

Управление по образованию Администрации
Рыльского района Курской области
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Рыльская детско-юношеская спортивная школа»

Принята
на педагогическом совете
МБОУ ДО «Рыльская ДЮСШ»
(протокол № 4 от 12 мая 2021 года)

Утверждена
приказом МБОУ ДО
«Рыльская ДЮСШ»
№ 1-32 от 12 мая 2021 года
Директор  А. Н. Кириченко



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО_СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**по виду спорта ДЗЮДО
«ЮНЫЙ ЕДИНОБОРЕЦ»**

Стартовый уровень

2021-2022 уч. года

Срок реализации-1 год

(42 недели, 126 часов)

Возраст обучающихся – 5-7 лет

Составитель:

Одинцова Валерия Михайловна

тренер-преподаватель

г. Рыльск, 2021 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
2.ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.....	5
3.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....	5
4.УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	7
5.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	8
6.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	10
7.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	23
8.ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ.....	25
9.ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....	26
10.МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.....	34
11.ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ.....	42
12.СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	46

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности:

- Конституция Российской Федерации;
- Федеральный Закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный Закон РФ от 21.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Закон Курской области от 09 декабря 2013 года № 121-ЗКО «Об образовании в Курской области» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- постановлением Правительства РФ от 28 октября 2013 г. № 966 "О лицензировании образовательной деятельности";
- приказа Минобрнауки России от 22.12.2014 № 1601 «О продолжительности рабочего времени (нормах часов педагогической работы за ставку заработной платы) педагогических работников и о порядке определения учебной нагрузки педагогических работников, оговариваемой в трудовом договоре»;

-Постановление от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Устав МБОУ ДО «Рыльская ДЮСШ» от 06 апреля 2015 года (с изменениями и дополнениями);

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса начинающего дзюдоиста. В ней отражены основные принципы подготовки юных спортсменов.

Актуальность данной программы состоит в том, что занятия единоборствами ведут учащихся к познанию собственного духа, нравственному очищению, воспитывают чувство достоинства, умение преодолевать минутные слабости, помогают терпеливо добиваться поставленной цели, формируют мировоззрение, способность управлять своей волей и эмоциями, концентрировать силу. Программа направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психологическое и нравственное оздоровление воспитанников, укрепление здоровья, достижение физического и психологического комфорта посредством определения оптимальных объемов тренировочных нагрузок, в зависимости от возраста и уровня подготовленности учащихся.

Педагогическая целесообразность реализации данной программы позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Отличительные особенности программы. Особенности методики данной программы:

- обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;
- достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий, комплексного подбора учебного материала на каждом занятии;
- эмоциональности образовательной и инструктивной направленности учебных занятий;
- формирование у детей навыков и умений в проведении самостоятельных занятий. Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Юный единоборец» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Адресат программы: дети 5-7 лет, желающие заниматься дзюдо и имеющие медицинское заключение об отсутствии противопоказаний к занятиям.

Срок реализации программы: 1 год (42 недели, 126 часов).

Форма реализации программы: очная.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях.

Ведущей формой организации обучения является групповая. Наряду с групповой формой работы осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям.

Объем программы: 126 часов.

Наполняемость групп: от 15 до 20 человек.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 1 академическому часу.

Период обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования на конец спортивного года
1 год	5	15	3	Выполнение нормативов по ОФП

Расписание занятий объединения составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, по представлению педагогических работников с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и возрастных особенностей учащихся.

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Целью данной программы является: формирование у детей знаний, умений и навыков посредством начальной подготовки к занятиям дзюдо, укрепление и сохранение здоровья детей, физическое и нравственное воспитание учащихся посредством занятий дзюдо.

Задачи программы:

Предметные:

- познакомить учащихся с основными терминами, понятиями и их определением;
- познакомить учащихся с правилами личной и общественной гигиены;
- обучить:*
 - основам техники выполнения комплекса физических упражнений;
 - основам техники подвижных игр;
 - начальным навыкам и умениям выполнения основных элементов приемов дзюдо;
- основам знаний по профилактике заболеваний и ведению здорового образа жизни, приемам закаливания.

Развивающие:

- развивать индивидуальные способности и особенности каждого ребенка;
- гармонично развивать все органы и системы организма детей;
- расширять диапазон двигательных умений и навыков;
- развивать у детей основные физические качества (сила, координация, ловкость, выносливость) и их сочетание;
- формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки ребенка;
- развивать мотивацию ребенка к занятиям физической культурой и единоборствами;

Воспитательные:

- воспитывать у ребенка культуру поведения в коллективе;
- воспитывать у ребенка нравственные качества (воля, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм), навыки культурного и компетентного общественного поведения;
- формировать у учащихся гигиенические навыки;
- формировать у детей привычку заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, навыки организации самостоятельной двигательной активности.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Планируемые результаты освоения программы:

К концу обучения учащиеся должны знать:

- основные понятия и их определение;
- технику безопасности на занятиях, правила безопасного поведения в МБОУ ДО «Рыльская ДЮСШ»;

- правила личной гигиены и гигиенические требования при занятиях физической культурой и спортом;

- правила основных подвижных игр;

- принципы и основы закаливания.

уметь:

- выполнять общие физические упражнения в соответствии с возрастом и подготовленностью;

- демонстрировать свои двигательные умения и навыки в процессе учебно-тренировочных занятий, подвижных и спортивных игр;

- выполнять приветствие;

- правильно завязывать пояс;

- выполнять основные элементы приемов дзюдо по отдельности и в связках (стойки, передвижения, повороты, падения и пр.);

- выстраивать режим дня и выполнять его.

Личностные результаты:

- формирование опыта общения и взаимодействия в коллективе;

- формирование положительных личностных качеств: силы воли, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении цели, выдержки и самообладания.

Метапредметные результаты:

- формирование умения осознанного построения речевого высказывания в устной форме;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

- формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками

- формирование умения планировать собственную деятельность с учетом требований ее безопасности;

- формирование умения характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.

Контроль результатов освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;

- сдача контрольных нормативов (в начале и в конце учебного года);

- текущий контроль двигательных умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;

- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;

- взаимоконтроль и самоконтроль;

- итоговый контроль умений и навыков;

- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

Форма представления результатов: открытые занятия, показательные выступления.

Формы аттестации: сдача контрольных нормативов.

Оценочные материалы: контрольные нормативы по ОФП

4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья Человека	1	1		Беседа
2.	Личная и общественная гигиена	1	1		Опрос
3.	Закаливание организма	1	1		Опрос
4.	Режим дня и его Выполнение	1	1		Опрос
5.	Общая физическая Подготовка	84	4	80	Наблюдение Упражнения Тесты ОФП
6.	Технико-тактическая Подготовка	34	2	32	Наблюдение Упражнения Тесты ОФП
7.	Контрольные Испытания	4		4	Сдача контрольных нормативов
	Итого	126	10	116	

Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий и в процессе проведения практических занятий.

Во время школьных каникул в объединениях занятия проводятся в соответствии с учебным планом, допускается изменение расписания.

5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой, как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировок.

1. Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.

Теория (1 ч.)

Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.

2. Личная и общественная гигиена.

Теория (1 ч.)

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Профилактика травматизма

3. Закаливание организма.

Теория (1 ч.)

Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.

4. Режим дня и его выполнение.

Теория (1 ч.)

Значение режима дня для сохранения и укрепления здоровья человека. Принципы разработки режима дня юного спортсмена.

5. Общая физическая подготовка (84ч.) Теория (4 ч.)

Общая физическая подготовка и ее роль в процессе занятий. Общая подготовка – основа развития различных двигательных качеств и повышения спортивной работоспособности. Роль общеразвивающих физических упражнений в укреплении здоровья учащихся. Контрольные нормативы. Инвентарь, применяемый на занятиях.

Практика (80 ч.)

Разогревающие упражнения; упражнения для растяжения; упражнения для развития равновесия; упражнения для развития силы; упражнения для развития выносливости; упражнения для развития

6. Техничко-тактическая подготовка (34 ч.)

Теория (2 ч.)

Основные движения дзюдо: техника стоек, комбинированные техники рук и ног. Тактика проведения технических действий. Средства тактики. Тактика в дзюдо.

Практика (32 ч.)

Упражнения на работу ног и перемещение корпуса (вперед, назад, вправо, влево); комбинирование перемещение корпуса с выпадами, прыжками, подскоками, уклонениями, разворотами, движениями по диагональным направлениям. Сохранение правильных стоек и позиций.

7. Контрольные соревнования (2 ч.)

Участие в соревнованиях.

8. Контрольные испытания (4 ч.)

Сдача контрольных нормативов. Задание на летний период.

6. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

№ п/п	месяц	число	Время проведения занятий	Форма занятий	Количество часов	Тема занятия и краткое содержание	Место проведения	Форма контроля
1	Согласно	Согласно	Согласно	групповые	2	Исторические сведения.	Спортивный	Текущий

	расписанию	расписанию	расписанию	теоретические занятия;		Физическая культура и спорт в России и за рубежом. Правила поведения на татами. ТБ и профилактика травматизма на занятиях	зал	контроль
2	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	2	История развития избранного вида спорта	Спортивный зал	Текущий контроль
3	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	2	Общеразвивающие упражнения. Игры с поясом. С прыжками. Кувырки.	Спортивный зал	Текущий контроль
4	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	2	Основы техники и тактики борьбы	Спортивный зал	Текущий контроль
5	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	2	Способы самостраховки при падении на бок из положения сидя	Спортивный зал	Текущий контроль
6	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	2	ОРУ. Падение на бок из положения сидя в прыжке	Спортивный зал	Текущий контроль

7	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	2	ОРУ. Падение на бок через партнера, стоящего на четвереньках. Стойки (фронтальная, лево-, правосторонняя)	Спортивный зал	Текущий контроль
8	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	2	ОРУ. Падение на бок кувырком, держась за руку партнера. Стойки	Спортивный зал	Текущий контроль
9	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	2	ОРУ. Стойки. Падения на бок. Одежда дзюдоиста.	Спортивный зал	Текущий контроль
10	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	2	ОРУ. Стойки. Захваты. Способы самостраховки при падении на спину.	Спортивный зал	Текущий контроль
11	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	2	ОРУ. Падение на спину из положения сидя и в прыжке. Захваты: разноименный, за отворот и рукав кимоно.	Спортивный зал	Текущий контроль

12	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	2	ОРУ. Падение на спину через партнера, сидящего на четвереньках и кувырком. Одноименные захваты за кимоно.	Спортивный зал	Текущий контроль
13	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	2	ОРУ. Акробатика. Падение на спину после броска партнера. Передвижение в стойках вперед, назад, вбок	Спортивный зал	Текущий контроль
14	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	2	ОРУ. Акробатика. Самостраховка. Захваты. Передвижение.	Спортивный зал	Текущий контроль
15	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	2	ОРУ. Эстафета с разученными элементами падения, передвижения. Выведение из равновесия рывком	Спортивный зал	Текущий контроль
16	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	2	ОРУ. Самостраховка. Игра. Выведение из	Спортивный зал	Текущий контроль

						равновесия толчком вперед и рывком на себя. Учебная борьба		
17	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	2	ОРУ. Самостраховка. Игра. Выведение из равновесия толчком вперед и рывком на себя. Учебная борьба.	Спортивный зал	Текущий контроль
18	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	2	ОРУ на растяжку. Техника борьбы лежа. Неваза. Техника удержаний (Осаекомиваза)	Спортивный зал	Текущий контроль
19	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	2	Общеразвивающие упражнения. Игры с поясом. С прыжками. Кувырки.	Спортивный зал	Текущий контроль
20	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	2	Основы техники и тактики борьбы	Спортивный зал	Текущий контроль
21	Согласно	Согласно	Согласно	групповые	2	Акробатика. Подсечка	Спортивный	Текущий

	расписанию	расписанию	расписанию	теоретические занятия;		изнутри под одноименную ногу с захватом руки и разноименного отворота	зал	контроль
22	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	2	. Растяжка. Бросок через бедро с захватом руки и шеи	Спортивный зал	Текущий контроль
23	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	2	. Растяжка. Бросок через бедро с захватом руки и шеи.	Спортивный зал	Текущий контроль
24	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	2	Акробатика. Передняя подножка с захватом руки двумя руками.	Спортивный зал	Текущий контроль
25	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	2	Акробатика. Передняя подножка с захватом руки двумя руками.	Спортивный зал	Текущий контроль
26	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	2	Акробатика. Передняя подножка с захватом руки двумя руками	Спортивный зал	Текущий контроль
27	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	2	Учебная борьба в стойке.	Спортивный зал	Текущий контроль
28	Согласно	Согласно	Согласно	групповые	2	Акробатика. Подсечка	Спортивный	Текущий

	расписанию	расписанию	расписанию	теоретические занятия;		изнутри под одноименную ногу с захватом руки и разноименного отворота	зал	контроль
29	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	2	Растяжка. Бросок через бедро с захватом руки и шеи.	Спортивный зал	Текущий контроль
30	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	2	Растяжка. Бросок через бедро с захватом руки и шеи	Спортивный зал	Текущий контроль
31	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	2	Акробатика. Передняя подножка с захватом руки двумя руками.	Спортивный зал	Текущий контроль
32	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	2	Акробатика. Растяжка. Контрприем от передней подножки (боковая подсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро)	Спортивный зал	Текущий контроль
33	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	2	Акробатика. Растяжка. Контрприем от передней подножки (боковая подсечка, подсечка изнутри,	Спортивный зал	Текущий контроль

						бросок через бедро)		
34	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	2	Акробатика. Боковая подсечка под пятку, зацепом стопой.	Спортивный зал	Текущий контроль
35	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	2	Акробатика.: Боковая подсечка под пятку, зацепом стопой.	Спортивный зал	Текущий контроль
36	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	2	Акробатика. Бросок через голову с упором стопы в живот после начала атаки: боковой подсечкой под пятку, зацепом стопой.	Спортивный зал	Текущий контроль
37	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	2	Борьба в партере. Болевые приемы (кансецуваза). Рычаг локтя от удержания сбоку.	Спортивный зал	Текущий контроль
38	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	2	Борьба в партере. Болевые приемы (кансецуваза). Рычаг локтя от	Спортивный зал	Текущий контроль

						удержания сбоку		
39	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	2	Акробатика. Растяжка. Контрприем от передней подножки (боковая подсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро).	Спортивный зал	Текущий контроль
40	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	2	Акробатика. Бросок через голову с упором стопы в живот после начала атаки: боковой подсечкой под пятку, зацепом стопой	Спортивный зал	Текущий контроль
41	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	2	Акробатика. Растяжка. Контрприем от передней подножки (боковая подсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро)	Спортивный зал	Текущий контроль
42	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	2	Акробатика. Растяжка. Контрприем от передней подножки (боковая подсечка,	Спортивный зал	Текущий контроль

						подсечка изнутри, бросок через бедро).		
43	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	2	Акробатика. Боковая подсечка под пятку, зацепом стопой.	Спортивный зал	Текущий контроль
44	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	2	Акробатика.: Боковая подсечка под пятку, зацепом стопой.	Спортивный зал	Текущий контроль
45	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	2	Акробатика. Бросок через голову с упором стопы в живот после начала атаки: боковой подсечкой под пятку, зацепом стопой.	Спортивный зал	Текущий контроль
46	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	2	Борьба в партере. Болевые приемы (кансецу- ваза). Рычаг локтя от удержания сбоку.	Спортивный зал	Текущий контроль
47	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	2	Борьба в партере. Болевые приемы (кансецу-	Спортивный зал	Текущий контроль

						ваза). Рычаг локтя от удержания сбоку.		
48	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	2	Акробатика. Растяжка. Контрприем от передней подножки (боковая подсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро).	Спортивный зал	Текущий контроль
49	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	2	Акробатика. Боковая подсечка под пятку, зацепом стопой.	Спортивный зал	Текущий контроль
50	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	2	Акробатика.: Боковая подсечка под пятку, зацепом стопой.	Спортивный зал	Текущий контроль
51	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	2	Акробатика. Бросок через голову с упором стопы в живот после начала атаки: боковой подсечкой под пятку, зацепом стопой	Спортивный зал	Текущий контроль
52	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	2	Борьба в партере. Болевые	Спортивный зал	Текущий контроль

	анию	анию	анию	еские занятия;		приемы (кансецу-ваза). Рычаг локтя от удержания сбоку.		оль
53	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	2	Борьба в партере. Болевые приемы (кансецу-ваза). Рычаг локтя от удержания сбоку.	Спортивный зал	Текущий контроль
54	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	2	Рычаг локтя захватом руки между ног.	Спортивный зал	Текущий контроль
55	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	2	Акробатика.: Боковая подсечка под пятку, зацепом стопой	Спортивный зал	Текущий контроль
56	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	2	Акробатика. Бросок через голову с упором стопы в живот после начала атаки: боковой подсечкой под пятку, зацепом стопой.	Спортивный зал	Текущий контроль
57	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	2	Рычаг локтя захватом руки между ног	Спортивный зал	Текущий контроль

				занятия;				
58	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	2	Акробатика. Растяжка. Контрприем от передней подножки (боковая подсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро).	Спортивный зал	Текущий контроль
59	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	2	Акробатика. Растяжка. Контрприем от передней подножки (боковая подсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро).	Спортивный зал	Текущий контроль
60	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	2	Учебная борьба в партере .Игра	Спортивный зал	Текущий контроль
61	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	2	Учебная борьба в партере .Игра	Спортивный зал	Текущий контроль
62	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	2	Учебная борьба в стойке.	Спортивный зал	Текущий контроль
63	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	2	Учебная борьба в стойке.	Спортивный зал	Текущий контроль

7. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации программы имеется в наличии:

- место проведения занятий - спортивный зал;
- материально-техническая база – спортивный инвентарь.

Помещение для проведения занятий по данной программе отвечает действующим санитарным нормам и правилам освещенности, вентиляции, отоплению и пожарной безопасности. В помещении находится медицинская аптечка в полной комплектации.

Занятия проводятся на исправном оборудовании.

Оборудование отделения:

- Боксерские мешки
- Боксерские лапы
- Гантели разного веса (от 0.5 кг до 4 кг)
- Жгут резиновый (4-х метровый)
- Пунктбол
- Медицинболы
- Татами (45 кв.м.)
- Мячи
- Зеркала
- Гимнастические скамейки
- Перекладина
- Шведская стенка
- Аудиосистема
- Видеосистема

Информационно-методическое обеспечение

В основе обучения по данной программе лежат дидактические принципы педагогики: сознательность и активность, наглядность, систематичность, постепенность, доступность и прочность в освоении знаний, принцип всестороннего развития.

С целью обеспечения эффективной учебно-тренировочной деятельности учащихся необходимо использовать совокупность методов и средств их физической подготовки. Сюда входят следующие дидактические компоненты:

- диагностика физической подготовленности учащихся;
- организация учебно-тренировочной деятельности посредством включения в нее системы методов и средств физической подготовки с учетом их возрастно-половых особенностей;
- рефлексия эффективности работы по обеспечению достижения учащимися высоких спортивных результатов.

В процессе обучения применяются общепринятые формы обучения:

- мини-лекция;
- инструктаж, беседа;

- тренировка;
- сдача контрольных нормативов;
- аттестационный зачет, экзамен;
- Методы и приёмы организации

занятия:

- фронтальный (все занимающиеся одновременно выполняют упражнения);
- поточный (непрерывный);
- серийно-поточный (минимальные перерывы между различными упражнениями);
- интервальный метод (чередование упражнений (серий, блоков), направленных на совершенствование силовых возможностей разных мышечных групп и упражнений, развивающих аэробную выносливость);
- индивидуальный (самостоятельное выполнение задания под руководством педагога;
- круговой (выполнение упражнения на «станциях» с различной целевой направленностью в составе небольшой группы).

Методика организации и проведения занятий:

1. Вводная часть. В начале занятия объясняются цель и задачи занятия, активизируется внимание обучающихся.

2. Разминка: общая и специальная (соответствующая характеру предстоящих упражнений, подготавливает организм к основной части занятия).

3. Основная часть - формирование и отработка практических навыков и умений. Общая и специальная физические подготовки, закрепление полученных навыков.

4. Заключительная часть - закрепление пройденного материала. Построение, подведение итогов занятия.

Теоретическая часть тесно связана с практической. На каждом занятии теоретические знания закрепляются в практических формах. В процессе проведения занятий организуется наблюдение за правильным выполнением упражнений, так как это является основой в подготовке к самостоятельной работе обучающихся. Организация наблюдения помогает приобрести навыки самостоятельной работы, индивидуального мышления, формированию таких волевых качеств как настойчивость, терпеливость.

Практическое усвоение каждого технического приема строится в следующей последовательности:

- рассказ и показ технического приема в целом.
- разучивание приемов по частям без сопротивления напарника.
- разучивание приема в целом без сопротивления напарника.
- разучивание этапов технических приемов с сопротивлением напарника.
- разучивание технических приемов в целом с полным сопротивлением напарника.

8. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ.

Аттестация – это оценка уровня и качества освоения обучающимися образовательной программы по баскетболу (положение об учете индивидуальных достижений обучающихся). Основной целью аттестации является выявление исходного и итогового уровня развития практических умений, и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам данной образовательной программы. Задачи: анализ полноты реализации образовательной программы углубленного уровня; соотнесение прогнозируемых и реальных результатов; выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации образовательной программы; внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности спортивной секции. Примерные виды аттестации: входной контроль и итоговое тестирование. Входной контроль (предварительная аттестация) – это оценка исходного уровня умений обучающихся перед началом образовательного процесса (ежегодно). Итоговая аттестация – это оценка учащихся уровня достижений, заявленных в образовательных программах по завершении всего образовательного курса программы.

Формы проведения аттестации определяются педагогом в образовательной программе таким образом, чтобы они соответствовали ожидаемым результатам данной программы. В качестве аттестации, используется метод тестирования, спортивные соревнования.

Критерии оценки результативности определяются по трем уровням результативности: высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям:

высокий уровень – успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы;

средний уровень – успешное освоение обучающимся от 50% до 70% содержания образовательной программы;

низкий уровень – успешное освоение обучающимся менее 50% содержания образовательной программы. Аттестация обучающихся проводится 2 раза в учебном году: входной контроль – сентябрь-октябрь, итоговая аттестация – апрель-май и является обязательной для всех педагогов и обучающихся. Проведение входного контроля (предварительной аттестации) осуществляется самим педагогом или оргкомитетом образовательной организации в состав которой могут входить представители администрации, педагоги дополнительного образования, тренеры-преподаватели из других объединений или секций, в виде соревнований (годовой календарный план спортивно-массовых мероприятий образовательной организации), данные по каждому обучающемуся заносятся в протокол по каждой учебной группе (объединению) и сдаются методисту образовательной организации. Протоколы аттестаций хранятся в учебной части в течение всего срока действия образовательной программы, и еще три года после этого. Анализ результатов аттестации. Результаты аттестации обучающихся анализируются методической службой и представляются в администрацию образовательной организации, которая подводит общий итог. Параметры подведения итогов: уровень умений и навыков обучающихся (высокий, средний, низкий); количество обучающихся, полностью освоивших образовательную программу, освоивших программу в

необходимой степени (количество и проценты); совпадение прогнозируемых и реальных результатов в образовательном процессе (совпадают полностью; совпадают в основном); перечень основных причин невыполнения детьми образовательной программы; перечень факторов, способствующих успешному освоению образовательной программы; рекомендации по коррекции образовательной программы, изменению методик преподавания.

9. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Контрольные испытания

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие тесты:

- **бег 30м с низкого старта (сек).** Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих зависит от количества дорожек. После 10-15 мин. разминки дается старт. Разрешается только одна попытка.

- **непрерывный бег 5 минут.** Условия проведения те же. Учитывают расстояние, которое преодолевает спортсмен в течение бега за 5 минут.

- **челночный бег 3 по 10 м (сек).** Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 10-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.

- **бег 1000 м; (мин).** Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих зависит от количества дорожек. После 10-15 мин. разминки дается старт. Разрешается только одна попытка.

- **прыжок в длину с места (см).** Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытии.

- **прыжок вверх (см).** Выполняется толчком двух ног с взмахом рук от поверхности пола. Измерение высоты проводят по методу Абалакова.

- **подтягивание в висе на перекладине (количество раз).** Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

- **выкрут рук с палкой (см).** На палке нанесены деления с точностью до см. из положения стоя руки внизу хватом палки сверху. Поднимают прямые руки вверх и переводят палку назад за спину. Не сгибая рук в локтевых суставах, возвращают палку в ИП. Определяют расстояние между внутренними точками хвата.

- **наклон вперед (см).** Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, прямые. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью 2-х укрепленных вертикально к скамейке линеек, таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая – вниз. Если кончики пальчиков

испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат записывают со знаком (+), если выше – со знаком (-). Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.

- приседания на одной ноге «Пистолет»

Нормативные требования к оценке показателей по ОФП для мальчиков

№	Упражнение	Оценка, баллы	Возраст, лет
			5-7
1	бег 30 м с низкого старта (сек).	высокая средняя низкая	5.3 и ниже 5.4-6.8 6.9 и выше
2	непрерывный бег 5 мин, м	высокая средняя	1291 и выше 1290-951
		низкая	950 и ниже
3	челночный бег 3 по 10 м (сек).	высокая средняя низкая	7.5 и ниже 7.6-9.3 9.4 и выше
4	бег 1000 м, мин.	высокая средняя низкая	5.10 и ниже 5.11-7.0 7.1 и выше
5	прыжок в длину с места (см)	высокая средняя низкая	162 и выше 161-120 119 и ниже
6	прыжок вверх (см)	высокая средняя низкая	45 и выше 44-27 26 и ниже
7	подтягивание в висе на перекладине (количество раз).	высокая	7 и выше
		средняя низкая	6-2 1 и ниже
8.	наклон вперед (см)	высокая	11 и выше
		средняя низкая	От 10.5 до 20.5 От 21 и ниже
9.	выкрут рук с палкой (см)	высокая средняя низкая	32 и ниже 33-62 63 и выше

Нормативные требования к оценке показателей по ОФП для девочек

№	Упражнение	Оценка, баллы	Возраст, лет
			5-7
1	бег 30 м с низкого старта (сек).	высокая средняя низкая	5.6 и ниже 5.7-7.1 7.2 и выше
2	непрерывный бег 5 мин, м	высокая средняя	1261 и выше 1260-961
		низкая	960 и ниже

3	челночный бег 3 по 10 м (сек).	высокая средняя низкая	7.8 и ниже 7.9-9.6 9.7 и выше
4	бег 1000 м, мин.	высокая средняя низкая	5.40 и ниже 5.41-8.40 8.41 и выше
5	прыжок в длину с места (см)	высокая средняя низкая	175 и выше 174-145 144 и ниже
6	прыжок вверх (см)	высокая средняя низкая	37 и выше 36-25 24 и ниже
7	подтягивание из виса на руках (количество раз).	высокая средняя низкая	10 и выше 9-4 3 и ниже
9.	наклон вперед (см)	высокая средняя низкая	16 и выше От 15.5 до 15 От 16 и ниже
10.	выкрут рук с палкой (см)	высокая средняя низкая	22 и ниже 23-52 53 и выше

Оценка результатов тестирования: в зачет идут результаты выполнения **6 обязательных** и **2 дополнительных** теста. **Обязательными тестами являются:** бег 30м, челночный бег 3х10м, прыжок в длину с места, выкрут рук с палкой, подтягивание, наклон вперед.

Оценка результатов освоения программы по видам контроля

	Содержание	Методы/формы контроля	Сроки контроля
Входящий контроль	Начальный уровень подготовки учащихся (оценка качества усвоения детьми содержания образовательной программы на начало учебного года)	Контрольные нормативы	Сентябрь
Текущий контроль	Систематическая проверка и оценка образовательных результатов по конкретным темам на отдельных занятиях	Наблюдение. Выполнение контрольных заданий	В течение учебного года
Оперативный контроль	Контроль за функциональным состоянием занимающихся, оценка переносимости нагрузки. Выявление отклонений в	Измерение пульса	В течение учебного года

	состоянии здоровья.		
Промежуточная аттестация	Оценка качества усвоения учащимися содержания образовательной программы по итогам полугодия	Зачеты Контрольные нормативы	Декабрь
Итоговая аттестация	Оценка результативности освоения учащимися образовательной программы в целом	Зачеты по теоретическому и практическому блокам программы. Контрольные нормативы. Показательные выступления	Май

Механизм оценивания результатов реализации программы

Критерии оценивания	Уровень		
	Высокий	Средний	Низкий
Уровень теоретических знаний			
Результативность освоения конкретных тем	Учащийся знает теоретический материал. Может дать развернутый, логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение теорией. Понимает место излагаемого материала в общей системе области знаний	Учащийся знает теоретический материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы. Взаимосвязь материала с другими разделами программы находит с помощью педагога, но комментирует самостоятельно	Учащийся фрагментарно знает изученный материал. Изложение сбивчивое, требует корректировки наводящими вопросами. Не может самостоятельно встроить материал в общую систему полученных знаний
Знание терминологии	Свободно оперирует терминами, может их объяснить	Знает термины, но употребляет их недостаточно (или избыточно)	Неуверенно употребляет термины, путается при объяснении их значения
Знание теоретической основы выполняемых	Может объяснить порядок действий на уровне причинно-следственных связей. Понимает значение и	Может объяснить порядок действий, но совершает незначительные ошибки при	Показывает слабое понимание связи выполняемых действий с их теоретической

действий	смысл своих действий	объяснении теоретической базы своих действий	основой
Практические навыки и умения			
Умение подготовиться к действию* * Действия – практические навыки и умения, ожидаемые при освоении программы	Умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи	Умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи, но не учитывает всех нюансов ее выполнения	Подготовительные действия в целом направлены на предстоящую деятельность, но носят сумбурный характер, недостаточно эффективны или имеют ряд упущений
Алгоритм проведения действия	Последовательность действий отработана. Порядок действия выполняется аккуратно, в оптимальном временном режиме. Видна нацеленность на конечный результат	Для активизации памяти самостоятельно используются алгоритмические подсказки. Порядок действия выполняется аккуратно. Видна нацеленность на конечный результат	Порядок действий напоминает педагогом. Порядок действия выполняется аккуратно, но нацеленность на промежуточный результат
Результат действия	Результат не требует исправлений	Результат требует незначительной корректировки	Результат в целом достигнут, но требует доработки
Развитие личностных характеристик учащегося			
Коммуникабельность	Легко общается и знакомится с людьми. Способен договориться с другим человеком, объяснить свою точку зрения	Легко общается и знакомится с людьми, но не может договориться самостоятельно. В спорных ситуациях скандалит, обвиняет других	Стеснительный. Хочет общаться, но не знает, как начать разговор. В конфликтных ситуациях обижается вместо того, чтобы выяснить отношения

Лидерские качества	Способен взять на себя руководство группой в отсутствие руководителя, ответить на вопросы товарищей. Может взять на себя ответственность в нестандартной ситуации	Может ответить на вопросы товарищей, руководить их действиями, если ситуация не требует принятия решений	Не способен на принятие самостоятельных решений, не может руководить товарищами
Аккуратность и дисциплинированность	Ответственно относится к порученному делу	Практически всегда ответственно относится к порученному делу	Не проявляет ответственности

Оценка уровней освоения образовательных результатов*

Уровень	Параметры	Показатели
Высокий	Теоретические знания	Успешное освоение учащимися более 80% содержания образовательной программы. Учащийся самостоятельно ориентируется в содержании пройденного материала, способен самостоятельно систематизировать, обобщить информацию, сделать вывод без ошибок, отлично владеет специальной терминологией
	Практические умения и навыки	Соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям, свободно владеет специальным оборудованием и оснащением. Все действия (приемы) выполняет правильно, уверенно, быстро
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы
Средний	Теоретические знания	Успешное освоение учащимися более 70% содержания образовательной программы. Почти полное усвоение учебного материала (иногда требуется помощь педагога), достаточно хорошо владеет специальной терминологией, знает и успешно применяет на практике полученные знания
	Практические умения и навыки	Приемы выполняет согласно описанию, уверенно, но допускает незначительные ошибки
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы
	Теоретические знания	Успешное освоение учащимися от 50 до 70% содержания образовательной программы. Знает значение специальных терминов, но путается в них. Нуждается в помощи

Низкий		педагога
	Практические умения и навыки	При выполнении приемов допущены значительные ошибки
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы

*В случае невозможности продолжения обучения на следующем уровне по причине недостаточности физического развития и технической подготовленности учащийся может быть оставлен на повторный курс обучения по изучаемой образовательной программе.

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методические рекомендации по организации занятий с учетом возрастных особенностей младших школьников

При организации учебно-тренировочных занятий необходимо учитывать возрастные особенности младших школьников.

У детей младшего школьного возраста позвоночник в основном сформирован, хотя податлив к изменению, поэтому надо следить за осанкой детей.

Увеличиваются удельный вес и сила мышц, совершенствуются их функции. На шестом году жизни происходит качественный скачок в развитии движений, появляется выразительность, плавность и точность, особенно при выполнении общеразвивающих упражнений. Дети лучше осваивают ритм движения, быстро переключаются с одного темпа на другой. Точнее оценивается пространственное расположение частей тела, предметов. Дети начинают замечать ошибки при выполнении отдельных упражнений, способны на элементарный анализ. Они могут различать в содержании движения не только его основные элементы, но и детали. Начинают осваивать более тонкие движения в действии. В результате успешно осваивают прыжки в длину и высоту с разбега, прыжки со скакалкой, лазанья по шесту и канату, метание на дальность и в цель, катание на двухколесном велосипеде, коньках, лыжах и плавание. Оценка движений приобретает конкретность, объективность, появляется самооценка. Они начинают понимать красоту, грациозность движений. Дети почти не допускают ошибок, меньше требуется повторений. Появляется возможность выполнять упражнения в разных вариантах.

У детей появляется устойчивый интерес к достижению коллективного результата в командных играх и эстафетах, формируется умение проводить подвижные игры самостоятельно. Физическое и нервное напряжение не должно быть длительным. Поэтому новые упражнения сочетают с известными упражнениями, делают между упражнениями паузы для отдыха.

Основные цели при организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми 5-7 лет:

- укрепление и сохранение здоровья детей, создание условий для их физического развития, избегая нервных и физических перегрузок;
- создание условий для реализации всех видов игры;

- внимательное отношение к формирующемуся детскому сообществу и его поддержка - формирование основ культурного и экологически целесообразного поведения (в природе и обществе); - развитие диалогической и монологической речи;
- развитие познавательных интересов, сенсорных и интеллектуальных способностей; - развитие воображения и творческого начала.

Особенности организации двигательной деятельности младших школьников.

Необходимо:

- развивать у детей интерес к физической культуре, к ежедневным занятиям физической культурой и подвижным играм; знакомить с некоторыми спортивными со-бытиями в стране;
- содействовать постепенному освоению техники движений;
- формировать представления о разнообразных способах выполнения движений;
- целенаправленно формировать физические качества (ловкость, быстроту, силу, гибкость, общую выносливость);
- воспитывать положительные черты характера, нравственные и волевые качества, такие как настойчивость, самостоятельность, смелость, честность, взаимопомощь, трудолюбие;
- учить проявлять активность в разных видах двигательной деятельности (организованной и самостоятельной);
- учить чередовать подвижную деятельность с менее интенсивной деятельностью и отдыхом.

Средства физического воспитания.

В процессе занятий с младшими школьниками среди средств физического воспитания выделяют гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения.

Гигиенические факторы играют важную роль в физическом воспитании. Они включают в себя режим дня, тренировочных занятий, сна, бодрствования, питания; гигиену одежды, обуви.

Здоровье человека невозможно без правильного, научно обоснованного, полноценного питания. От этого зависит функционирование желудочно-кишечного тракта, энергообмен в организме. Ребенок, получающий нормальное питание, растет и развивается правильно, гармонично. Достаточно длительный, здоровый сон обеспечивает отдых и повышает работоспособность нервной системы. Правильное освещение, соответственно подобранная мебель предупреждают заболевания глаз, нарушение осанки.

Соблюдение режима дня и двигательная активность приучают ребенка к организованности, дисциплинированности, готовности соблюдать режим работы и отдыха. Гигиенические условия пребывания ребенка в общеобразовательном учреждении и дома определены медицинскими рекомендациями.

Естественные силы природы (солнце, воздух, вода) повышают функциональные возможности и работоспособность организма. Они имеют огромное значение в закаливании организма, тренировке механизмов

терморегуляции. Использование природных факторов в сочетании с физическими упражнениями повышает обменные процессы, приспособительные и защитные функции организма ребенка.

Основное специфическое средство физического воспитания – физические упражнения, которые включают в себя основные движения (ходьба, бег, прыжки, лазанье, метание, удержание равновесия), общеразвивающие упражнения, построения и перестроения, танцевальные упражнения, подвижные игры (сюжетные, бессюжетные).

Выполнение основных видов движений.

Основные движения - жизненно необходимые для человека движения, которыми он пользуется в своей деятельности. К ним относятся: ходьба; бег; прыжки; катание, бросание, ловля мяча; лазанье; упражнения на равновесие; игровые упражнения.

При выполнении упражнений в ходьбе необходимо обращать внимание на следующие детали:

- положение туловища прямое, плечи слегка разведены, голова приподнята, живот подтянут;

- движения рук и ног согласованы, при шаге правой ногой ребенок делает мах левой рукой вперед, а при шаге левой - правой рукой;

- ровный, свободный шаг, с перекатом с пятки на носок.

В беге рекомендуется следить за выполнением следующих

элементов: - положение туловища - небольшой наклон вперед, голова приподнята;

- согласованность движений рук и ног: правая рука выносится вперед одновременно с

левой ногой, а левая - одновременно с правой ногой. Руки полусогнуты в локтях, энергично отводятся назад;

- бег легкий, с отрывом от мата, быстрый, свободный.

Прыжок в длину с места выполняется правильно при соблюдении следующих условий:

- правильное исходное положение - наклон туловища вперед, ноги на ширине стопы, полусогнуты в коленях; руки отведены назад (положение старта пловца);

- энергичное отталкивание одновременно двумя ногами;

- мах руками вперед-вверх при отталкивании;

- мягкое, устойчивое приземление на пятки с перекатом на всю стопу, руки прямые вперед - в стороны.

Прыжок в длину с разбега получается при соблюдении условий выполнения:

- равноускоренный разбег;

- энергичное отталкивание одной ногой с одновременным махом рук вперед-вверх;

- сгибание ног в полете (положение группировки);

- мягкое, устойчивое приземление одновременно на обе ноги, на пятки с перекатом на всю стопу.

Прыжок в высоту с места выполняется при соблюдении рационального исходного положения, что важно если:

- поставить ноги на ширину стопы, полуприсед, отвести руки назад;
- энергично выпрямляя полусогнутые ноги, оттолкнуться двумя ногами вверх и чуть-чуть вперед, взмах руками вверх;
- сгибание ног в коленях, приблизив их к груди, руки вперед;
- приземление на полусогнутые ноги на носки с перекатом на всю стопу, руки вниз. Метание предметов па дальность и в цель выполняется точно в случаях, когда:
- левая нога впереди па расстоянии 3/4 шага, туловище вполоборота в направлении

метания;

- при замахе правая рука поднимается вперед-вверх и отводится па-зад над плечом до отказа, тяжесть тела переносится на сзади стоящую ногу, другая рука опущена вниз или согнута впереди;

- бросок выполняется энергичным разгибанием руки, тяжесть тела при этом переносится на впереди стоящую ногу.

Лазанье по гимнастической стенке (лестнице) характеризует кратковременная повторяемость элементов: поочередное движение рук и ног с момента опоры ноги на рейки лестницы и задержка обеих ног на них - приставной шаг.

Развитие основных психофизических качеств.

Развитие основных психофизических качеств происходит в тесной связи с формированием двигательных навыков.

Упражнения, направленные на развитие психофизических качеств, применяются в строгой последовательности, включаются в разные формы двигательной деятельности, в том числе в самостоятельную двигательную деятельность ребенка на прогулке.

Развитие быстроты движений. Быстрота – это способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Выполнение двигательной задачи кратковременно и не вызывает у ребенка утомления. Быстрота выполняемых движений не связана только с перемещением отдельных частей тела (рук и ног).

Выделяют три основные формы проявления быстроты:

- 1) латентное время двигательной реакции;
- 2) скорость отдельного движения;
- 3) частота движений.

Эти формы проявления быстроты относительно независимы друг от друга. Ребенок может иметь быструю реакцию, но быть медлительным в движении, и наоборот. Комплексное сочетание трех указанных форм определяет все случаи проявления быстроты.

Быстрота развивается в процессе обучения ребенка основным движениям. Необходимо использовать упражнения в быстром и медленном беге: чередование бега в максимальном темпе на короткие дистанции с переходом на более спокойный темп. Выполнение упражнений в разном темпе способствует развитию у детей умения прикладывать различное мышечное усилие в соответствии с заданным темпом.

В игровой деятельности на занятиях используется бег из усложненных стартовых положений (сидя, стоя па одним колене, сидя в упоре присев).

Развитию быстроты способствуют подвижные игры, в которых подача определенного сигнала или игровая ситуация побуждают ребенка изменить скорость движения. В этот момент у ребенка формируется двигательная реакция на направление и скорость движущегося игрока с учетом расстояния и времени его приближения. Развитие быстроты влияет на подвижность нервных процессов, формирование пространственных, временных и пространственно-временных оценок, позволяет ребенку ориентироваться в изменяющихся условиях окружающей обстановки.

Развитие силы. Проявление силы обеспечивает не только преодоление внешнего сопротивления, но и придает ускорение массе тела и различным применяемым снарядам (передача мяча).

От развития силы зависит в значительной степени развитие других психофизических качеств - быстроты, ловкости, выносливости, гибкости.

Общеразвивающие упражнения, укрепляющие основные мышечные группы и позвоночник, направлены на постепенное развитие силы. При отборе упражнений для школьников уделяется особое внимание тем, которые вызывают кратковременные скоростно-силовые напряжения: упражнения в беге, метаниях, прыжках, лазанье по вертикальной и наклонной гимнастической стенке.

Упражнения подбираются с учетом возможностей опорно-двигательного аппарата ребенка. Они должны быть направлены на преимущественное развитие крупных мышечных групп, обеспечение хорошей реакции сердечно-сосудистой системы ребенка на кратковременные скоростно-силовые нагрузки.

Для развития силы необходимо также развивать быстроту движений и умение проявлять быструю силу (скоростно-силовые качества). Этому способствуют прыжки, бег (на 30 м), метание на дальность, спрыгивания с небольшой высоты с последующим подскоком вверх или вперед, впрыгивание на возвышение с места или с небольшого разбега, прыжок вверх из приседа, прыжки на месте и с продвижением вперед, чередуя умеренный и быстрый темп, на двух ногах через линии из лент, скакалок или палки.

Развитию мышечной силы, координации движений, дыхательной системы способствуют упражнения с набивными мячами (например, поднимание набивного мяча вверх, вперед, опускание вниз, приседание с мячом, прокатывание его, бросок мяча вперед от груди или толчок, бросок из-за головы). Все эти упражнения с учетом возраста детей включаются в общеразвивающие упражнения.

Развитие выносливости. Применительно к детям школьного возраста выносливость рассматривается как способность организма выполнять мышечную работу небольшой (50% от максимальной) и средней (60%) интенсивности в течение продолжительного времени в соответствии с уровнем физической подготовленности. Целесообразно говорить лишь о развитии общей выносливости, так как именно аэробное энергообеспечение в большей степени соответствует их возможностям и способствует всестороннему физическому развитию.

Необходимость развития выносливости с младшего школьного возраста обусловлена рядом причин, основными из которых являются следующие:

1. Выносливость как способность к длительной мышечной работе небольшой интенсивности позволяет укрепить организм ребенка и в первую очередь сердечно-сосудистую, дыхательную, костно-мышечную системы, что оказывает благоприятное воздействие на физическое и психическое здоровье, в целом способствует его всестороннему гармоничному развитию.

2. Целенаправленная работа по развитию выносливости у младших школьников улучшает функционирование организма, повышает их работоспособность (физическую, умственную), что особенно важно на начальном этапе обучения в школе.

3. Необходимость развития выносливости у детей определяется еще и тем, что целенаправленные движения, особенно циклического типа, помогают раскрыть и развить их природные задатки: только в этот период возможно повысить уровень максимального потребления кислорода, который является важнейшим показателем физической работоспособности человека, показателем его аэробных возможностей.

4. Большое значение имеет развитие выносливости для формирования волевых качеств личности, черт характера человека: целеустремленности, настойчивости, упорства, смелости и решительности, уверенности в своих силах. Физические упражнения являются средством, которое помогает детям научиться преодолевать возникающие трудности, мобилизовывать себя.

Существует зависимость общей выносливости от функциональных возможностей организма детей, от подготовленности к мышечной работе различных органов и систем (особенно центральной нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечного аппарата), от степени владения техникой движений, экономного их выполнения. Большую роль в развитии выносливости играют волевые факторы, за счет которых может быть продолжена мышечная работа, несмотря на постепенно нарастающее утомление. Но у младших школьников они не являются окончательно сформированными, поэтому им довольно трудно бывает справиться с утомлением.

У детей подчеркивается необходимость более широкого использования ходьбы, бега, лазанья, катания на велосипеде - движений, которые требуют участия в работе большого числа мышечных групп, способствуя всестороннему физическому развитию.

Определена возрастно-половая динамика выносливости, показано, что она значительно возрастает на протяжении всего школьного возраста при целенаправленном воздействии со стороны взрослых.

Развитие гибкости. Гибкость – морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, характеризующее степень подвижности его звеньев. Гибкость определяется эластичностью мышц и связок, детерминирующих амплитуду движений.

При развитии у детей грациозности, пластичности, красоты движений следует помнить, что все движения приобретаются как результат научения.

Одним из важных средств развития гибкости являются наклоны и повороты, сгибания

и разгибания, вращения и махи, упражнения на растягивание, или «стрейтчинговые» движения.

Стрейтчинг – это специально разработанная система упражнений, направленных на совершенствование гибкости и подвижности в суставах, а вместе с тем и на укрепление этих суставов, тренировку мышечно-связочного аппарата с целью улучшения эластических свойств, создание прочных мышц и связок. Для этого применяют очень медленные и плавные движения (сгибания и разгибания), направленные на растягивание той или иной группы мышц, когда в течение некоторого времени принимается и удерживается определенная поза.

Большое значение в жизнедеятельности младшего школьника имеет хорошая осанка. Формирование и поддержание правильной осанки является одной из главных задач физического воспитания. Очень полезны для этого упражнения на растяжку. Они укрепляют мышцы и связочный аппарат, при растягивании позвоночника увеличиваются межпозвонковые промежутки, уменьшается сдавливание нервов, давление на заднюю продольную связку, восстанавливается циркуляция крови, лимфы, оказывается воздействие на рецепторы мышц.

Развитие ловкости. Ловкость – способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро перестраивать деятельность в соответствии с требованиями изменяющейся обстановки.

Два пути развития ловкости: накопление разнообразных двигательных навыков и умений; совершенствование способности перестраивать двигательную деятельность в соответствии с изменениями обстановки.

В качестве методических приемов для развития ловкости рекомендуются: - применение упражнений с необычными исходными положениями; - зеркальное выполнение упражнений; - изменение скорости и темпа движений; - варьирование пространственных границ, в которых выполняется упражнение; - усложнение упражнений дополнительными движениями.

Для развития ловкости у школьников рекомендуются подвижные игры, общеразвивающие упражнения с предметами, изучение новых упражнений. Развивать ловкость на фоне утомления нецелесообразно, упражнения необходимо проводить в подготовительной части занятия или начале основной.

Тренировочное занятие с младшими школьниками

Тренировочное занятие с младшими школьниками – это ведущая форма организованного, систематического обучения детей двигательным умениям и навыкам.

Цели и задачи. Занятие должно формировать двигательные умения и навыки; развивать физические качества; удовлетворять естественную биологическую потребность в движении; обеспечивать развитие и тренировку всех систем и функций организма ребенка через специально организованные, оптимальные для данного возраста физические нагрузки; дать возможность

каждому ребенку продемонстрировать свои двигательные умения сверстникам и поучиться у них; создать условия для разностороннего развития детей.

Характерные признаки. Ярко выраженная дидактическая направленность занятия; руководящая роль преподавателя; строгая регламентация деятельности детей и дозирование физической нагрузки; постоянный состав занимающихся и их возрастная однородность.

Требования к занятиям. Каждое предыдущее занятие связано с последующим и составляет систему; важно обеспечить оптимальную двигательную деятельность детей; занятие должно соответствовать возрасту, уровню подготовленности детей; следует использовать физкультурно-оздоровительное оборудование, музыкальное сопровождение.

Структура занятия. *Вводная часть* должна подготавливать организм ребенка к предстоящей физической нагрузке, активизировать его внимание, повышать эмоциональное состояние. Эти задачи осуществляются разнообразными средствами (строевые упражнения, разные виды ходьбы и бега с заданиями, танцевальные элементы, игры на внимание). Желательно проводить упражнения, укрепляющие мышцы спины и формирующие рациональную осанку.

Основная часть включает общеразвивающие упражнения, которые помогают подготовить двигательный аппарат, центральную нервную систему и вегетативные функции организма ребенка к выполнению более сложных физических упражнений. Общеразвивающие упражнения проводят с предметами и без них. С помощью этих упражнений укрепляются крупные мышечные группы, формируется рациональная осанка, развиваются физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость).

Заключительная часть содействует снижению физиологического возбуждения, предусматривает упражнения низкой интенсивности или «успокаивающие» игры.

Содержание частей тренировочного занятия

Вводная часть:

- построение;
- виды ходьбы;
- 3-5 дыхательных упражнений;
- медленный бег (1,5-3 мин в зависимости от возрастных особенностей);
- ходьба с перестроением на выполнение общеразвивающих упражнений.

Основная часть:

- общеразвивающие упражнения или бессюжетная подвижная игра;
- медленный бег или пробежка в среднем темпе;
- изучение, повторение или закрепление двигательного действия в зависимости от поставленных на занятии целей и задач.
- сюжетная подвижная игра или игра-эстафета.

Заключительная часть:

- медленный бег;
- ходьба с дыхательными упражнениями;
- специальные упражнения на развитие гибкости.

Восстановительные средства и мероприятия

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении. Чаще всего травмы в каратэ бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям.

Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями. Во избежание травм рекомендуется:

- выполнять упражнения только после разминки с достаточно разогретыми мышцами;
- надевать тренировочный костюм в холодную погоду;
- не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы;
- не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям;
- прекращать нагрузку при появлении боли в мышцах;
- применять упражнения на расслабление и массаж;
- освоить упражнения на растягивание – «стретчинг».

При реализации программы «Юный единоборец» специальных восстановительных мероприятий не требуется, восстановление происходит естественным путем за счет чередования тренировочных дней и дней отдыха; постепенного возрастания объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведения занятий в игровой форме.

11. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.

Одной из основных задач ДЮСШ является обеспечение условий для личностного развития занимающегося.

Воспитательная работа – это целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей жизни человека и формирование у ребенка способности выстраивать индивидуальный план собственной жизни.

На протяжении всего периода реализации программы решается задача формирования личностных качеств: воспитание патриотизма, формирование нравственных качеств в сочетании с волевыми, эстетическое воспитание, трудолюбие.

Составляя план воспитательной работы, необходимо учитывать возрастные особенности развития ребенка. Эффективность воспитательного процесса будет достигнута лишь в том случае, если мероприятия, включенные в план, будут интересны для учащихся, и когда они будут убеждены в необходимости принимать в них активное участие. Активность учащихся особенно проявляется в органах самоуправления. Правильно организованное самоуправление помогает формировать нравственные требования к правилам поведения в обществе, а также педагогические установки тренера-преподавателя превратить в требования коллектива.

Методы воспитания:

- метод формирования сознания (положительный пример, рассказ, объяснение, этическая беседа, убеждение, увещание, внушение, инструктаж);
- метод формирования опыта поведения, организации деятельности (воспитательная ситуация, упражнения, поручения, контроль за поведением, педагогическое требование, переключение внимания на другие виды деятельности);
- метод стимулирования (одобрение, поощрение, соревнование).

Формы организации воспитательной работы:

- собрания, лекции и беседы с учащимися;
- информация о спортивных событиях в стране и в мире;
- встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;
- родительские собрания;
- взаимодействие с общеобразовательной школой;
- культурно-массовые мероприятия;
- эстетическое оформление помещения ДЮСШ, постоянное обновление стендов;
- совместно с учащимися должна вестись летопись школы;
- создание музея спортивного объединения, школы;
- поддержание школьных традиций таких как: торжественный прием новых спортсменов в ДЮСШ, выпускные вечера, вечера отдыха, концерты художественной самодеятельности, выставки творческих работ учащихся, шефство старших над младшими, празднование дней рождения.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время тренировочных занятий, а также дополнительно на тренировочных сборах, в лагерях, где используется и свободное время.

Первостепенная роль во всей воспитательной работе принадлежит тренеру-преподавателю. Если он имеет авторитет у учеников, то они стремятся копировать его во всем, поэтому тренеру-преподавателю необходимо быть примером для своих воспитанников. Тренер-преподаватель должен уметь так интересно, правильно и эмоционально проводить учебно-тренировочное занятие, чтобы учащиеся имели радостное, хорошее настроение, это способствует укреплению дисциплины и повышает авторитет тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель должен умело пользоваться своим авторитетом. Он должен тщательно продумывать свои задания, если упражнение окажется не под силу учащемуся, то он может потерять веру в свои силы.

В процессе воспитания в первое время учащимся приходится заставлять себя подчиняться дисциплине, определенным требованиям гигиены и т.п., но потом постепенно эти требования становятся привычкой, и их выполнение не представляет для них особого труда.

Основное содержание психологической подготовки ребенка состоит в следующем:

- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;

- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;
- развитие специфических чувств: «чувство партнера», «чувство ритма движений», «чувство момента атаки»;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных, людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части применяются методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки юного спортсмена.

Практическая подготовка: для развития и воспитания волевых качеств используются средства технической и физической подготовки - кувырки через партнера, на твердое покрытие; элементы страховки, акробатики; выполнение техники в парах. Демонстрация приемов перед группой. Учебные бои. Выполнение контрольных нормативов.

Способы определения результативности

При определении результативности освоения программы проводится оценивание следующих параметров:

- состояние здоровья, уровень физического развития учащихся;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями учащихся;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программами по видам спорта;
- освоение теоретического раздела программы.

Способы отслеживания и контроля результатов

Промежуточный контроль проводится с целью оценки уровня и качества освоения учащимися комплекса учебных задач, поставленных на учебный год.

Форма контроля: выполнение контрольно-переводных нормативов.

Контроль осуществляется в середине учебного года (декабрь).

Итоговый контроль проводится с целью оценки уровня усвоения учащимися концептуального содержания курса, а также всего объема знаний, умений, навыков и способностей самостоятельно использовать эту совокупность качеств.

Формы контроля: контрольные испытания, анализ результатов показательных выступлений.

Контроль осуществляется в конце учебного года (май).

12. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагогов:

1. Дубровинская Н.В., Фарбер Д.А., Безруких М.М. Психофизиология ребенка: Психофизиологические основы детской валеологии: Учеб. пособие для студ. высш. учебных заведений. - М.: ВЛАДОС, 2000.
2. Здоровьеформирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 8-9 лет: Пособие для педагогов школьных учреждений. - М.: ВЛАДОС, 2001.
3. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения/под. ред. Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова - М.: ВЛАДОС, 2004.
4. Лубышева Л.И. Здоровьеформирующая технология физического воспитания младших школьников на основе использования традиционного каратэ (методическая разработка). – М: РГУФКСиТ, 2005.
5. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. - М., 2001.
6. Методические рекомендации для руководителей и специалистов по физическому воспитанию. Технические требования к инвентарю, оборудованию и местам проведения занятий физической культурой в образовательных учреждениях/ Составители: Грибачева М.А., Бегун И.С. - М., 2005.
7. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 8-9 лет. - М.: ВЛАДОС, 2002.
8. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая Спортивная. Возрастная: Учебник. Изд. 2-е. испр. и доп. - М.: Олимпия Пресс, 2005.
9. Цымбалова Л.Н. Подвижные игры для детей. - Москва: ИКЦ «МарТ»; Ростов на Дону: Издательский центр «МарТ», 2005.

Литература для учащихся:

1. Пятьсот игр и эстафет. - М.: Физкультура и спорт, 2000.
2. Столяров В.И. Стань спартианцем - участником нового движения «Старт!» (новая социальная развлекательно-игровая программа). - М.: АНО «Центр развития спартианской культуры», Центр культуры здоровья и спартианского воспитания РГУФК, 2005.

Литература для родителей:

1. Савенков А.И. Ваш ребенок талантлив: Детская одаренность и домашнее обучение. Ярославль: Академия развития, 2002.
3. Цымбалова Л.Н. Подвижные игры для детей. - Ростов на Дону. Издательский центр «МарТ», 2005.

Перечень интернет-ресурсов:

1. Министерство спорта РФ-www.minsport.gov.ru
2. Министерство образования и науки РФ -<http://минобрнауки.рф/>

3. Министерство спорта, туризма и молодежной политики - www.minstm.gov.ru

4 Официальный сайт «Союз тхэквондо России» - <https://www.tkdrussia.ru/>

5. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www.sportedu.ru/

6. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - www.lesgaft.spb.ru

7.Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - <http://lib.sportedu.ru/>