

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «МЕТАЛЛУРГ» Г.О. САМАРА



Принята
На методическом совете
«8» августа 2024 г.
Протокол № 1

«Утверждаю»
Директор ЦДТ «Металлург»
_____ М.С. Анохина
8 августа 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Борьба»

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Уровень освоения программы – ознакомительный

Срок реализации – 1 год

Возраст детей – 7- 10 лет

Форма обучения – очная

Разработчики программы:
педагог дополнительного образования
Ложечка М.В.,
методист Добролюбова М.П.

Самара

СОДЕРЖАНИЕ

I.	КРАТКАЯ АННОТАЦИЯ	2
II.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	2
	- цель и задачи программы	4
	- формы проведения занятия и педагогические технологии	4
	- ожидаемые результаты по освоению программы	5
	- критерии и способы определения результативности	6
	- формы контроля и диагностики результатов	7
	- воспитательная работа	7
	- работа с родителями	8
	- учебный план дополнительной общеразвивающей модульной программы «Борьба»	9
III.	МОДУЛЬ «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»	9
IV.	МОДУЛЬ «ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА	12
V.	МОДУЛЬ «СУМО»	15
VI.	РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	19
VII.	ЛИТЕРАТУРА	21

I. КРАТНАЯ АННОТАЦИЯ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Борьба» физкультурно-спортивной направленности имеет ознакомительный уровень и разработана для общеразвивающих программ «Греко-римская борьба» и «Сумо». Рассчитана программа для детей от 7 до 10 лет. Её особенность заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Учащиеся, проходя обучение по модулям, будут заниматься общей физической подготовкой, которая необходима и является базой в любом виде спорта и такими видами спортивной борьбы как греко-римская борьба и борьба сумо, что позволит им в дальнейшем выбрать обучение по определенному виду борьбы.

Состоит программа из трех модулей: общая физическая подготовка, греко-римская борьба и борьба сумо. Программа рассчитана на 144 час в год, из них на каждый модуль отводится 48 часов. Режим занятий – 2 раза в неделю по 2 часа. В группе могут заниматься не более 15 человек.

II. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

На современном этапе приоритетным направлением социально-экономического территориального развития Самарской области является всемерная поддержка физической культуры и массового спорта, что является наиболее экономически рентабельным средством спортивно-оздоровительного воздействия на население всех возрастов. В первую очередь в области физической культуры и спорта предусматривается развитие массовой физической культуры, как важной основы оздоровления населения. С этой целью создана широкая сеть спортивных учреждений дополнительного образования.

В условиях внедрения персонифицированного финансирования дополнительного образования детей и соблюдения ее принципов, основным требованиям к разработчикам программ является использование модульного принципа.

Модульный принцип построения общеобразовательной программы определяет создание наиболее благоприятных условий развития личности ребенка за счет вариативности содержания, ориентации на индивидуальные потребности и уровень базовой подготовки, гибкости управления образовательным процессом.

Сегодня физкультурно-спортивная деятельность является комплексным и эффективным средством образования и воспитания детей и подростков. Физическая активность обеспечивает здоровье человека. Одним из факторов повышения двигательной физической активности является формирование интереса у детей к занятиям физической культурой и спортом.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Борьба» физкультурно-спортивной направленности имеет ознакомительный уровень и разработана для общеразвивающих программ «Греко-римская борьба» и «Сумо». Рассчитана программа для детей от 7 до 10 лет. Её

особенность заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Состоит она из трех модулей: физическая подготовка, греко-римская борьба и борьба сумо.

Учащиеся, проходя обучение по модулям, будут заниматься общей физической подготовкой, которая необходима и является базой в любом виде спорта и такими видами спортивной борьбы как греко-римская борьба и борьба сумо, что позволит им в дальнейшем выбрать обучение по определенному виду борьбы.

Учебно–тематический план программы составлен исходя из учебной нагрузки 4 часа в неделю. Режим занятий – 2 раза в неделю по два часа. Каждый модуль рассчитан на 48 часов – в год 144 часа. В группе обучения занимаются не более 15 человек.

Актуальность предлагаемой общеразвивающей программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области единоборств, развития физических и морально-волевых качеств детей. Проведение учебно-тренировочных занятий будет способствовать не только увеличению двигательной активности детей, но и формированию у них навыков здорового образа жизни, привлечению к регулярным занятиям физическим упражнениями и спортом.

Новизна программы заключается в ориентации на формирование и развитие функциональной грамотности учащихся. *Педагогическая целесообразность* использования данного подхода в образовательном процессе объясняется увеличением внутренней мотивации учащихся, формированием у них знаний, умений и навыков практической деятельности, которые помогут им в повседневной жизни, что значительно увеличивает возможность успешной социализации детей. В основе программы лежит идея формирования положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом, организация занятости детей, с целью изолирования их от негативного влияния улицы.

Особенность данной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Использование модульной системы обучения создает благоприятные условия для развития учащегося, путём обеспечения гибкости содержания обучения, приспособления к его индивидуальным потребностям и уровню его базовой подготовки.

Данная дополнительная общеразвивающая программа разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.07.2022 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

– Письмо МО и НСО от 12.09.2022. № МО/1141-ТУ (с «Методическими рекомендациями по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»).

Цель программы: Приобщение детей к здоровому образу жизни, формирование у них потребности и привычки заниматься физическими упражнениями и спортом.

Задачи:

- воспитывать потребность к здоровому образу жизни;
- воспитывать чувства ответственности, товарищества и взаимопомощи;
- способствовать воспитанию самостоятельности;
- обучать основам физической культуры и здорового образа жизни;
- способствовать укреплению здоровья и содействовать правильному физическому развитию;
- развивать скоростно-силовые качества, общую выносливость, быстроту, гибкость, ловкость.
- развивать координацию движений и умение сконцентрировать внимание.

Формы проведения занятий и педагогические технологии

Программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий.

Теоретические занятия проводятся в виде: объяснений, бесед, команд, демонстраций иллюстраций, плакатов, таблиц и др.

Практические занятия проводятся в виде: учебных тренировок, выполнения упражнений, подвижных и спортивных игр, эстафет, сдачи контрольных нормативов, учебных поединков.

Педагогические принципы программы:

- принцип сознательности (направлен на воспитание у детей глубокого понимания роли и значения проводимых занятий в укреплении здоровья в самосовершенствовании своего организма);
- принцип постепенности и последовательности (постепенное увеличение интенсивности, объема физических нагрузок и времени тренировочного занятия);
- принцип повторности (повторение различных по характеру физических нагрузок, правильное чередование нагрузок с интервалами отдыха);
- принцип индивидуализации (соответствие физических нагрузок по возрасту, полу и индивидуальным возможностям (состояние здоровья, физическое развитие, физическая подготовленность));
- принцип систематичности и регулярности.

Данные принципы являются основой тренировочного процесса. Они определены теорией и практикой физической культуры и спорта. Их соблюдение гарантирует успехи в занятиях физическими упражнениями и ограничивает от переутомления и нежелательных последствий.

Педагоги, реализующие данную программу, используют следующие педагогические технологии:

Здоровьесберегающие технологии – это система работы образовательного пространства по сохранению и развитию здоровья всех участников – взрослых и детей. Огромное значение в работе детских объединений имеет обучение здоровому образу жизни, активной жизни, двигательным навыкам на основе учета индивидуального развития каждого ребенка.

Технологии личностно-ориентированного обучения

В центре внимания – личность ребенка, который должен реализовать свои возможности. Содержание, методы и приемы личностно-ориентированных технологий обучения направлены, прежде всего, на то, чтобы раскрыть и использовать субъективный опыт каждого ребенка.

Технология сотрудничества – это технология совместной развивающей деятельности взрослых и детей, скрепленной взаимопониманием, проникновением в духовный мир друг друга, совместным анализом хода и результата этой деятельности.

Игровые технологии - в основу положена игра как вид деятельности. Эта технология используется для обеспечения наибольшей активности детей и достижения высокого уровня освоения содержания программы.

Ожидаемые результаты по освоению программы

Личностными результатами освоения образовательной программы «Борьба» являются:

- осознание влияния физических упражнений на организм человека и его развитие;
- развитие самостоятельности, смелости во время выполнения физических упражнений;

- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним, находить общие интересы с ними.

Метапредметные результаты

Результаты, сформированные по итогам регулятивных УУД:

- умение проявлять внимание;
- оценивать результат своей практической деятельности;

Результаты, сформированные по итогам познавательных УУД:

- определять понятия и делать выводы;
- выполнять инструкции техники безопасности.

Результаты, сформированные по итогам коммуникативных УУД:

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом, сверстниками;
- работать индивидуально и в группе;
- уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками.

Критерии и способы определения результативности

№	Критерии	Методы диагностики
Диагностика уровня достигнутых предметных результатов		
1	Владение предметными знаниями по образовательной программе	-опрос, анкетирование, тестирование
2	Владение практическими умениями и навыками по образовательной программе	-наблюдение, -выполнение упражнений, индивидуальных заданий,
Диагностика уровня достигнутых метапредметных результатов		
1	Регулятивный компонент (умение управлять своей деятельностью, осуществлять контроль и ее коррекцию, проявлять инициативность и самостоятельность)	-наблюдение; -собеседование; -беседы педагога с учащимися, родителями; -самоанализ
2	Коммуникативный компонент (анализ уровня развития коммуникативных способностей, анализ достигнутого уровня навыков сотрудничества)	-наблюдение -методика выявления коммуникативных склонностей учащихся (на основе материалов Р.В. Овчаровой)
3	Познавательный компонент (диагностика уровня развития логического мышления, интереса)	-наблюдение; -самоанализ

	к содержанию и процессу обучения)	
Диагностика уровня достигнутых личностных результатов		
1	Самоопределение (анализ внутренней позиции, самооценки, самоуважения)	- методика «Репка» (разработана преподавателями кафедры общей педагогики РГПУ им. А.И. Герцена); - наблюдение
2	Смыслообразование (выявление преобладающей мотивации, границ знания/незнания, самоорганизация свободного времени)	- анкета «Как я использую свое время»; - наблюдение
3	Морально-этическая ориентация	-методика изучения социализированности (социальной адаптированности, активности, автономности, нравственной воспитанности) личности подростка М.И. Рожкова. -наблюдение за поведением учащихся на занятиях, общением со сверстниками и взрослыми
4	Ценностное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни	-наблюдение; -анкетирование; -беседа о ЗОЖ.

Формы контроля и диагностики результатов

Предусмотрены следующие формы контроля:

Предварительный контроль предназначен для определения начальной подготовленности учащегося. Проводится на первых занятиях в форме сдачи контрольных нормативов и выполнения определенного комплекса упражнений.

Текущий контроль проводится для определения уровня усвоения содержания программы. Формы контроля: наблюдение, беседы, индивидуальные задания.

Итоговый контроль - диагностирование уровня знаний, умений и навыков обучающихся в соответствии с прогнозируемыми результатами. Проводится на итоговом занятии. Итоговое занятие может быть проведено в форме выполнения контрольных упражнений, опроса, анкеты, соревнования.

Воспитательная работа

На начальном этапе работы с детьми и подростками важнейшей задачей является формирование спортивного интереса, дисциплины, образного

мышления. Огромную роль играет мотивация учащихся на достижение определенного результата.

С первых дней занятий следует начинать воспитание дисциплинированности и трудолюбия. Ведущее место в формировании нравственного сознания детей принадлежит методам убеждения, поощрения (одобрения, похвалы), наказания (замечание, устный выговор, разбор поступка).

Спортивный коллектив – важный фактор нравственного формирования личности. В решении задач по сплочению коллектива целесообразно включать в работу проведение спортивных и тематических праздников, дней здоровья и другие формы работ.

Не менее важная задача в деятельности педагога - воспитание волевых качеств. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей. Для их преодоления используются необычные для детей волевые напряжения. Поэтому одним из методов воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, также эффективным средством являются систематические занятия.

В воспитании сознательной дисциплины большое влияние оказывают посещаемость, четкое и организованное проведение учебно-тренировочных занятий. Занятия должны начинаться с построения, учета посещаемости и всегда в одно и то же время. Это организует и дисциплинирует занимающихся.

Педагог не должен оставлять без внимания ни одного, даже мелкого нарушителя дисциплины. В зависимости от степени нарушения ему следует подобрать такие методы воздействия, которые дали бы наилучший эффект. С целью воспитания педагог может сделать замечание, порицание, выговор, удалить с занятия, лишив права посещения занятий на определенный срок. Применяемая мера наказания достигает своей цели лишь в том случае, если учащийся осознал свой проступок, прочувствовал его. Для этого применяемые меры наказания необходимо сочетать с разъяснениями и убеждением. Убеждение в воспитательной работе должно найти самое широкое распространение.

С целью же поощрения педагог может применять одобрение, похвалу, благодарность. Применяя те или иные средства и методы воспитания, педагог должен исходить из индивидуальных способностей учащихся.

Одна из задач педагога – это научить детей организованности. Для этого необходимо не только своевременное посещение занятий, выполнение неукоснительных указаний педагога, но и нужно чтобы учащийся постоянно следил за своей спортивной формой, спортивным инвентарем.

Работа с родителями

В детском спортивном объединении большое внимание уделяется работе с родителями. Проводятся следующие мероприятия: «День открытых дверей», где родители с детьми знакомятся с работой детского объединения;

родительские собрания; консультации по питанию, режиму дня, гигиене и закаливанию ребят, рекомендации по педагогике; беседы об успехах и неудачах детей. Родители привлекаются к организации и проведению различных мероприятий, проводятся совместные занятия, тематические праздники и т.д. Такая работа способствует формированию общности интересов детей и родителей что служит эмоциональной и духовной близости.

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей модульной программы «Борьба»

№	Наименование модуля	Количество часов		
		Теор	Практ	Всего
1	Общая физическая подготовка	8	40	48
2	Греко-римская борьба	9	39	48
3	Борьба Сумо	9	39	48
	Итого:	26	118	144

Цель, задачи, ожидаемые предметные результаты, УТП и содержание деятельности представлены в каждом модуле.

III. МОДУЛЬ «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение детьми основами физической культуры. Её слагаемые – крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и умения осуществлять физкультурно–оздоровительную и спортивную деятельность. Общая физическая подготовка решает задачи по улучшению самочувствия, укрепления здоровья, выработке устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, развивает координационные способности, формирует элементарные знания о личной гигиене, режиме дня, приобщает к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и к подвижным и спортивным играм, гимнастике, легкой атлетике, борьбе. Воспитывает дисциплинированность и доброжелательное отношение к товарищам.

Общая физическая подготовка - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

Цель:

Формирование физкультурных способностей и потребностей обучающихся, необходимых и достаточных для обеспечения базовых возможностей двигательной деятельности.

Задачи:

Обучающие:

- дать детям представления о себе, о здоровом образе жизни, правилах гигиены, охраны здоровья и безопасного поведения;
- обучать детей движениям, основным двигательным действиям;
- обучать правилам спортивных и подвижных игр;

Воспитательные:

- способствовать приобщению детей к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время.

Развивающие:

- способствовать гармоническому физическому развитию детей;
- развивать координацию, равновесие, умения ориентироваться в пространстве.

Ожидаемые предметные результаты

Требования к знаниям и умениям обучающихся

По завершении обучения, обучающиеся должны:

знать:

- исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, понимать их оздоровительное значение;
- основы личной гигиены;
- правила основных спортивных и подвижных игр.

уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения
- выполнять основные гигиенические процедуры;
- осуществлять элементарный самоконтроль самочувствия.

Учебно-тематический план модуля «Общая физическая подготовка»

№	Наименование тем	Количество часов		
		Теор	Практ	Всего
1	Вводное занятие. Техника безопасности	1		1
2	Влияния занятий ОФП на организм человека	1		1
3	Гигиена, режим дня, питание и элементарные приемы закаливания	1		1
4	Общеразвивающие упражнения	2	18	20
5	Спортивные игры	1	9	10
6	Подвижные игры, эстафеты	1	12	13
7	Итоговое занятие	1	1	2
	Итого:	8	40	48

Содержание деятельности модуля «Общая физическая подготовка»

1. Вводное занятие. Техника безопасности

Знакомство с детьми. Введение в дисциплину. Требования к занимающимся. Обсуждение содержания занятий. Правила внутреннего распорядка,

расписание занятий. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий. Соблюдение правил пожарной безопасности, правил дорожного движения, правил поведения в общественных местах и т.п.

2.Влияния занятий ОФП на организм человека

Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий спортом. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

3.Гигиена, режим дня, питание и элементарные приемы закаливания

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за ногами, кожей, волосами и ногтями; гигиена полости рта. Режим дня его значение. Правильное питание. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ). Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Значение правил гигиены для борца. Примерная схема режима дня юного борца. Гигиена жилищ и мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция помещений. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем.

4.Общеразвивающие упражнения

Ходьба: в колонне, шеренгой, на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, по заданию, змейкой, приставным шагом (вперед, назад, в сторону). Равновесие: ходьба, приставляя пятку к носку (2-2,5 м), бег с остановками подоске (ширина 10,20 см), по гимнастической скамейке, перешагивание через лежащие предметы.

Построения, перестроения: парами, в колонну, в круг.

Бег: в колонне (со сменой направления), с изменением техники (по сигналу), по разметкам, с остановками, в различных направлениях, с ловлей и осаливанием товарищей, в быстром темпе (с 10-12 до 20 м), непрерывный (50-60 с), в медленном темпе (до 160 м). Лазанье, ползание: в упоре на ладонях и стопах (между предметами, вокруг них), подлезание под веревку (высота 40-50 см), проползание по прямой линии 6-8 м, пролезание под предметом (высота 40 см) в упоре на кистях и стопах, по гимнастической скамейке.

Прыжки: на двух ногах (вперед 2-3 м), вверх с касанием предмета, в длину с места (30-40 см), через 4-6 параллельных линий (расстояние между ними 25-30 см), в глубину (10-15 см), из кружка в кружок, через предмет (высота 5-10 см).

Катание, бросание, ловля мяча: катание мячей (диаметр 20-25 см), шаров на 1,5 м, ловля мяча после отскока от татами, катание мячей через ворота ширина (50-60 см) с расстояния 1-1,5 м, подбрасывание мяча вверх и ловля, бросание в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди (расстояние

1,5-2 м), метание в горизонтальную цель одной рукой, попеременно (расстояние 2,5-5 м), бросание предметов в вертикальную цель сверху правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м).

Гимнастика: подтягивание на перекладине в горизонтальном положении, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, вставание на мост из стойки, упражнения для формирования осанки, кувырки вперед, назад, боковой переворот.

Легкая атлетика: бег 10 м и 20 м, прыжок в длину с места, челночный бег 3*10 м.

5. Спортивные игры

В качестве базовых спортивных игр рекомендуется преимущественно футбол, волейбол, пионербол, настольный теннис. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

6. Подвижные игры, эстафеты:

С ходьбой и бегом: «Займи свое место», «Мыши в порках», «Лошадки», «Поезд», «Воробышки и кот», «Гуси», «Кто быстрее», «Слушай сигнал», «Пройди не задень», «Выполни задание», «Ловишь «Переменный шаг», «Догонялки на коленях», «Чай, чай, выручай».

С прыжками: «Поймай комара», «Достань до предмета», «Веселые зайки», «Болото», «Ворона и воробы».

С бросанием и ловлей мяча: «Лови, бросай - упасть не давай», «По мостику», «Догони мяч», «Поймай меня».

С ползанием: «Веселые жучки», «Переброска мячей», «Медвежата».

На ориентирование в пространстве, знание предметов, вещей, цветов: «Пройди не упади», «Воротца», «Кто ушел?», «Великаны и гномы», «Канатоходцы», «Море - суша», «Шарик».

Эстафеты с предметами и без предметов; встречные и круговые эстафеты; эстафеты с преодолением препятствий; эстафеты с включением гимнастических элементов.

7. Итоговый контроль - диагностирование уровня знаний, умений и навыков обучающихся в соответствии с прогнозируемыми результатами. Проводится на итоговом занятии. Итоговое занятие может быть проведено в форме выполнения контрольных упражнений, опроса, анкеты, соревнования по ОФП.

Контрольно-диагностические средства: наблюдение, индивидуальные задания, беседы, сравнение, сдача нормативов, соревнования по ОФП.

IV. МОДУЛЬ «ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА»

Во втором модуле программы «Борьба» учащиеся познакомятся с греко-римской борьбой. Греко-римская борьба является тандемом гибкости и силы. Большая часть времени на занятиях отводится общей физической подготовке и специальной физической подготовке. Разнообразные средства

физической подготовки способствуют формированию растущего организма, разностороннему физическому развитию и улучшению здоровья учащихся.

Для развития гибкости используется разучивание определенного набора акробатических упражнений: кувырки, колесо, фляк, рондат, стойка и хождение на руках, подъем со спины прогибом. На занятиях отрабатывается техника падения и самостраховки. Дыхательная система и общая выносливость развивается с помощью бега и подвижных игр. Технические действия отрабатывают в работе с партнером. В учебных схватках оттачивается техника и развивается специальная выносливость.

Второй модуль данной программы рассчитан на ознакомление с подготовительными действиями, куда входят действия, связанные с ритуалом греко-римской борьбы:

- строевые приемы;
- акробатические и общефизические упражнения;
- понятия и основы выполнения классического способа контроля лежа-удержания.

Также учащимся необходимо ознакомиться с:

- действиями в захватах;
- передвижениями;
- действиями при выполнении приемов борьбы в стойке, партере, различных положениях;
- дыхательными действиями;
- классическим способом приложения сил для контроля лежа;
- приемами в стойке.

Занимающиеся должны выполнять все требования педагога, соблюдать дисциплину и порядок. Нельзя опаздывать на занятия, так как обучающиеся приступают к борьбе только после хорошей разминки организма к нагрузкам, в противном случае возникает опасность травматизма. При разучивании приемов следует внимательно слушать и наблюдать объяснения педагога и демонстрацию приемов. Особое внимание следует уделять способам страховки партнера во время изучения приемов и отработки их. Не допускается гнев, раздражение, грубость и неуважение к партнеру. Заботливое отношение к товарищу, готовность помочь – закон для занимающихся греко-римской борьбой.

Цель: Содействие формированию и развитию физическому и духовно-нравственному развитию детей.

Задачи:

Обучающие:

- ознакомить учащихся с правилами поведения на занятиях;
- ознакомить учащихся с теоретическими и практическими основами техники и тактики греко-римской борьбы.
- ознакомить учащихся с правилами, этикетом греко-римской борьбы;

Воспитательные:

- воспитывать чувства ответственности, дисциплинированности, самостоятельности и доброжелательности;
- способствовать приобщению детей к самостоятельным занятиям спортом.
- воспитывать чувства собственного достоинства и уважения к сопернику.

Развивающие:

- способствовать развитию физических качеств и способностей: выносливости, быстроты, гибкости, ловкости, силы;

Ожидаемые предметные результаты

По завершении обучения, обучающиеся должны:

знать:

- историю и развитие греко-римской борьбы;
- этикет и правила борьбы;
- запрещенные действия в борьбе;
- роль физических качеств в подготовке борца;
- правила поведения на занятиях, в спортивном коллективе;

уметь:

- соблюдать правила техники безопасности в спортивном зале и нормы поведения в коллективе и в обществе;
- соблюдать нормы поведения страховки и самостраховки в борцовском зале;
- выполнять задания на занятиях.

Учебно-тематический план модуля «Греко-римская борьба»

№	Наименование тем	Количество часов		
		Теор	Практ	Всего
1	Вводное занятие. Техника безопасности	1		1
2	История греко-римской борьбы и ее развитие	1		1
3	Этикет, терминология и правила борьбы	1		1
4	ОФП	1	12	13
5	СФП	1	8	9
6	Игровые комплексы в борьбе	1	10	11
7	Технико-тактическая подготовка	2	8	10
8	Итоговое занятие	1	1	2
	Итого:	9	39	48

Содержание деятельности

1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Знакомство с учащимися. Введение в дисциплину. Требования к занимающимся. Обсуждение содержания занятий. Правила внутреннего

распорядка, расписание занятий. Соблюдение мер предосторожности, условия страховки и самостраховки. Соблюдение правил безопасности, правил поведения.

2. История греко-римской борьбы и ее развитие.

Истоки и развитие греко-римской борьбы. Сущность, принципы, цели и задачи греко-римской борьбы.

3. Этикет, терминология и правила борьбы.

Этикет и правила борьбы. Знакомство с основной терминологией греко-римской борьбы. Требования к одежде. Запрещенные действия в борьбе. Команды и жесты арбитра.

4. ОФП. (общая физическая подготовка).

Основные физические качества человека: сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость. Роль физических качеств в подготовке борца.

Практические занятия: выполнение основных упражнений, способствующих развитию физических качеств учащихся.

5. СФП. (специальная подготовка борца).

Практические занятия: выполнение упражнений для развития специальных физических качеств.

6. Игровые комплексы в борьбе.

Значение игровых комплексов. Правила и сюжет игр. Игры на развитие определенных физических качеств.

Практические занятия: Игры в перетягивание для развития силовых качеств.

Игры с опережением и борьбой за выгодное положение. Игры за сохранение равновесия в разных исходных положениях. Игры с отрывом соперника от ковра. Игры за овладение обусловленным предметом. Игры с прорывом через строй.

7. Техничко-тактическая подготовка.

Основные понятия о технике спортивной борьбы, тактике спортивной борьбы. Взаимосвязь между приемами и комбинациями, ориентация на ковре во время учебно-тренировочных схваток.

8. Итоговое занятие. Выявление соответствия уровня знаний, умений и навыков у обучающихся планируемым результатам образовательной программы. Занятие может быть проведено в форме обычного занятия, сдачи спортивных нормативов, поединков и т.п.

Контрольно-диагностические средства: наблюдение, индивидуальные задания, беседы, сравнение, сдача нормативов, учебные поединки, соревнования по ОФП.

V. МОДУЛЬ «СУМО»

Сумó – японская национальная борьба, одна из древнейших разновидностей спортивного единоборства, в которой два борца выявляют сильнейшего на круглой площадке. В настоящее время борьба сумо получила распространение во многих странах мира, включая Россию.

Простым и незатейливым сумо кажется только непосвященному зрителю. Сумоист должен либо вытолкнуть соперника за пределы круга,

либо заставить его коснуться поверхности круга любой частью тела – кроме ступней. При этом поединки в сумо чрезвычайно скоротечны: обычно они длятся одну – две минуты, схватки продолжительностью более пяти минут – большая редкость. Кроме того, в сумо, как в любом другом виде борьбы, существует набор приемов, позволяющих спортсмену технически грамотно атаковать и защищаться.

Тренировка сумоистов по содержанию во многом схожа с тренировочным процессом в любом другом виде борьбы. Для реализации технико-тактических действий в поединке сумоисту необходимы специфические навыки и знания, поэтому культивирование традиционных специальных упражнений сумо направлено именно на их приобретение.

Занятия в группах направлены на всестороннюю физическую подготовку обучающихся, на ознакомление основ техники и тактики борьбы сумо и укрепление здоровья.

Цель: Содействие формированию и развитию физическому и духовно-нравственному развитию детей.

Задачи:

Обучающие:

- ознакомить учащихся с правилами поведения на занятиях;
- ознакомить учащихся с теоретическими и практическими основами техники и тактики борьбы сумо;
- ознакомить учащихся с правилами, этикетом сумо.

Воспитательные:

- воспитывать чувства ответственности, дисциплинированности, самостоятельности и доброжелательности;
- воспитывать чувства собственного достоинства и уважения к сопернику;
- способствовать приобщению детей к самостоятельным занятиям спортом.

Развивающие:

- способствовать развитию физических качеств и способностей: выносливости, быстроты, гибкости, ловкости, силы;

Ожидаемые предметные результаты

По завершении обучения, обучающиеся должны:

знать:

- историю и развитие борьбы сумо;
- этикет и правила борьбы;
- запрещенные действия в борьбе;
- роль физических качеств в подготовке борца;
- правила поведения на занятиях, в спортивном коллективе;

уметь:

- соблюдать правила техники безопасности в спортивном зале и нормы поведения в коллективе и в обществе;
- соблюдать нормы поведения страховки и самостраховки в борцовском зале;
- выполнять задания на занятиях.

Учебно-тематический план модуля «Сумо»

№	Наименование тем	Количество часов		
		Теор	Практ	Всего
1	Вводное занятие. Техника безопасности	1		1
2	История борьбы сумо и ее развитие	1		1
3	Этикет, терминология и правила борьбы	1		1
4	ОФП	1	12	13
5	СФП	1	8	9
6	Игровые комплексы в борьбе	1	10	11
7	Технико-тактическая подготовка	2	8	10
8	Итоговое занятие	1	1	2
	Итого:	9	39	48

Содержание деятельности модуля «Сумо»

1. Вводное занятие. Техника безопасности

Знакомство. Требования к занимающимся. Правила внутреннего распорядка, расписание занятий. Соответствие спортивной одежды и обуви тренировочным занятиям. Соблюдение дисциплины в ходе занятий. Правила безопасности при занятиях в зале борьбы. Участие в занятиях только при хорошем самочувствии. Обязательное выполнение разминки, способствующей разогреванию основных групп мышц. Соблюдение правил пожарной безопасности, правил дорожного движения, правил поведения в общественных местах и т.п.

2. История борьбы сумо и ее развитие

Истоки и развитие восточных единоборств. Основание и развитие борьбы сумо. Сущность, принципы, цели и задачи сумо. Развитие борьбы сумо в России. Выступление российских сумоистов на международных соревнованиях, чемпионатах Европы, мира по любительскому сумо. Самые титулованные на сегодня российские сумоисты.

3. Этикет, терминология правила борьбы Сумо.

Этикет и правила борьбы. Требование к одежде сумоиста. Ритуал выхода на татами и ухода с него. Команды и жесты арбитра. Терминология сумо. Термины на русском и японском языке.

4. Общая физическая подготовка

Упражнения на силу и выносливость, упражнения на силу и быстроту, Спортивные подвижные игры, упражнения на силу и выносливость с использованием тренажеров, упражнения на развитие скоростной выносливости, ловкости.

Основные упражнения, способствующие развитию физических качеств:

Силы: *гимнастика* – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке

спортивная борьба - приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах подъем партнера захватом туловища сзади.

Быстроты: *легкая атлетика* – бег 10м, 20м, 30м, прыжки в длину с места; *гимнастика* – подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с; *спортивная борьба* – 10 бросков манекена через спину;

Гибкости: *спортивная борьба* – вставание на мост из стойки, переворачивая на мосту с помощью партнера; *гимнастика* – упражнения для формирования осанки.

Ловкости: *легкая атлетика* – челночный бег 3X10м; *гимнастика* – кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; *спортивные игры* – эстафеты, игры в касания, в захваты.

Выносливости: *легкая атлетика* – бег 400м, кросс 2-3 км.

5. Специальная физическая подготовка

Имитационные упражнения с набивным мячом. Имитационные упражнения на гимнастической стенке.

Поединки для развития силы: на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.

Поединки для развития быстроты: в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия.

Поединки для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.

Поединки для развития ловкости: поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.

6. Игровые комплексы в борьбе.

Значение игровых комплексов. Правила и сюжет игр. Игры на развитие определенных физических качеств.

Практические занятия: Игры в перетягивание для развития силовых качеств. Игры с опережением и борьбой за выгодное положение. Игры за сохранение равновесия в разных исходных положениях. Игры с отрывом соперника от ковра. Игры за овладение обусловленным предметом. Игры с прорывом через строй.

7. Техничко-тактическая подготовка

Основы техники

Основные понятия о бросках, приемах, защитах, комбинациях, контратаках, комбинациях, расположениях. Равновесие, угол устойчивости, площадь опоры, использование веса тела, инерция, рычаг. Характеристика элементов изучаемых бросков, приемов, защит.

Техничко-тактические действия:

- а) атакующие — подготовительные действия к атаке и действия непосредственной атаки с целью проведения приема;
- б) защитные — действия сумоиста в поединке с тактической задачей защиты от приема партнера (соперника);
- в) контратакующие — действия дзюдоиста, проводимые в ответ на атакующие действия партнера (соперника).

Выведение противника из равновесия – движение вперед (тяга, рывок); движение назад (упор, толчок), движение вправо, движение влево, движение вперед-влево, движение вперед-вправо, движение назад-вправо, движение назад-влево.

Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учи-коми. Рандори. Ведение противоборства в условиях взаимного сопротивления.

Подводящие упражнения: косивари, синкяку, сико, кинсей, тайсо, матавари, карабината, сурнаси, суриаси, бутцури-гейко, цуппари, оси, ери.

8. Итоговое занятие

Выявление соответствия уровня знаний, умений и навыков у обучающихся планируемым результатам программы. Итоговое занятие может быть проведено в форме сдачи нормативов, выполнения индивидуальных заданий, поединков и т.д.

Контрольно-диагностические средства

Для контроля результатов образовательного процесса используются: наблюдения, беседы, индивидуальные задания, сдача нормативов, поединки.

VI. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение

Дополнительная модульная общеразвивающая программа «Борьба» обеспечена следующими учебно-методическими материалами:

Учебные пособия (учебная литература, видеоролики мастер-классов по направлению деятельности детского объединения).

Методические пособия (конспекты занятий, контрольно-диагностический материал).

Дидактическое обеспечение (методические разработки, технологические таблицы и схемы, наглядные пособия, раздаточный материал).

Методический комментарий

Содержание разминки при занятиях борьбой

Одной из важнейших задач на этапе предварительной подготовки является освоение комплекса общеподготовительных и специальных упражнений борца, овладение основами ведения единоборства. В связи с этим формы занятий, их построение должны быть похожи по своей сути на «большую разминку». Благодаря этому достигается постепенное повышение требований к психической сфере, личностным и физическим качествам учащихся 9—12 лет. С учетом этого, разминка должна состоять из двух

частей: общей (общеподготовительные упражнения) и специальной (специально-подготовительные упражнения).

Примерная схема разминки

- Комплекс общеподготовительных упражнений — 5-10 мин.
- Элементы акробатики и самостраховки — 5-10 мин.
- Игры и эстафеты — 5-10 мин.
- Освоение захватов — 5-10 мин.
- Работа на руках в стойке и партере — 5-10 мин.
- Упражнения на мосту — 5-10 мин.

В целях профилактики травматизма и подготовки опорно-двигательного аппарата с учетом требований спортивного единоборства рекомендуется включать в разминку на каждом занятии следующий минимальный комплекс специальных упражнений:

- передвижение из упора сзади: лицом вперед, спиной, левым, правым боком (выполняется в ширину зала);
- из упора лежа за бегание ногами по кругу (вправо-влево), проходя через упор сзади по формуле: 1—1; 2—2 (один раз вправо, один — влево, два раза вправо, два — влево и т.д.);
- из упора сзади, не отрывая руки от ковра, перейти в упор лежа (5—6 раз);
- передвижение на коленях: лицом вперед, спиной, правым, левым боком (выполняется в ширину зала);
- ходьба в упоре на руках с помощью партнера;
- акробатика (кувырки из разных исходных положений вперед-назад, вправо-влево);
- упражнения в самостраховке;
- упражнения для укрепления мышц шеи (из упора головой в ковер с помощью рук, движения вперед-назад, в стороны, кругообразные);
- упражнения на «мосту»;
- передвижения на «мосту»: лицом вперед, ногами вперед, левым боком, правым боком (выполняется в ширину зала);
- забегание на «мосту» вправо-влево;
- упражнения на растягивание для укрепления суставов и связок.

В процессе обучения комплексы упражнений в разминке необходимо постоянно обновлять и усложнять в целях совершенствования координационной подготовки.

Материально-техническое обеспечение:

Занятия проводятся в спортивном зале

Для эффективной реализации данной программы необходимо иметь:

1. Ковер борцовский
2. Мягкая обшивка стен
3. Набивной мешок
4. Секундомер

5. Скакалки
6. Мячи (набивной, футбольный, баскетбольный).

VII. ЛИТЕРАТУРА

1. Бандурка, А. М. Основы психологии и педагогики: учеб. пособие / А. М. Бандурка, В. А. Тюрина, Е. И. Федоренко. – Ростов н/Д: Феникс, 2009г.
2. Богун П.Н. Игра как основа национальных видов спорта. – М: «Просвещение» 2004г.
3. Ветрова В.В., Баль Л.В. Букварь здоровья. 2001.
4. Греко-римская борьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004 г.
5. Грузных Г.М. Учет и планирование учебно-тренировочного процесса в спортивной борьбе.- Омск, 1978.
6. Жуков М.Н. Подвижные игры на уроках, переменах. – М: «Асадема» 2000 г.
7. Морачева Л.М., Праотцев С.В., Цвиров А.Е. Основы сумо. История, приемы, правила. М.: Япония сегодня, 2001 г.
8. Лях В.И. Физическая культура 1 - 4 учебник: Просвещение, 2014.
9. Лях В.И. Физическая культура 1 - 4 методические рекомендации: Просвещение, 2014.
- 10.Лях В.И. Физическая культура – тестовый контроль: Просвещение,2014.
- 11.Коджасперов Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры – М: «Дрофа» 1998г.
- 12.Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. - М: «Физкультура и спорт» 2002 г.
- 13.Шулика Ю.А. Спортивная борьба для учащихся. – М: «Феникс» 2004г.

**Календарно-тематический план общеразвивающей программы
«Борьба»**

№	дата	Тема занятия	Колич-во часов
1 модуль «Общезначительная подготовка»			
1		Вводное занятие. Техника безопасности.	2
2		ОРУ. Влияние занятий ОФП на организм человека	2
3		ОРУ(общеразвивающие упражнения). Подвижные игры	2
4		ОРУ. Спортивные игры	2
5		ОРУ. Эстафеты	2
6		ОРУ. Подвижные игры	2
7		ОРУ. Спортивные игры	2
8		ОРУ. Гигиена.	2
9		ОРУ. Подвижные игры	2
10		ОРУ. Эстафеты	2
11		ОРУ. Спортивные игры	2
12		ОРУ. Подвижные игры	2
13		ОРУ. Приемы закаливания	2
14		ОРУ. Подвижные игры	2
15		ОРУ. Спортивные игры	2
16		ОРУ. Эстафеты	2
17		ОРУ. Подвижные игры	2
18		ОРУ. Режим дня.	2
19		ОРУ. Подвижные игры	2
20		ОРУ. Спортивные игры	2
21		ОРУ. Эстафеты	2
22		ОРУ. Правильное питание	2
23		ОРУ. Спортивные игры	2
24		Итоговое занятие	2
		Итого	48

2 модуль «Греко-римская борьба»

1		Вводное занятие. Техника безопасности.	2
2		ОФП. История греко-римской борьбы и ее развитие	2
3		ОФП. Экет, терминология	2
4		ОФП.СФП. Правила борьбы	2
5		ОФП.СФП.	2
6		ОФП. Игровые комплексы в борьбе	2
7		СФП. Техничко-тактическая подготовка	2
8		ОФП.СФП.	2
9		ОФП. Игровые комплексы в борьбе	2

10		СФП. Техничко-тактическая подготовка	2
11		ОФП. Игровые комплексы в борьбе	2
12		ОФП.СФП.	2
13		ОФП. Игровые комплексы в борьбе	2
14		СФП. Техничко-тактическая подготовка	2
15		ОФП. Игровые комплексы в борьбе	2
16		ОФП.СФП.	2
17		СФП. Техничко-тактическая подготовка	2
18		ОФП. Игровые комплексы в борьбе	2
19		ОФП. СФП.	2
20		СФП. Техничко-тактическая подготовка	2
21		ОФП. Игровые комплексы в борьбе	2
22		ОФП. СФП	2
23		СФП. Техничко-тактическая подготовка	2
24		Итоговое занятие	2
		Итого	48

3 модуль «Сумо»

1		Вводное занятие. Техника безопасности.	2
2		ОФП. История греко-римской борьбы и ее развитие	2
3		ОФП. Этикет, терминология	2
4		ОФП.СФП. Правила борьбы	2
5		ОФП.СФП.	2
6		ОФП. Игровые комплексы в борьбе	2
7		СФП. Техничко-тактическая подготовка	2
8		ОФП.СФП.	2
9		ОФП. Игровые комплексы в борьбе	2
10		СФП. Техничко-тактическая подготовка	2
11		ОФП. Игровые комплексы в борьбе	2
12		ОФП.СФП.	2
13		ОФП. Игровые комплексы в борьбе	2
14		СФП. Техничко-тактическая подготовка	2
15		ОФП. Игровые комплексы в борьбе	2
16		ОФП.СФП.	2
17		СФП. Техничко-тактическая подготовка	2
18		ОФП. Игровые комплексы в борьбе	2
19		ОФП. СФП.	2
20		СФП. Техничко-тактическая подготовка	2
21		ОФП. Игровые комплексы в борьбе	2
22		ОФП. СФП	2
23		ОФП. Игровые комплексы в борьбе	2
24		Итоговое занятие	2
		Итого	48

