»	60	2	
57.		Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Комплекс беговых упражнений. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Растяжка сидя. Махи. Удар «удар ногой вперёд» и «удар ногой вперёд», «удар ногой	60	2	

		вперёд» с партнёром в защитном снаряжении. Начало изучения 1-2-3 комплекса формальный комплекс упражнений			
58.		Игровая разминка. Растяжка стоя и сидя. Работа в парах по жилетам. Основы теории спаринга по правилам спортивная борьба	60	2	
59.		Игровая разминка. Растяжка стоя и сидя. Работа в парах по жилетам. Основы теории спаринга по правилам спортивная борьба.	60	2	
60.		Игровая разминка. Растяжка стоя и сидя. Работа в парах по жилетам. Основы теории спаринга по правилам спортивная борьба.	60	2	
61.		Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Комплекс беговых упражнений. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Растяжка сидя. Махи. Удар «удар ногой вперёд» и «удар ногой вперёд», «удар ногой вперёд» с партнёром в защитном снаряжении. Начало изучения 1-2-3 комплекса формальный комплекс упражнений	60	2	
62.		Игровая разминка. Растяжка стоя и сидя. Работа в парах по жилетам. Основы теории спаринга по правилам спортивная борьба	60	2	
63.		Игровая тренировка	60	2	
64.		Игровая разминка. Растяжка стоя и сидя. Работа в парах по жилетам. Основы теории спаринга по правилам спортивная борьба	60	2	
65.		Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Комплекс беговых упражнений. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Растяжка сидя. Махи. Удар «удар ногой вперёд» и «удар ногой вперёд», «удар ногой вперёд» с партнёром в защитном снаряжении. Начало изучения 1-2-3 комплекса формальный комплекс упражнений	60	2	
66.		Игровая разминка. Растяжка стоя и сидя. Работа в парах по жилетам. Основы теории спаринга по правилам спортивная борьба	60	2	
67.		Игровая разминка. Растяжка стоя и сидя. Работа в парах по жилетам. Основы теории спаринга по	60	2	

		правилам спортивная борьба			
68.		Разминка, проведение соревнований по правилам спортивная борьба.	60	2	
69.		Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка»). Комплекс беговых упражнений. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Зачёт на тему «3 формальный комплекс упражнений»	60	2	
70.		Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка»). Комплекс беговых упражнений. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Растяжка сидя. Махи. Удар «удар ногой вперёд» и «удар ногой вперёд», «удар ногой вперёд» с партнёром в защитном снаряжении. Начало изучения 1-2-3 комплекса формальный комплекс упражнений	60	2	
71.		Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка»). Комплекс беговых упражнений. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Растяжка сидя. Махи. Удар «удар ногой вперёд» и «удар ногой вперёд», «удар ногой вперёд» с партнёром в защитном снаряжении. Начало изучения 1-2-3 комплекса формальный комплекс упражнений	60	2	
72.		Игровая занятие. Просмотр видео фильма по спортивная борьба.	50	2	
		ИТОГО		144	

Содержание программы

2 год обучения

1. Базовая часть:

1.1. Основы теоретических знаний.

Теория: правила поведения учащихся на занятиях по спортивная борьба. Предупреждение травматизма, обеспечение безопасности жизни и здоровья дошкольников.

Гигиена поведения в зале. Значение спортивная борьба, как средства укрепления здоровья.

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, «третий лишний», 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 спортивная борьба:

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

Практика: техника передвижений: стэпы.

Удары ногами: прямой удар ногой, круговой удар ногой, удар ногой вперёд – удар ногой в сторону, удар ногой назад, удар ногой сверху-вниз, обратный удар ногой по кругу, круговой удар с разворотом на 360 град., удар ногой по кругу с зашагиванием за спину

2.2 Изучение формальный комплекс упражнений (тхэгук сам джанг - тхэгук о джанг).

Практика: изучение формальный комплекс упражнений: тхэгук сам джанг - тхэгук о джанг.

2.3. Изучение техники приёмов самообороны.

Практика: Различные варианты нанесения ударов;

Работа в парах в защитном снаряжении.

2.4. Основы теоретических знаний по спортивная борьба.

Теория: терминология спортивного спортивная борьба (счёт, названия техник); контрольно-тестовые испытания (аттестации и зачёты) для допуска к соревнованиям.

2.5. Участие в соревнованиях:

Практика: районные и городские соревнования среди начинающих спортсменов.

2.6. Контрольные испытания:

Практика: 2-4 базовый комплекс формальный комплекс упражнений.

Рабочая программа 3 год обучения

Цель программы:

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

Основные задачи программы:

Обучающие:

- Обучить практическим навыкам физической культуры и спортивной борьбе (в частности);
- Познакомить учащихся с культурой и историей спортивной 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 спортивная борьба 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 спортивная борьба, 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.

III этап: Углубленная спортивная специализация – 1 год

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 спарринговыми элементами спортивная борьба;

- 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

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 формальный комплекс упражнений. Эстафеты.	80	2	
13.		Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Удары по лапам в движении и с места.	80	2	

		Приёмы самообороны против удара кулаком. Эстафеты.			
14.		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	
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. Формальный комплекс упражнений. 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	80	2	

		движении и с места. Приёмы самообороны против удара кулаком. Эстафеты.			
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 движении и с места. Лёгкий спарринг. Эстафеты.	80	2	
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 формальный комплекс упражнений. Эстафеты.	80	2	
34.		Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Лёгкий спарринг. Отработка формальный комплекс упражнений. 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 формальный комплекс упражнений. 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	80	2	

		движении и с места. Лёгкий спарринг. Эстафеты.			
39.		Игровой и спарринговый день	90	2	
40.		Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Лёгкий спарринг. Отработка формальный комплекс упражнений.	80	2	
41.		Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Лёгкий спарринг. Отработка формальный комплекс упражнений. 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 формальный комплекс упражнений. 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 удары ногами в дорожках. Удары по лапам в движении и с места. Лёгкий спарринг. Эстафеты.	80	2	
50.		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	
51.		Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Удары по лапам в движении и с места. Лёгкий спарринг. Эстафеты.	60	2	
52.		Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Удары по лапам в	90	2	

		движении и с места. Лёгкий спарринг. Эстафеты.			
53.		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	
54.		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	
55.		Игровой и спарринговый день	90	2	
56.		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	
57.		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	
58.		Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Удары по лапам в движении и с мест.. Лёгкий спарринг. Эстафеты.	80	2	
59.		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	
60.		Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Удары по лапам в движении и с мест.. Лёгкий спарринг. Эстафеты.	80	2	
61.		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	
62.		Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Удары по лапам в движении и с мест. Лёгкий спарринг. Эстафеты.	80	2	
63.		Игровой день.	80	2	
64.		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	
65.		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	
66.		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	
67.		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.			
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	

Содержание программы 3 год обучения

Вводное занятие. Инструктаж по охране труда.

Теория: правила поведения учащихся на занятиях по спортивная борьба. Предупреждение травматизма, обеспечение безопасности жизни и здоровья дошкольников. Гигиена поведения в зале.

Практика: повторение материала, пройденного в прошлом учебном году.

1. Базовая часть:

1.1. Основы теоретических знаний.

Теория: предупреждение травматизма, обеспечение безопасности жизни и здоровья школьников. Основы анатомического строения оперно-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 спортивная борьба:

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: прямой удар ногой, круговой удар ногой, удар ногой в сторону, удар ногой назад, удар ногой сверху-вниз, обратный удар ногой по кругу, круговой удар с разворотом на 360 град., удар ногой по кругу с зашагиванием за спину.

2.2. Изучение формальный комплекс упражнений

Практика: Изучение формальный комплекс упражнений:

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 спортивная борьба.

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 формальный комплекс упражнений.

Итоговое занятие:

Практика. Демонстрация навыков и умений, полученных за 3 года обучения в объединении, подведение итогов работы.

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. Гил К.С., Ким Чур Хван. Искусство таэквондо. Три ступени. – М.: Советский спорт, 2001.
3. Годик И.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2001.
5. Оранский И.В. Восточные единоборства. – М.: Советский спорт, 2000.
6. Попов Г.В. Боевые единоборства народов мира. – М.: Международные отношения, 2003.

для детей:

1. WTF Спортивная борьба/ официальное издание Союза Спортивная борьба России. - Краснодар: Академ Пресс, 2004.
2. Оранский И.В. Восточные единоборства. - М.: Советский спорт, 2000. – С. 13-17.
3. WTF Спортивная борьба/ официальное издание Союза Спортивная борьба России. - Краснодар: Академ Пресс, 2004.
4. Спортивная борьба/ журнал – обзорное издание Союза Спортивная борьба России./ - Краснодар: Академ Пресс, 2005.

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

***Примерная структура занятий для групп 1 года обучения**

<i>№ n/n</i>	<i>Тема</i>	<i>Продолжи- тельность (мин)</i>
1. Базовая часть		
1.	Основы теоретических знаний	5
2.	Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности)	16
3.	Подвижные и спортивные игры.	20
4.	Гимнастика	12
5.	Легкая атлетика.	12
2. Специализированная часть		
1.	Изучение базовой техники спортивная борьба: стойки, махи и удары ногами, блоки и удары руками, стэпы, формальный комплекс упражнений	20
2.	Основы теоретических знаний по спортивная борьба.	2
3.	Контрольные испытания.	3
	Всего	90

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

занятия.

***Примерная структура занятий для групп 2 года обучения**

<i>№ n/n</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)	3
3.	Подвижные и спортивные игры.	11
4.	Гимнастика	11
5.	Легкая атлетика.	11
2. Специализированная часть		
1.	Изучение базовой техники спарринга в спортивная борьба: Стойки, удары ногами, стэпы, нанесение ударов со стэпов, работа по ракеткам, лапам, работа в парах в защитном снаряжении.	20
2.	Изучение формальный комплекс	10
3.	Изучение техники приёмов самообороны	9
4.	Основы теоретических знаний по спортивная борьба	2
5.	Участие в соревнованиях	5
6.	Контрольные испытания	6
	Всего	90

**Количество времени на различные темы может увеличиваться или уменьшаться, в зависимости от цели занятия.*

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

<i>№ n/n</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 спортивная борьба: Стойки, удары ногами, стэпы, нанесение ударов со стэпов, работа по ракеткам, лапам, работа в парах в защитном снаряжении.	31
2.	Изучение формальный комплекс упражнений	10
3.	Изучение техники приёмов самообороны	10
4.	Основы теоретических знаний по спортивная борьба	2
5.	Участие в соревнованиях	5
6.	Контрольные испытания	6
	Всего	90

**Количество времени на различные темы может увеличиваться или уменьшаться, в зависимости от цели занятия.*

