

Администрация городского округа Кинешма
Управление образования

155800 Ивановская обл. г. Кинешма, ул.50-летия комсомола д.20

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Центр внешкольной работы» городского округа Кинешма

155800 Ивановская обл. г. Кинешма, 3-ий Трудовой пер. д.4 тел.5-55-92

Принята на заседании
педагогического совета
«07» 06 2022г
Протокол № 5

Утверждаю:
Директор МБУ ДО «ЦВР»
В.Г. Смирнов
«10» 06 2022г



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа НФП (спортивная борьба)
физкультурно-спортивной
направленности**

срок реализации -7 лет
возраст детей 4-17 лет
уровень реализации программы- базовый

Автор-составитель:
Соловьев Алексей Станиславович
Педагог дополнительного образования

Кинешма 2022г

Содержание

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы».....	3
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цель и задачи программы.....	8
1.3 Содержание образовательной программы.....	10
1.4 Планируемые результаты.....	27
 Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»	28
2.1 Календарный учебный график.....	28
2.2 Условия реализации программы.....	28
2.3 Формы аттестации.....	29
2.4 Оценочные материалы.....	31
2.5 Методические материалы.....	35
2.6 Список литературы.....	42

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка.

В обществе существует не так много явлений, отмеченных тем, что они не оставляют равнодушными ни одного человека, столкнувшегося с ним, не зависимо от возраста, способностей и особенностей ценностных ориентаций. К ним с полным основанием следует отнести спорт.

Направленность (профиль) программы – физкультурно-спортивная деятельность. Проблема организации помощи ребенку в сохранении, укреплении и формировании здоровья весьма актуальна. Болезнью века является гиподинамия. Современные дети двигаются мало, хотя потребность организма в движении велика. Вольная борьба дает возможность полностью компенсировать недостаток двигательной активности, это является одной из причин, по которой дети охотно занимаются данным видом спорта.

Актуальность программы - физическое воспитание тесно связано с нравственным, трудовым, умственным, эстетическим воспитанием детей и активно содействует всестороннему их развитию, учит четкому подчинению дисциплине, выполнению правил, норм спортивной этики, уважению соперника, судей, развивает умение бороться до победы, не проявлять зависти к победителям, не теряться при поражениях, искренне радоваться победам товарищей по борьбе. Спортивные занятия различного вида помогают закалять волю, учат добиваться успехов, совершенствовать свои умения и навыки в отдельных видах спорта. Быть здоровым – выгодно биологически, т. к. организм более эффективно и долговременно сохраняет свою природу. Также здоровье выгодно экономически – здоровые люди дольше сохраняют трудоспособность, они определяют экономическое развитие страны, ее обороноспособность, а также здоровье нации в целом. Здоровье выгодно эстетически – здоровый ребенок, подросток, да и взрослый человек отличается своей привлекательностью, заряжая окружающих своей положительной энергией.

Отличительные особенности программы

Здоровье – это драгоценность, и притом единственная, ради которой действительно стоит не только не жалеть времени, сил, трудов и всяких благ, но и жертвовать ради него частицей самой жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унижительной. Без здоровья меркнут и гибнут радость, мудрость, знания и добродетели.

М.Монтень.

Одной из главных задач физкультурно-оздоровительной программы является укрепление здоровья и правильное физическое развитие обучающихся. Поэтому тренер преподаватель старается сформировать у всех участников воспитательно-образовательного процесса стремление к здоровому образу жизни и высокому качеству жизни. В течение всего обучающего процесса, проводится физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа.

Содействующая всестороннему развитию личности на основе овладения каждым обучающимся личной физической культурой, воспитание положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности как элемента здорового образа жизни до школьников и школьников.

Сколько бы тысяч лет ни насчитывала история человечества, люди всегда занимались физкультурой. Боролись на заре жизни за существование, боролись с врагами за родную землю, боролись за свои права, за свободу, за идеалы, боролись за мир и во имя мира.

В физкультурно-оздоровительном спорте весьма широк диапазон двигательных характеристик движений: скорости, темпа, точности, прилагаемых усилий, амплитуды и другие. Именно через движения в технико-тактическом арсенале у спортсмена проявляется все то лучшее, что присуще крепкому и выносливому человеку - его двигательные и умственные способности и технико-тактические навыки. Не случайно изучение базовых элементов физкультуры включены в школьную программу.

Одним из видов физкультурно-оздоровительной деятельности является борьба. Это очень сложный вид спорта. На ковер, на схватку выходят двое: один на один, лицом к лицу-никто не поможет, весь расчет и надежда только на себя, чувствуется дыхание противника, его напряжение и даже биение сердца. Какая нужна подготовка, какое самообладание, чтобы не дрогнуть, не отступить, а одержать верх над противником. Характер современной вольной борьбы требует от юного спортсмена высокого уровня культуры и нравственности, хорошего здоровья, высоких волевых качеств и психологической подготовленности, хорошего здоровья, физической силы и выносливости, быстрого мышления, высокой скорости, разнообразной тактико-технической подготовленности

Когда речь заходит о спорте, то профессионально грамотно будет выглядеть этот вопрос только тогда, когда четко и ясно уточнено - о каком спорте идет речь. Ибо современный спорт, будучи уникальным явлением культуры, включает в себя две разновидности спорта: -спорт для всех и спорт высших результатов. В данной программе речь пойдет о спорте для

всех, который культивирует здоровье, здоровый образ жизни, в отличие от спорта высших результатов, который культивирует спортивный результат.

Данная программа составлена с учетом государственных спортивных программ, утвержденных Госкомспортом РФ.

Особенностями данной программы является то, что педагог не стремится к скорейшему достижению спортивного результата, форсированию в подготовке, «натаскиванию» на результат, и нет места таким понятиям как «победа любой ценой», «неспособный», «не подходит», «переростыш». Девиз данного объединения: «Чемпионом ты можешь и не быть, но здоровым быть обязан».

В программе представлена модель построения системы многолетних учебно-тренировочных занятий на базе вида спорта - вольная борьба.

Объем и срок освоения программы, адресат программы, формы обучения, режим занятия, особенности организации образовательного процесса.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа рассчитана на 7 лет обучения.

Возраст обучающихся: от 4 до 17 лет

1 группа 2 часа 2 раза в неделю – 144 часа

2 группа 2 часа 2 раза в неделю – 144 часа

3 группа 2 часа 2 раза в неделю – 144 часа

4 группа 2 часа 2 раза в неделю – 144 часа

Форма обучения очная, состав групп - постоянный.

Уровень программы – базовый

Организационные условия:

1-ый, 2-ой, 3- год обучения :

Максимальная наполняемость групп- 15 человек.

Количество учебных часов в неделю -4

Минимальный возраст для зачисления -4 года

4-ий. 5-ый. 6-ой , 7-ой год обучения:

Максимальная наполняемость групп- 14 человек.

Количество учебных часов в неделю -4

Минимальный возраст для зачисления -10 лет.

Срок реализации поставленной цели во всей ее полноте состоит из нескольких этапов.

1 этап- Спортивно-оздоровительный (СО). На данный этап зачисляются учащиеся с 4 до 17 лет, желающие заниматься оздоровительными физическими упражнениями и спортивной борьбой, имеющие письменное разрешение врача педиатра. Срок реализации данного этапа – весь период обучения.

Цель, задачи и направленность данного этапа:

- достижение учащимися такого уровня здоровья и физической подготовленности, который обеспечивал бы полноценную жизнедеятельность гармонически развитой личности;
- адаптация организма к физическим нагрузкам в процессе тренировки;
- обеспечение физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности человека, позволяющих достигнуть совершенства памяти, мышления, любых профессиональных занятий и умений.

2 этап- Начальной подготовки (НП). Зачисляются учащиеся с 4 до 7 лет, желающие заниматься спортивной борьбой, и имеющие разрешение врача-педиатра. Срок реализации данного этапа -3 года.

Цель, задачи и направленность данного этапа:

- привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям спортивной борьбой;
- укрепление здоровья и улучшения физического здоровья детей и подростков;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборств;
- выявление задатков и способностей детей, определение вида спорта для последующих занятий;
- подготовка и выполнение требований по общей и специальной физической подготовке.

3 этап- Учебно-тренировочный (УТ). Состоит из двух подэтапов:

- этап начальной спортивной специализации (1-2 год обучения);
- этап углубленной спортивной специализации (3-4 год обучения).

Этап начальной спортивной специализации формируется из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Цель, задачи и направленность данного этапа:

- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики вида борьбы, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях в различных видах спорта;
- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке.

Этап углубленной спортивной специализации формируется из здоровых спортсменов-разрядников, выполнивших контрольно-переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

На **4 этапе**- группы спортивного совершенствования и на **5 этапе** высшего спортивного мастерства совершенствование физической, технико-тактической, психологической подготовленности борцов осуществляется преимущественно в условиях централизованных учебно-тренировочных сборов по индивидуальным планам, которые излагаются в отдельных программах.

Набор в группы ведется круглый год. Принимаются все желающие. Обязательным условием является справка от врача, разрешающая посещать спортивную секцию. Группы для занятий формируются преимущественно по возрасту. Состав занимающихся постоянный, но бывает и обновление групп. Это имеет свои преимущества, так как, чем больше просматривается детей, тем больше шанс найти «звездочку».

Тренировка в рамках одного учебного занятия строится со всей группой. Но не исключается и индивидуальный подход. Количество учебных часов в неделю в группах начальной подготовки - 4 часа, т.к. оздоровительный и результативный эффект от занятий имеет место не менее, чем при двух разовых занятиях в неделю. Занятия в основном практические, также бывают и теоретические. Не исключается и работа по индивидуальным планам, сдача контрольных нормативов, участие в соревнованиях, показательных выступлениях, днях здоровья.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы:

Целью программы является - сохранение и укрепление здоровья учащихся, формирование у всех участников образовательного процесса ответственных взглядов и убеждений на ведение здорового образа жизни. Привлечение детей и молодежи к регулярным систематическим занятиям физической культуры и спортом, оказание им помощи и создание условий в достижении физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно-полезной деятельности с перспективой целенаправленных занятий вольной борьбой или другими видами спорта, оказание помощи в формировании характера.

Цель достигается решением ряда задач.

Образовательные (предметные):

- формирование основных знаний о здоровье человека, о факторах положительно и отрицательно влияющих на него;
- знакомство учащихся с одним из видов спорта, о его месте и значении в системе физического воспитания, о влиянии на развитие организма.

Метапредметные:

- укрепление здоровья и всестороннего физического развития на основе широкого применения общеподготовительных и специальных упражнений с преимущественным развитием скорости, силы, выносливости, гибкости, реакции, умения быстро применять решения в экстремальных ситуациях.

Личностные:

- воспитание ценностного отношения к физической подготовке;
- формирование понятий патриотизма, Родина;
- уважения к старшим, тренеру, к товарищам
- воспитание чувства коллективизма и товарищества, поддержки и взаимопомощи, культуры поведения;
- формирование основ «спортивной» этики, умения анализировать удачи и поражения.

В качестве основного **принципа** организации учебно-оздоровительного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, конечной целью которого является привитие любви и устойчивого интереса к занятиям физкультурой и спортом. Зарубежные детские тренеры уделяют на занятии основное время игровым методам, подводящим к элементам борьбы, исключая жестокие формы, которые существуют на соревнованиях. Наши же детские тренеры, к сожалению, в финансовом

плане полностью зависят от результатов выступления своих учеников, отсюда появляются негативные проявления натаскивания на результат в ущерб планомерному обучению. Обучение также строится на общих принципах: принцип систематичности, последовательности от простого к сложному, принцип наглядности, принцип индивидуальности-овладение каждым ребенком технических приемов, принцип активности и сознательности без которого невозможно добиться результата.

Для достижения поставленной цели в программе используются следующие методы и формы: практические упражнения, беседа, дискуссия, ТСО, организация игровых ситуаций, проведение различных спортивных соревнований.

Учебный процесс в объединении неразрывно связан с воспитательным процессом. В его основе реализуется идея формирования у учащихся понятия, что главные человеческие ценности- это жизнь, и государство заинтересовано в здоровье своей нации, оно всячески содействует формированию здорового образа жизни, физически крепкого поколения. Но главное, что все зависит от самого человека, от его деятельности.

Программа предполагает организацию воспитательной работы путем анализа исходного уровня воспитанности различных категорий занимающихся (юношей и девушек, младших и старших), изучения их семейного положения, бесед с учащимися, наблюдения за ними, анализа и разбор поступков, их поведения в различных ситуациях.

Методы и формы воспитательной работы:

- убеждение, пример, поощрение, принуждение, разъяснение.
- проведение индивидуальных и коллективных бесед на каждом занятии.
- проведение встреч с известными людьми (спортсменами).
- походы и экскурсии.

Но самой убедительной мерой воспитания и воздействия на учащихся, является сила личного примера. Во всей воспитательной деятельности- педагог-это фигура и значимость № 1.

1.3. Содержание программы. Учебный план.

Учебно- тематический план на первый год обучения. (Группа начальной подготовки).

№ п/п	Названия разделов подготовки	Количество часов
1.	Общефизическая подготовка	68
2.	Специальная физическая подготовка	20
3.	Технико-тактическая подготовка	30
4.	Психологическая подготовка	6
5.	Теоретическая подготовка	2
6.	Соревновательная подготовка	8
7.	Приемные и переводные испытания	8
8.	Врачебный и медицинский контроль	2
	Общее количество часов	144

Учебно- тематический план образовательной программы на второй год обучения. (Группа начальной подготовки).

№ п/п	Названия разделов подготовки	Количество часов
1.	Общефизическая подготовка	60
2.	Специальная физическая подготовка	20
3.	Технико-тактическая подготовка	30
4.	Психологическая подготовка	6
5.	Теоретическая подготовка	6
6.	Соревновательная подготовка	10
7.	Приемные и переводные испытания	6
8.	Врачебный и медицинский контроль	6
	Общее количество часов	144

Учебно- тематический план образовательной программы на третий год обучения. (Группа начальной подготовки).

№ п/п	Названия разделов подготовки	Количество часов
1.	Общефизическая подготовка	60
2.	Специальная физическая подготовка	20
3.	Технико-тактическая подготовка	30
4.	Психологическая подготовка	6
5.	Теоретическая подготовка	6

6.	Соревновательная подготовка	10
7.	Приемные и переводные испытания	6
8.	Врачебный и медицинский контроль	6
	Общее количество часов	144

Учебно- тематический план образовательной программы на первый год обучения. (Учебно-тренировочные группы).

№ п/п	Названия разделов подготовки	Количество часов
1.	Общесфизическая подготовка	60
2.	Специальная физическая подготовка	20
3.	Технико-тактическая подготовка	30
4.	Психологическая подготовка	6
5.	Теоретическая подготовка	6
6.	Соревновательная подготовка	10
7.	Приемные и переводные испытания	6
8.	Врачебный и медицинский контроль	6
	Общее количество часов	144

Учебно- тематический план образовательной программы на второй год обучения. (Учебно-тренировочные группы).

№ п/п	Названия разделов подготовки	Количество часов
1.	Общесфизическая подготовка	60
2.	Специальная физическая подготовка	20
3.	Технико-тактическая подготовка	30
4.	Психологическая подготовка	6
5.	Теоретическая подготовка	6
6.	Соревновательная подготовка	10
7.	Приемные и переводные испытания	6
8.	Врачебный и медицинский контроль	6
	Общее количество часов	144

Учебно- тематический план образовательной программы на третий год обучения. (Учебно-тренировочные группы).

№ п/п	Названия разделов подготовки	Количество часов
1.	Общесфизическая подготовка	60

2.	Специальная физическая подготовка	20
3.	Технико-тактическая подготовка	30
4.	Психологическая подготовка	6
5.	Теоретическая подготовка	6
6.	Соревновательная подготовка	10
7.	Приемные и переводные испытания	6
8.	Врачебный и медицинский контроль	6
	Общее количество часов	144

Учебно- тематический план образовательной программы на четвертый год обучения. (Учебно-тренировочные группы).

№ п/п	Названия разделов подготовки	Количество часов
1.	Общефизическая подготовка	60
2.	Специальная физическая подготовка	20
3.	Технико-тактическая подготовка	30
4.	Психологическая подготовка	6
5.	Теоретическая подготовка	6
6.	Соревновательная подготовка	10
7.	Приемные и переводные испытания	6
8.	Врачебный и медицинский контроль	6
	Общее количество часов	144

Содержание образовательной программы.

План-схема годичного цикла подготовки и распределение учебного материала для 1-го года обучения в группах начальной подготовки.

Структура	Месяцы											
	I	X	XI	XI	I	II	III	IV	V	VI	VI	VII
	X			I						I	I	
	Периоды											
	Этап набора и комплектования учебных групп				Этап ознакомления с основными средствами подготовки				Этап подготовки и выполнения программных требований			
Соревнования: учебные				X			X			X		
Учебный материал: 1. Специально-подготовительные упражнения: Акробатика	Включение в каждую разминку 5-7 упражнений в											

-комплекс элементарных упражнений -акробатические упражнения -самостраховка -упражнение на мосту	постепенном усложнении 5-9 минут на каждом занятии 3-5 упражнений в каждой разминке Обязательное включение в разминку											
2. Игровые комплексы (номера игровых заданий): -игры в касания (таб.1 стр.18)	1-14	15-18	19-24	25-30	31-34	35-36	37-38	39-40	41-42	43-56	43-56	43-56
-игры блокирующие захваты (табл.2 стр.19)	1-5	6-12	13-17	18-22	23-27	28-34	35-39	40-44	1-5 23-27	6-12 28-34	13-17 35-39	18-22 40-44
-игры атакующие захваты	3-7 минут в основной части занятия											
-игры теснением соперника	3-5 минут в заключительной части занятия											
-игры «дебюты»	2-4 минуты в основной и заключительной части занятия											
3.Элементы техники:	Последовательное освоение элементов техники и тактики						Закрепление пройденного материала в играх в дебюты и в соревнованиях					
4.Приемно-переводные и контрольные испытания.	X	X				X			X	X		
5. Виды обследования.		УМ О					УМ О					

План-схема годичного цикла подготовки и распределение учебного материала для 2-го года обучения в группах начальной подготовки.

Структура годичного	Месяцы											
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
	Периоды											
	Подготовительный				Соревновательный				Переходный			

цикла	Этапы											
	Общеподготовительный		Специально-подготовительный		Первый соревновательный		Второй соревновательный		Спортивно-оздоровительный лагерь		Самостоятельная подготовка	
Соревнования: учебные основные контрольные		X	X	X	X	X	X	X	X		X	
<u>Учебный материал:</u> 1. Специально-подготовительные упражнения: Акробатика самостраховка - упражнение на мосту	5-7 минут в разминке и 4-5 минут в занятии по спецподготовке 3-5 упражнений в каждой разминке Обязательно в разминке и в заключительной части занятия											
2. Игровые комплексы (номера игровых заданий): -игры в касания (таб.1 стр.18)	1-14	15-18	19-24	25-30	31-34	39-42	43-49	50-56	1-56	1-56	1-56	1-56
-игры в блокирующие захваты (табл.2 стр.19)	45-50	51-56	57-61	62-66	67-72	73-78	79-83	84-88	45-88	45-88	45-88	45-88

-игры в атакующие захваты	3-7 минут в основной части занятия											
-игры с теснением соперника	3-5 минут в основной и заключительной части занятия											
-игры в «дебюты»	2-4 минуты в основной и заключительной части занятия											
3.Элементы техники: -в стойке -в партере	Последовательное освоение элементов техники и тактики вольной борьбы						Совершенствование приемов в комбинациях и связках					
4.Приемно-переводные и контрольные испытания.	X			X		X				X	X	
5. Виды обследования.					УМ	О				УМ	О	

План-схема годовичного цикла подготовки и распределение учебного материала для 3-го года обучения в группах начальной подготовки.

Структура а годового цикла	Месяцы											
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
	Периоды											
	Подготовительный				Соревновательный				Переходный			
	Этапы											
	Общеподготовительный		Специально-подготовительный		Первый соревновательный		Второй соревновательный		Спортивно-оздоровительный лагерь		Самостоятельная подготовка	
Соревнования учебные контрольные основные	X		X	X X	X X	X X	X X	X X	X	X		
Учебный материал: 1.												

Специально-подготовительные упражнения: Акробатика самостраховка - упражнение на мосту	3-5 минут освоение сложных элементов; 5-7 минут упражнений в разминке 3-5 упражнений в разминке В разминке и в заключительной части занятия- уход и удержание на мосту
2. Игровые комплексы (номера игровых заданий): -игры в касания -игры в блокирующие захваты -игры в атакующее захваты -игры с теснением соперника	5-11 минут с усложнением заданий в каждом занятии 3-7 минут на освоение комбинированных блоков и упоров с захватами в каждом занятии 3-7 минут в сочетании с решением захватов приемами в каждом занятии 3-7 минут в сочетании с решением эпизодов приемами, в основной части занятия
3.Элементы техники: -в стойке -в партере -решение эпизодов	Последовательное освоение элементов техники и тактики совершенствование их в комбинациях, связках, учебных, тренировочных процессах Отработка излюбленных захватов и их решение изученными приемами

схватки приемами												
4. Приемные и контрольные испытания.	X			X		X					X	
5. Виды обследования.					УМО						УМО	

План-схема годового цикла подготовки и распределение учебного материала для 1-2-го годов обучения в учебно-тренировочных группах.

Структур а годишног о цикла	Месяцы																
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII					
	Периоды																
	Подготови- тельный			Соревнова- тельный		Подготови- тельный			Соревнова- тельный		Самоподготовка						
	Этапы																
	ОПЭ		СПЭ		ЭНП С		СЭ		СПЭ		КПЭ		ЭНП С		СЭ		ВРЭ
Соревнов ания учебные контроль ные основные		X	X X	X	X X	X	X X	X X	X X	X X	X X	X					
<u>Учебный материал:</u> 1. Специаль но- подготов и- тельные упражнен ия: Акробати	5-7 минут упражнений в каждом занятии 3-5 упражнений в разминке 3-7 минут - уход - удержание на мосту в основной и заключительной части занятия																

ка самострах ов- ка - упражнен ие на мосту												
Комплексы КТ для развития: ловкости, быстроты, силы, выносливости	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
		X		X		X		X		X		
	X		X		X		X		X			
2. Игровые комплексы	11-23 минут в каждом занятии в разминке и основной части занятия											
3.Элементы техники и тактики: -в стойке -в партере Тренировочные задания:	Последовательное освоение базовых элементов техники и тактики вольной борьбы из всех классификационных групп; совершенствование Т.Т.Д. в комбинациях и схватках.											
-освоение упоров	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
-захваты приемами	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
-теснения	3-7 минут на каждом занятии											
-защита от захватов	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
4. Виды обследования	УМ О			ЭК О	ТО		ТО		ТО		ТО	

ОПЭ - общеподготовительный этап;

СПЭ - специально-подготовительный этап;

КПЭ - контрольно-подготовительный этап;

ЭНПС - этап непосредственной подготовки к соревнованиям

СЭ - соревновательный этап;

ВРЭ – восстановительно-разгрузочный этап.

План-схема годовичного цикла подготовки и распределение учебного материала для 3-4-го годов обучения в учебно-тренировочных группах.

Структура годового цикла	Месяцы											
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
	Периоды											
	Подготови- тельный		Соревнова- тельный		Подготови- тельный		Соревнова- тельный		Самоподготов ка			
	Этапы											
	ОПЭ	СПЭ	ЭНП С	СЭ	СПЭ	КПЭ	ЭНП С	СЭ	ВРЭ			
Соревнован ия: учебные контрольны е основные		X X	X X X	X X X	X X X	X X X		X X	X X X	X X		
<u>Учебный материал:</u> 1. Специально - подготовит ельные упражнени я: Акробатика самострахо вка упражнение на мосту	5-7 минут упражнений в разминке на каждом занятии 3-5 упражнений в разминке на каждом занятии В разминке, основной и заключительной части											
Комплексы КТ для развития: - ловкости -быстроты -силы	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	X	X	X				X	X			X	X
	X	X	X				X	X			X	X

- ВЫНОСЛИВОС ТИ												
2. Специализи ро-ванные игровые комплексы	12-24 минуты в каждом занятии в разминке и основной части занятия											
3. Приемы борьбы в стойке и портере Тренировки по решению: -эпизодов схватки -захватов - блокирующ их упоров	Совершенствование техники и тактики вольной борьбы по группам классификации в комбинациях и схватках. Последовательное освоение базовых элементов техники и тактики из всех классификационных групп; совершенствование Т.Т.Д. в комбинациях. 7-11 минут в занятиях по совершенствованию техники и тактики 11-23 минуты в занятиях по совершенствованию техники и тактики. 7-11 минут в занятиях по совершенствованию техники и тактики											
4. Приемно- переводные и контрольны е испытания.	X			X			X		X		X	
5. Виды обследован ия.	УМ О	ЭК О	ТО	Т О	ТО	ТО	ТО	ЭК О	ТО	ТО	ТО	

Таблица 1

Номера заданий для игр в касания

№п/п	Место касания	Способы касания руками			
			правой	левой	обеими
1	Затылок	1	15	16	43
2	Спина	2	17	18	44
3	Поясница	3	19	20'	45
4	Передняя часть живота	4	21	22	46
5	Левая часть живота	5	23	24	47
6	Левая подмышечная	6	25	26	48
7	Левое плечо	7	27	28	49
8	Правая часть живота	8	29	30	50

9	Правая подмышечная	9	31	32	51
10	Правое плечо	10	33	34	52
11	Левое бедро	11	35	36	53
12	Левая голень	12	37	38	54
13	Правое бедро	13	39	40	55
14	Правая голень	14	41	42	56

Таблица 2

Номера заданий для игр в блокирующие захваты

№ п/п	Зоны (части тела) захватов-упоров, выполненных руками		Особенности захвата			
	Левой	Правой	Не прижимаю руку к		Прижимаю руку к туловищу	
				Захват снаружи	Захват изнутри	Захват снаружи
1	Правую кисть	Левую кисть	1	23	45	67
2	Упор в грудь	Левую кисть	2	24	46	68
3	Упор в живот	Левую кисть	3	25	47	69
4	Упор в плечо	Левую кисть	4	26	48	70
5	Упор в предплечье	Левую кисть	5	27	49	71
6	Упор в бедро	Левую кисть	6	28	50	72
7	Левую кисть	Правую кисть	7	29	51	73
8	Правую кисть	Упор в грудь	8	30	52	74
9	Правую кисть	Упор в живот	9	31	53	75
10	Правую кисть	Упор в плечо	10	32	54	76
11	Правую кисть	Упор в предплечье	11	33	55	77
12	Правую кисть	Упор в бедро	12	34	56	78
13	Левую кисть	Левую кисть	13	35	57	79
14	Левое	Левую кисть	14	36	58	80
15	Левый локоть	Левую кисть	15	37	59	81
16	Левое плечо	Левую кисть	16	38	60	82
17	Левое бедро	Левую кисть	17	39	61	83
18	Правую кисть	Правую кисть	18	40	62	84
19	Правую кисть	Правое предплечье	19	41	63	85
20	Правую кисть	Правый локоть	20	42	64	86
21	Правую кисть	Правое плечо	21	43	65	87
22	Правую кисть	Правое бедро	22	44	66	88

№1. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка- основа программы, предполагает развитие у учащихся двигательных навыков и физических качеств, необходимых человеку вообще и в данном виде спорта. Одно из главных

требований, которое следует учитывать в процессе физической подготовки, заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение координационно-двигательных умений, навыков физического развития.

Наиболее эффективной организационно-методической формой развития основных физических качеств учащихся является круговая тренировка.

Общеподготовительные упражнения, изучаемые в программе:

- строевые и порядковые упражнения
- ходьба
- бег
- прыжки
- метания
- переползания
- упражнения без предметов
- упражнения с предметами
- упражнения на гимнастических снарядах
- плавание
- передвижение на велосипеде
- подвижные игры и эстафеты
- спортивные игры

№2. Специально-физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка предполагает развитие физических качеств, которые необходимы. Двигательная активность - это в большей мере нестандартные положения тела и нагрузки, что ведет к быстрой утомляемости, поэтому очень важна именно специально-физическая подготовка.

Специально-подготовительные упражнения:

- акробатические упражнения
- упражнения для укрепления мышц шеи
- упражнения на мосту
- упражнения в самостраховке
- имитационные упражнения
- упражнения с манекеном
- упражнения с партнером

Специализированные игровые комплексы

Игры в касания. Их смысл –кто быстрее коснется определенной части тела партнера. Они развивают способность видеть партнера. Распределять

и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Игры в блокирующие захваты. Один из играющих, осуществив в исходном положении захват, стремится удержать его до конца поединка (3-5 с. предел -10 с.), другой старается как можно быстрее освободиться от захвата. Победа присуждается спортсмену, успешно решившему свою задачу.

Игры в атакующие захваты. Добиться одного из захватов, обусловленных заданием, и реализовать его каким –либо преимуществом над соперником (удержать захват заданное время, сбить соперника на колени, зайти сзади, провести теснение и т.д.)

Игры в теснение-это не просто выталкивание, это теснение противника активными действиями из зоны поединка (в пределах правил). Теснение-это уже соревнование, противоборство. Значение данных игр огромно. Игры в теснение являются первым практическим шагом в воспитании сильного. мужественного характера подростка в самом начале его спортивного пути.

Игры в дебюты (начало поединка)-начать поединок, находясь в различных позах и положениях по отношению друг к другу(спина к спине; левым боком к левому боку и т.д.)

Игры в перетягивания- для развития силовых качеств (с захватом за руки, за палку, канат, в положениях лежа. сидя. стоя).

Игры с опережением- для формирования умений быстро находить и осуществлять атакующие решения из неудобных исходных положений (лежа на спине, на боку, на животе и т.д.)

Игры за сохранение равновесия- в разных исходных положениях вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия.

Игры с отрывом соперника от ковра- для развития физических качеств и формирования навыков единоборства: в разных исходных положениях, с разными захватами, с ограничением площади передвижения.

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

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

№3. Техничко-тактическая подготовка.

Техничко-тактическая подготовка-освоение элементов техники и тактики вольной борьбы в партере и стойке, при атакующих действиях и при защите комбинации. Необходимо отметить важность и сложность этой

подготовки в том, что реализации своих технико-тактических действий постоянно препятствует и мешает противник.

Освоение элементов техники и тактики:

- основные положения
- стойка
- партер
- положения в начале и конце схватки, формы приветствия
- элементы маневрирования
- защита от захвата ног

№4. Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений. Развитие спортивного интеллекта. Педагогом-тренером используются все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством. В педагогическом процессе необходимо уделять самое серьезное внимание воспитанию у учащихся уверенности в своих силах. Умения регулировать свое эмоциональное состояние. К числу главных методов психологической подготовки относятся: беседа, убеждение, педагогическое внушение, методы моделирования ситуаций через игру. Воспитание волевых качеств- одно из главнейших задач в деятельности педагога -тренера. Основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

№5. Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка в большей или меньшей мере присутствует в каждом занятии. Она предполагает знакомство и изучение основной терминологии по предмету, умения научиться понимать «язык» предмета и владеть им. Изучается история предмета. Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе тренировки.

№6. Соревновательная подготовка

Формирование умений изученных элементов техники и тактики в учебных, тренировочных и соревновательных схватках; применение изученного материала в схватке с неизвестным партнером; совершенствование знаний в правилах соревнований. Контроль динамики, надежности и стабильности

спортивных результатов по различным критериям и показателям спортивного мастерства.

Уметь проводить учебную и соревновательную схватку с выполнением заданий и установок тренера.

№7. Приемные и переводные испытания.

Приемно-переводные испытания - обязательное участие и полное самовыражение в демонстрации изученного материала. В течение года в соответствии с планом годичного цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения.

№8. Врачебный и медицинский контроль.

Врачебный и медицинский контроль обязателен в течение всего учебного года. Обязательное предоставление медицинских справок о здоровье. Осуществление контроля над физическими нагрузками учащихся. Учащиеся учатся определять у себя частоту пульса при работе различной интенсивности.

Приемно-переводные нормативы по ОФП и СФП.

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Этапы подготовки		
		Начальный подготовки	Учебно-тренировочный	
		Годы обучения		
		2-3-ий (11-12 лет)	1-2 –ой (13-14 лет)	3-4 –ый (14-16 лет)
1	Бег 30 м (сек)	5,1	4,9	4,8
2	Подтягивание на перекладине (кол-во. раз)	10	12	15
3	Сгибание рук в упоре лежа (кол-во. раз)	45	55	60
4	Приседание с партнером равного веса (кол-во. раз)	8	9	12
5	Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стене (кол-во. раз)	7	8	10
6	Прыжок в длину с места (см)	180	190	205
7	Бросок набивного мяча (3 кг): - вперед из-за головы (м)	6,5	7,8	8,1

8	Бросок набивного мяча (3 кг): - назад (м)	7,5	9,5	10
9	Челночный бег 3х10 м с хода (сек)	7,3	6,9	6,7
10	10 кувырков вперед (с)	17,6	17	16,6
11	5-ти кратное выполнение упражнений: -вставание на мост из стойки, -уход с моста забеганием и возвращение в И. П. (с)	14,5	12,3	11,3
12	Забегание на мосту: 5-влево, 5- вправо	17	16,5	16
13	Перевороты на мосту 10 раз (с)	-	26	25
14	10 бросков манекена прогибом (с)	-	-	28

1.4. Планируемые результаты.

1.Формирование отношения детей и их родителей к своему здоровью как к основному фактору успеха на последующих этапах жизни.

2.Введение оптимального режима труда и отдыха детей.

3.Повышение уровня физического, а отсюда - психического и социального здоровья.

На протяжении спортивно-оздоровительного этапа достигается адаптация организма к физическим нагрузкам. Обеспечивается всестороннее физическое развитие и достижение высокого уровня здоровья и работоспособности, которые обеспечивали полноценную жизнедеятельность гармонически развитой личности.

К концу этапа предварительной подготовки завершается комплектование учебных групп. Оценивается всестороннее гармоническое развитие детей. Учащиеся должны овладеть основными скоростно-силовыми, координационными, специальными навыками, выносливостью. Овладеть основами ведения единоборств; выполнять переводные и контрольные нормативы.

К концу учебно-тренировочного этапа у учащихся должны быть сформированы навыки необходимые для жизни и дальнейших занятий ; сформированы навыки владения основами техники и тактики; учащиеся должны выполнять требования по спортивной подготовке , ОФП и СФП.

Оценивание результативности.

Главным критерием проверки полученных знаний, физических и морально-нравственных качеств являются соревнования.

Учащиеся также сдают контрольные нормативы по общефизической и специальной подготовке, которые проводятся в начале и конце учебного года - обязательно и в течение года – по усмотрению педагога.

2.1. Календарный учебный график.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля

Календарный учебный график находится в приложении.

2.2. Условия реализации образовательной программы.

Материально-техническое обеспечение программы

Материально-технические условия отвечают требованиям для реализации данной программы: имеется зал с освещением, вентиляцией, с специальным оборудованием (маты соответствуют нормам и требованиям), имеется тренажерный зал, раздевалка, игровая комната, необходимый инвентарь. В зале установлена теле-видео аппаратура, благодаря которой имеется возможность просматривать различные мероприятия объединения «физкультурно оздоровительное направление».

Информационное обеспечение:

- видеоматериалы
- фотоматериалы
- аудиоматериалы
- интернет ресурсы

Кадровое обеспечение: Соловьев Алексей Станиславович - педагог дополнительного образования.

2.3. Формы аттестации.

Для отслеживания результативности образовательного процесса используется несколько форм отслеживания результатов. Форма аттестации - контрольный урок в форме практического выполнения заданий или соревнования.

Форма фиксации - лист наблюдений с результатами в виде отметок: зачет «+», либо незачет «-»

Контроль в управлении процессом обучения в образовательном учреждении осуществляется в виде предварительного, текущего, оперативного и итогового учета успеваемости.

Предварительный контроль имеет целью определение исходного состояния объекта управления. На основе полученных данных выявляется готовность к усвоению программного материала. Такой контроль в форме учета реализуется задолго до начала изучения нового раздела программы, в начале учебного года, семестра.

Текущий контроль проводится на каждом уроке и представляет собой основную форму контроля. Он реализуется в виде поурочного учета успеваемости как компонент управления процессом обучения. Текущий учет нацелен на повышение эффективности учебного процесса.

Оперативный, или периодический, контроль — это такая разновидность контрольной деятельности учителя, которая нацелена на обеспечение промежуточных целей и задач функционирования процесса обучения на отдельных этапах управленческих микроциклов, т. е. учебного года.

Итоговый контроль проводится в конце определенного этапа, периода учебного процесса. Цель итогового контроля — выявление результатов обучения, определение качества приобретенных знаний, сформированных двигательных умений, навыков, умения использовать системы знаний и навыков в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Итоговый контроль на завершающих этапах отдельных периодов учебного года заключается в сопоставлении плановых и реально достигнутых показателей успешности усвоения учащимися программного материала на промежуточных отрезках годичного учебного процесса. По итогам такого анализа выявляются позитивные и негативные стороны достижений, определяются факторы, обусловившие успехи и негативные проявления, обосновываются коррекционные воздействия педагога, нацеленные на устранение выявленных недостатков на последующих этапах учебного года.

В спортивно-оздоровительные группы подготовки принимаются лица, желающие заниматься спортивной борьбой и не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спорта. На спортивно-оздоровительном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники.

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям является обязательным разделом Программы. Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся. Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Основными нормативами в подготовке лиц занимающихся спортивной борьбой являются:

- общая посещаемость тренировок;
- теоретические знания адаптивного и паралимпийского спорта, спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.
- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.
- выполнение нормативов

2.4. Оценочные материалы.

В данном разделе отражается перечень (пакет) диагностических методик, позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов.

Общий уровень успеваемости складывается из оценок по всем разделам программы и оценок за выполнение контрольных тестовых заданий. Для проведения мониторинга физического развития обучающихся дошкольного учреждения взяты тесты, разработанные Всероссийским научно-исследовательским институтом физической культуры и тесты Готов к труду и обороне.

Место выполнения задания :

1. Спортивный зал
2. Малый спортивный зал
3. Спортивная площадка

До 10 лет	Мальчики			Девочки		
Виды испытаний	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Прыжок в длину с места	175	165	140	165	155	135
Прыжок в длину с разбега	360	300	260	300	250	240
Прыжок в высоту с разбега	110	100	85	105	90	80
Прыжки со скакалкой за 30 с	40	30	20	45	35	25
Поднимание туловища за 30 с	25	20	16	22	19	15
Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	25	20	10	16	10	5
Сгибание, разгибание рук на брусьях	8	5	3	-	-	-
Подтягивание	6	4	2	15	10	6
Поднимание ног до<90 градусов	8	6	4	10	8	5
Метание мяча на дальность	26	23	20	23	19	16
Челночный бег 3X10 м	8,5	9,3	9,7	8,9	9,7	10,1
Бег 1000 м	5,50	6,10	6,30	6,00	6,20	6,40
Бег 1500 м	7,40	8,30	9,00	8,10	9,50	10,00
Бег 800 м	4,15	4,30	5,20	4,20	5,10	5,20
Бег 400 м	1,35	1,41	1,50	1,40	1,53	2,20
Бег 60 м	10,00	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
Бег 30 м	5,3	6,1	6,4	5,5	6,3	7,2
Удержание ног под <90градусов на ш/стенке (с)	8	6	4	9	7	6
Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы из положения, сидя ноги врозь (1кг. м)	5	4	3	4,5	4	3
Вис на перекладине (сек)	26	20	6	18	12	8
Приседание на одной ноге на правой и левой с опорой на одну руку	7	5	3	6	4	2
Бег 2000 м	13.20	14.20	15.20	14.20	15.20	16.20

От 11 до 12 лет	Мальчики			Девочки		
Прыжок в длину с места	190	185	170	175	170	160
Прыжок в длину с разбега	380	350	290	350	300	240
Прыжок в высоту с разбега	110	105	100	105	95	90
Прыжки со скакалкой за 30 с	50	40	30	50	45	35
Поднимание туловища за 30 с	24	19	16	21	18	15
Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	30	25	15	16	10	7
Сгибание, разгибание рук на брусьях	10	8	5	-	-	-
Подтягивание	8	6	4	18	12	8
Поднимание ног до<90 градусов	12	10	8	15	13	12
Метание мяча на дальность	30	28	26	28	26	20
Челночный бег 3X10 м	16,0	17,0	18,0	17,0	18,0	19,0
Бег 1000 м	4,20	4,35	5,00	4,30	4,50	5,40
Бег 1500 м	7,00	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30
Бег 800 м	3,10	3,30	4,20	3,30	4,10	5,20
Бег 400 м	1,18	1,27	1,48	1,30	1,45	2,00
Бег 60 м	9,4	10,2	11,0	9,8	10,4	11,2
Бег 30 м	4.8	5.4	6,0	5,0	6.8	6,2
Удержание ног под <90градусов на ш/стенке (с)	11	9	7	12	10	8
Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы из положения, сидя ноги врозь (1кг. м)	8	6	4	6	4,5	3
Вис на перекладине (сек)	36	30	16	28	20	10
Приседание на одной ноге на правой и левой с опорой на одну руку	10	8	6	9	7	5
Бег 2000 м	12.00	13.00	14.00	13.00	14.00	15.00
От 13 до 14 лет	Мальчики			Девочки		
Прыжок в длину с места	195	185	175	185	170	160
Прыжок в длину с разбега	390	370	350	360	340	320
Прыжок в высоту с разбега	115	115	115	115	115	115
Прыжки со скакалкой за 30 с	50	40	30	55	45	35
Поднимание туловища за 30 с	25	22	20	23	19	16
Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	34	25	12	20	17	10
Сгибание, разгибание рук на брусьях	12	8	5	-	-	-
Подтягивание	9	7	5	18	13	8
Поднимание ног до<90 градусов	14	11	9	17	14	11
Метание мяча на дальность	34	11	9	17	14	11
Челночный бег 3X10 м	16.0	17.0	18.0	17.0	18.0	19.0

Бег 1000 м	4.10	4,40	5,00	4.50	5.10	5.30
Бег 1500 м	6,40	7,30	9,00	7,20	8,50	10,00
Бег 800 м	3,00	3,20	4,20	3,50	4,10	5,20
Бег 400 м	1,15	1,31	1,50	1,35	1,43	2,20
Бег 60 м	8.8	9.7	10.5	9.7	10.2	11,0
Бег 30 м	4.6	5.2	5.7	5,0	5.7	6,2
Удержание ног под <90градусов на ш/стенке (с)	12	10	8	13	11	9
Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы из положения, сидя ноги врозь (1кг. м)	11	9	6	9	7	5
Вис на перекладине (сек)	42	32	18	26	22	12
Приседание на одной ноге на правой и левой с опорой на одну руку	11	9	7	10	8	6
Бег 2000 м	15.30	16.30	17.30	12.30	13.30	14.30
От 15 до 16 лет	Мальчики			Девочки		
Прыжок в длину с места	210	190	170	190	170	160
Прыжок в длину с разбега	400	380	330	370	330	290
Прыжок в высоту с разбега	120	115	110	110	105	100
Прыжки со скакалкой за 30 с	60	50	40	65	60	45
Поднимание туловища за 30 с	26	21	18	23	20	17
Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	36	25	18	22	18	16
Сгибание, разгибание рук на брусьях	15	8	5	-	-	-
Подтягивание	10	7	5	21	14	8
Поднимание ног до<90 градусов	16	13	10	19	16	13
Метание мяча на дальность	40	35	31	35	26	20
Челночный бег 3X10 м	15.5	16.5	17.5	17.0	18.0	19.0
Бег 1000 м	3.40	4,00	5,00	4.20	4.40	5.30
Бег 1500 м	6,40	7,30	9,00	7,20	8,50	10,00
Бег 800 м	2,55	3,20	4,20	3,30	4,10	5,20
Бег 400 м	1,14	1,28	1,50	1,32	1,45	2,20
Бег 60 м	8.4	9.2	10.6	9.4	10.0	11,2
Бег 30 м	4.5	5.1	6,0	4.9	5.8	7,0
Удержание ног под <90градусов на ш/стенке (с)	13	11	9	14	12	10
Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы из положения, сидя ноги врозь (1кг. м)	12	9	7	9	7	5
Вис на перекладине (сек)	45	35	20	28	25	12
Приседание на одной ноге на правой и левой с опорой на одну руку	12	10	8	11	9	7
Бег 2000 м	11.30	12.30	13.30	12.30	13.30	14.30

Итогом работы преподавателя по программе является получение учащимися звания мастера спорта России. Но главный итог- это то что учащиеся вырастают физически здоровыми людьми, которые благополучно устраиваются в жизни.

2.5. Методические материалы.

Физкультурно оздоровительное воспитание — неотъемлемая часть жизни человека. Она занимает достаточно важное место в учебе, работе людей. Занятия физическими упражнениями играет значительную роль в работоспособности членов общества, именно поэтому знания и умения по физической культуре должны закладываться в образовательных учреждениях различных уровней поэтапно.

Методы обучения.

Метод разучивания в целом. Он предусматривает изучение действия в том виде, в каком оно предстоит как конечная задача обучения. Этот метод применяется на любом этапе обучения. При сравнительно простом упражнении и достаточно высоком уровне подготовленности учеников отпадает необходимость в подводящих упражнениях и метод разучивания в целом может использоваться на первых этапах обучения. На заключительном этапе разучивания в целом применяется при изучении любого действия. Разучивание в целом незаменимо при опробовании действия. К разучиванию в целом приходится прибегать и в тех случаях, когда не умеем грамотно расчленять действие и создавать оправданные системы подводящих упражнений.

Метод принудительно - облегчающего разучивания основан на теоретической концепции “искусственной управляющей среды”. Его можно рассматривать вариантом метода разучивания в целом, но с использованием тренажеров, то есть технических устройств, обеспечивающих возможность воспроизведения изучаемого упражнения (или его элемента) в искусственно созданных и строго регламентируемых условиях.

Методы частично регламентированного упражнения допускают относительно свободный выбор действий учеником для решения поставленной задачи. Эти методы, как правило, используются на этапе совершенствования, когда ученики уже обладают достаточным объемом знаний и умений. Входящие в данную подгруппу методы, обладая различными признаками, имеют сходство в одном: при использовании их всегда присутствует элемент соперничества между учениками, стремление к утверждению превосходства в том или ином действии.

Игровой метод обладает многими признаками, характерными для игр физическом воспитании. Игра является не только средством физического воспитания (то есть характерной системой физических упражнений), но и эффективным методом обучения и воспитания. Поэтому понять природу игрового метода возможно только на основе раскрытия сущности игры вообще. Игра должна выполнять следующие функции: подготовительную (совершенствование физических и духовных сил человека, воспитание

социальной активности и творчества), развлекательную (использование свободного времени) и функцию формирования отношений между людьми, а так же между людьми и окружающей средой. Эти функции определяют содержание игр.

Соревновательный метод обладает многими признаками, характерными для соревнования, но имеет более широкое применение.

Наиболее характерными признаками соревновательного метода являются следующие:

1. Подчинение всей деятельности задаче победить в том или ином действии в соответствии с заранее установленными правилами.
2. Максимальное проявление физических и психических сил в борьбе за первенство, за высокие спортивные достижения.
3. Ограниченные возможности в управлении учениками, в регулировании их нагрузки.

Соревновательный метод наиболее эффективен при совершенствовании действия, но не при первоначальном его разучивании. В процессе обучения постоянно присутствуют методы использования слова. Слово активизирует весь процесс обучения. Педагог имеет возможность использовать две функции слова: смысловую, с помощью которой выражается содержание преподаваемого материала, и эмоциональную, позволяющую воздействовать на чувство ученика. Для осуществления процесса обучения акробатическим упражнениям в младших классах используются такие методы: словесный и наглядный.

Особенность организации образовательного процесса – очная.

Формы организации образовательного процесса.

Внешкольные спортивные, воспитательно-оздоровительные и культурно-оздоровительные учреждения включают в себя разнообразные формы организации физического воспитания детей школьного и до школьного возраста.

1. Систематические занятия избранным видом спорта в детско-юношеских спортивных школах или специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва.
2. Занятия в физкультурно-оздоровительных центрах.
3. Физкультурные мероприятия в летних и зимних оздоровительных лагерях. Основными задачами направленного использования физической культуры в лагере являются организация активного отдыха, физическая

подготовка школьников, укрепление их здоровья. Особое внимание уделяется обучению плаванию, различным способам передвижения на лыжах, туризму и спортивному совершенствованию учащихся в различных видах спорта. Основные формы и содержание работы: утренняя гигиеническая гимнастика; физкультурные оздоровительные мероприятия; занятия в общелагерных спортивных секциях; ежедневные занятия по плаванию; спортивные соревнования, спартакиады.

4. Разнообразные физкультурно-оздоровительные мероприятия в парках культуры и отдыха, на детских площадках, лыжных базах, лодочных станциях и в других местах массового отдыха.

5. Занятия физическими упражнениями, спортивные развлечения и соревнования по месту жительства или в физкультурно-спортивных клубах.

6. Учебно-тренировочные и массово-оздоровительные занятия в туристских лагерях.

Разнообразные формы организации физического воспитания, создают условия для более полного удовлетворения индивидуальных физкультурных и спортивных интересов и запросов, подрастающего поколения за счет широкого диапазона форм и видов физкультурных и спортивных занятий, проводимых во внешкольных спортивных и культурно-оздоровительных учреждениях, для специализированного учебно-материального обеспечения физкультурно-спортивной базы, высокой квалификации специалистов по физической культуре, которыми располагают внешкольные учреждения.

Педагогические технологии.

Современный педагог должен в совершенстве владеть знаниями в области этих технологий и успешно применять их на своих уроках. Педагог используя современные технологии, может совершенствовать не только физические качества, а также развивать творческий потенциал обучающихся.

Здоровьесберегающие технологии.

Здоровьесберегающие образовательные технологии являются самыми значимыми из всех технологий, по степени влияния на здоровье учащихся, так как основаны на возрастных особенностях познавательной деятельности детей, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок, обучении в малых группах, использовании наглядности и сочетании различных форм предоставления информации.

Игровая технология.

Практика показывает, что применение игровых технологий с учетом возрастных особенностей не теряет актуальности. Каждому возрасту соответствует свой набор игр, хотя бывают и исключения. Игровая технология является уникальной формой обучения, которая позволяет сделать обычный урок интересным и увлекательным. Игровая деятельность на уроках занимает важное место в образовательном процессе. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка, отвечает его потребностям и интересам.

Игра формирует типовые навыки социального поведения, специфические системы ценностей, ориентацию на групповые и индивидуальные действия, развивает стереотипы поведения в человеческих общностях.

Игровая деятельность на уроках в школе дает возможность повысить у обучающихся интерес к учебным занятиям. Позволяет усвоить большее количество информации, основанной на примерах конкретной деятельности, моделируемой в игре, помогает ребятам в процессе игры научиться принимать ответственные решения в сложных ситуациях.

Использование игровых форм занятий ведет к повышению творческого потенциала обучаемых и к более глубокому, осмысленному и быстрому освоению материала. Игровые формы работы в учебном процессе могут нести ряд функций: обучающая, воспитательная, коррекционно-развивающая, психотехническая, коммуникативная, развлекательная, релаксационная.

Метод проектов позволяет решать сразу несколько задач:

- развитие личностных компетентностей обучающихся;
- интегрированность процесса обучения;
- экономия времени на самом уроке,
- а также для одаренных обучающихся.

Проектная технология на уроке физической культуры позволяет строить обучение на активной основе, через целенаправленную деятельность обучаемого, соотносясь с его личным интересом. Составляя проект, он превращается из объекта в субъект обучения, самостоятельно учится и активно влияет на содержание собственного образования.

Использование информационных компьютерных технологий (ИКТ) во внеурочной деятельности и на уроках делает предмет физическая культура современным. Составными частями ИКТ являются электронный, программный и информационный компоненты, совместное функционирование которых позволяет решать задачи, поставляемые развитием общества. Не смотря на то, что урок физкультуры - это практика, здесь есть место и теории. Педагогу необходимо находить и использовать такие методы обучения, которые позволили бы каждому

ученику проявить свою активность, свое творчество, активизировать двигательную и познавательную деятельность.

Современные педагогические технологии, а так же использование Интернет – ресурсов, новых информационных технологий, дают возможность педагогу достичь максимальных результатов

Технология уровневой дифференциации. С помощью применения технологии уровневой дифференциации в обучении на уроках физкультуры можно укрепить здоровье и развивать двигательную активность обучающихся.

Основные результаты занятий – профилактика заболеваемости у детей, а также повышение интереса к занятиям физическими упражнениями, возможность каждому реализоваться, добиваться успеха. Данный вид технологии может быть применен по следующим направлениям:

- задание с учетом уровня подготовки, развития, особенности мышления и познавательного интереса к предмету, учет не только достигнутого результата, но и динамики изменений физической подготовленности обучаемого;
- распределение обучающихся на группы с учетом состояния здоровья;
- для обучающихся, освобожденных от занятий по состоянию здоровья, разработаны и утверждены темы рефератов, либо они привлекаются к судейству, оценке работы одноклассников на уроке;
- привлечение обучающихся на дополнительные занятия различными видами спорта и внутришкольные соревнования;
- участие одаренных детей в соревнованиях различных уровней.

Дифференциация обучения (дифференцированный подход в обучении) – это создание разнообразных условий обучения для различных школ, классов, групп с целью учета особенностей их контингента с помощью применения комплекса методических, психолого-педагогических и организационно-управленческих мероприятий, обеспечивающих обучение в гомогенных группах.

По характерным индивидуально-психологическим особенностям детей, составляющим основу формирования гомогенных групп, различают дифференциацию:

- по возрастному составу (школьные классы, возрастные параллели, разновозрастные группы);
- по полу (мужские, женские, смешанные классы, команды, школы);
- по области интересов (гуманитарные, физико-математические, биолого-химические и другие группы, направления, отделения школы);
- по уровню умственного развития (уровню достижений);
- по личностно-психологическим типам (типу мышления, характера, темперамента и др.);
- по уровню здоровья (физкультурные группы, группы ослабленного зрения, слуха, больничные классы).

Если каждому ученику отводить время, соответствующее его личным способностям и возможностям, то можно обеспечить гарантированное усвоение базисного ядра школьной программы.

Технология личностно-ориентированного обучения. Технология личностно-ориентированного обучения предполагает развитие личностных (социально-значимых) качеств учащихся посредством учебных предметов. Современный урок физической культуры и повышение его эффективности невозможно без разработки вопроса личностно-ориентированного обучения.

В начале учебного года выявить уровень физической подготовленности с помощью тестов и состояние здоровья обучающихся (по данным медицинских карт). Личностно-ориентированный и дифференцированный подходы важны для обучающихся, как с низкими, так и с высокими результатами в области физической культуры. Низкий уровень развития двигательных качеств часто бывает одной из главных причин неуспеваемости учеников по физической культуре, а учащимся с высоким уровнем не интересно на уроках, рассчитанных на среднего ученика.

Помимо деления обучающихся на основную и подготовительную группы, почти в каждом классе условно можно разделить детей еще на несколько групп (категорий):

- совершенно здоровые дети, но не желающие трудиться
- дети, временно перешедшие в подготовительную группу из-за болезни;
- плохо физически развитые дети, которые боятся насмешек, замыкаются;
- хорошо физически развитые дети, которые могут потерять желание заниматься на уроках, если им будет очень легко и неинтересно.

Поэтому и необходимо дифференцирование и задач, и содержания, и темпа освоения программного материала, и оценки достижений.

Содержание личностно-ориентированного обучения - это совокупность педагогических технологий дифференцированного обучения двигательным действиям, развития физических качеств, формирования знаний и методических умений и технологий управления образовательным процессом, обеспечивающих достижение физического совершенства.

Обучение двигательным действиям. Проводится целостным методом с последующей дифференциацией (выделением деталей техники и "разведением" их по сложности) и затем интеграцией (объединением) этих частей разными способами в зависимости от уровня технической подготовленности обучающихся с целью более качественного выполнения упражнения. Обучение двигательным действиям предусматривает возможность выбора операций для решения тех или иных двигательных задач.

В этом случае каждый обучаемый может освоить двигательное действие в предпочтительном для него составе операций, что станет основой для

формирования индивидуального, самого эффективного, стиля деятельности. Учащиеся сильной группы (внутри класса) осваивают учебный материал в среднем на два урока быстрее средних и слабых учеников. На уроках учащимся даются разные учебные задания: одной группе – подготовительные или подводящие упражнения, выполняемые в облегченных условиях; другой – усложненные подводящие упражнения; третьей – действие в целом, но в облегченном варианте и т.д.

Развитие физических качеств. Дифференцированное развитие физических качеств, в группах разной подготовленности осуществляется с использованием как одинаковых, так и разных средств и методов, но величина нагрузки должна планироваться разная, в результате чего уровень физической подготовленности обучающихся должен улучшаться по сравнению с исходным уровнем.

Обязателен контроль физических нагрузок каждого ученика по частоте сердечных сокращений перед началом и после окончания занятия.

2.6. Список литературы.

Литература для педагогов

1. Галковский Н.М., Катулин А.В., Гионов Н.П. : учебник для ИФК. -М.: ФИС, 1952.
2. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба: Учебник для студентов и учащихся факультетов физического воспитания педагогических учебных заведений. -М.: Просвещение ,1993.
3. Учебник для УФК. / Под ред. А.П.Купцова- М.,1978.
4. Программа для ДЮСШ.- М., 2005.
5. Игуменов В.М. Подливаев Б.А. Основы методики обучения.- М.,1986.
6. Туманян Г.С. Теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие.- М.: Советский спорт, 1997.
7. Юшков О.П., Шиянов В.И.-М., 2001.
8. Техничко-тактические характеристики / Под ред. Шарикова А.Ф. , Малкова О.Б. -М.:ФиС, 2007.
9. Л.Былеева. Сборник подвижных игр.- М.:ФиС, 1960.

Литература, рекомендуемая для чтения обучающимся и родителям

1. Абдулжанов М.Р., Трапезников А.А. Бороться, М.:Просвещение, 1990.
2. Шулика Ю.А., Косухин В.М., Лещенко В.И.-Ростов-на-Дону: Феникс, 2006.
3. Рустем Казаков. Путь к пьедесталу.- Ташкент: ЦК ЛКСЛ. Узбекистана.Ёш гвардия, 1975.
4. В. Меркулов. Иван Поддубный. Биографический очерк.- Краснодар, 1071.
5. Сборник статей разных лет .
Изд-во газеты 168, 2004.
6. Статьи в журналах: Олимпийский чемпион

2.1. Календарный учебный график для группы первого и второго года обучения.

№п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь	2	16:00-18:00	Практическое занятие	2	Разминка, Акробатика, Эстафета, Борьба по заданию	Отд №1	Зачет
2.	сентябрь	3	15:00-16:00	Практическое занятие	1	Разминка, Акробатика, Игра в лесенку, Игровые упражнения на скорость, Поднимание ног в висе на перекладине со страховкой	Отд №1	Зачет
3.	сентябрь	4	16:00-18:00	Практическое занятие	2	Разминка, Акробатика, Эстафета, Игра в чихарду, Поднимание корпуса на турнике	Отд №1	Зачет
4.	сентябрь	5	15:00-16:00	Практическое занятие	1	Разминка, Акробатика, Растяжки, Шпагат, Простейшая борьба на коленях, поднимание корпуса на канате с помощью рук и ног	Отд №1	Зачет
5.	сентябрь	6	16:00-18:00	Практическое занятие	2	Разминка, Акробатика, Эстафета, Нырки междк ног, Чихарда, Специальные упражнения	Отд №1	Зачет

						защита от прохода в ноги, имитация прохода в ноги, Игра с набивным мячом		
6.	сентябрь	9	16:00- 18:00	Практич еское занятие	2	Разминка, Акробатика, Эстафета, Борьба по заданию	Отд №1	Зачет
7.	сентябрь	10	15:00- 16:00	Практич еское занятие	1	Разминка, Акробатика, Игра в лесенку, Игровые упражнения на скорость, Поднимание ног в висе на перекладине со страховкой	Отд №1	Зачет
8.	сентябрь	11	16:00- 18:00	Практич еское занятие	2	Разминка, Акробатика, Эстафета, Игра в чихарду, Поднимание корпуса на турнике	Отд №1	Зачет
9.	сентябрь	12	15:00- 16:00	Практич еское занятие	1	Разминка, Акробатика, Растяжки, Шпагат, Простейшая борьба на колениях, поднимание корпуса на канате с помощью рук и ног	Отд №1	Зачет
10.	сентябрь	13	16:00- 18:00	Практич еское занятие	2	Разминка, Акробатика, Эстафета, Нырки междк ног, Чихарда, Специальные упражнения защита от прохода в ноги, имитация прохода в ноги, Игра с набивным	Отд №1	Зачет

						мячом		
11.	сентябрь	16	16:00-18:00	Практическое занятие	2	Разминка, Акробатика, Эстафета, Борьба по заданию	Отд №1	Зачет
12.	сентябрь	17	15:00-16:00	Практическое занятие	1	Разминка, Акробатика, Игра в лесенку, Игровые упражнения на скорость, Поднимание ног в висе на перекладине со страховкой	Отд №1	Зачет
13.	сентябрь	18	16:00-18:00	Практическое занятие	2	Разминка, Акробатика, Эстафета, Игра в чихарду, Поднимание корпуса на турнике	Отд №1	Зачет
14.	сентябрь	19	15:00-16:00	Практическое занятие	1	Разминка, Акробатика, Растяжки, Шпагат, Простейшая борьба на коленях, поднимание корпуса на канате с помощью рук и ног	Отд №1	Зачет
15.	сентябрь	20	16:00-18:00	Практическое занятие	2	Разминка, Акробатика, Эстафета, Нырки между ног, Чихарда, Специальные упражнения защита от прохода в ноги, имитация прохода в ноги, Игра с набивным мячом	Отд №1	Зачет
16.	сентябрь	23	16:00-18:00	Практическое занятие	2	Разминка, Акробатика, Эстафета, Борьба по	Отд №1	Зачет

17.	сентябрь	24	15:00-16:00	Практическое занятие	1	заданию Разминка, Акробатика, Игра в лесенку, Игровые упражнения на скорость, Поднимание ног в висе на перекладине со страховкой	Отд №1	Зачет
18.	сентябрь	25	16:00-18:00	Практическое занятие	2	Разминка, Акробатика, Эстафета, Игра в чихарду, Поднимание корпуса на турнике	Отд №1	Зачет
19.	сентябрь	26	15:00-16:00	Практическое занятие	1	Разминка, Акробатика, Растяжки, Шпагат, Простейшая борьба на колених, поднимание корпуса на канате с помощью рук и ног	Отд №1	Зачет
20.	сентябрь	27	16:00-18:00	Практическое занятие	2	Разминка, Акробатика, Эстафета, Нырки между ног, Чихарда, Специальные упражнения защита от прохода в ноги, имитация прохода в ноги, Игра с набивным мячом	Отд №1	Зачет
21.	Сентябрь	28	Соревнования по спортивной борьбе в г.Иваново				Г. Иваново	Соревнования
22.	сентябрь	30	16:00-18:00	Практическое занятие	2	Разминка, Акробатика, Эстафета, Борьба по заданию	Отд №1	Зачет
23.	Октябрь	1	15:00-	Практич	1	Разминка,	Отд	Зачет

			16:00	еское занятие		Акробатика, Игра в лесенку, Игровые упражнения на скорость, Поднимание ног в висе на перекладине со страховкой	№1	
24.	Октябрь	2	16:00- 18:00	Практич еское занятие	2	Разминка, Акробатика, Эстафета, Игра в чихарду, Поднимание корпуса на турнике	Отд №1	Зачет
25.	Октябрь	3	15:00- 16:00	Практич еское занятие	1	Разминка, Акробатика, Растяжки, Шпагат, Простейшая борьба на колениях, поднимание корпуса на канате с помощью рук и ног	Отд №1	Зачет
26.	Октябрь	4	16:00- 18:00	Практич еское занятие	2	Разминка, Акробатика, Эстафета, Нырки междк ног, Чихарда, Специальные упражнения защита от прохода в ноги, имитация прохода в ноги, Игра с набивным мячом	Отд №1	Зачет
27.	Октябрь	7	16:00- 18:00	Практич еское занятие	2	Разминка, Акробатика, Эстафета, Борьба по заданию	Отд №1	Зачет
28.	Октябрь	8	15:00- 16:00	Практич еское занятие	1	Разминка, Акробатика, Игра в лесенку, Игровые упражнения на скорость,	Отд №1	Зачет