

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

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

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

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБНОУ «Школа здоровья и
индивидуального развития»
Красногвардейского района Санкт-
Петербурга
/С. А. Тихашин
Приказ № 58 от «30» августа 2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

К ПРОГРАММЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

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

Группа № 1

1 год обучения

Возраст обучающихся 7-17 лет

Разработчик: Педагог

Срок реализации программы 3 года

СП ОДОД Меланич А.А

Санкт-Петербург

2021 г.

I. Пояснительная записка

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

Направленность программы физкультурно-спортивная.

Актуальность, педагогическая целесообразность:

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

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

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

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

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

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

СОЦИАЛЬНАЯ ЗНАЧИМОСТЬ ПРОГРАММЫ:

Программа способствует решению таких важных общественных проблем, как:

- Социализация детей, благодаря работе в коллективе, позволяет решать задачи самореализации через физкультурно-спортивную деятельность.
- Досуговая функция спортивного коллектива – участие в массовых физкультурно-спортивных мероприятиях, соревнованиях и фестивалях.
- Использование разнообразных форм и методов педагогической деятельности развивает в ребенке чувство ответственности за общее дело, позволяет почувствовать себя частью коллектива.

- Занятия по программе позволяют ребенку обрести веру в себя, т.к. именно в детском возрасте закладывается основа основ будущего, строится характер, формируются взгляды на жизнь.

Все это делает программу социально значимой.

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

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

Цель программы:

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

Основные задачи программы:

Обучающие:

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

Воспитательные:

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

Развивающие:

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

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:

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

Начальная ступень обучения, предназначенная должна закладывать основы двигательных навыков, улучшать координацию движений, пластичность связочного аппарата, а также прививать навыки общения в коллективе и нести психоэмоциональную разгрузку.

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

Следующая ступень характеризуется базовым уровнем знаний и устойчивым интересом подростков к занятиям физической культурой, а так же формированием у

обучающихся самостоятельного навыка занятий спортивной борьбой, как спортивной деятельностью.

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

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

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

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

I этап: Начальная подготовка – 1 год

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

Наполняемость учебных групп:

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

<i>Год обучения</i>	<i>Максимальная наполняемость группы</i>
I	15

Основные формы проведения занятий:

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

Методы, используемые в проведении занятий:

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

Формы занятий:

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

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

Приёмы и методы организации тренировочного процесса:

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

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

Формы подведения итогов реализации программы:

Форма подведения итогов

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

Формы промежуточной аттестации:

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

Формы итоговой аттестации:

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

МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

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

Ожидаемые результаты и способы их проверки

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

1 год обучения

- овладение простейшими методами оценки физического, функционального и психо-эмоционального состояния организма и навыками самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- освоение простейших элементов спортивной борьбы: махи, стойки;
- освоение терминологии спортивной борьбы (счёт, названия техник);

- 1 базовый комплекс.

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

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

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

Содержание программы определяется подробными учебно-тематическими планами:

2.1. Учебно-тематический план

1 год обучения

Содержание занятия	Количество часов		
	всего	Теорет.	Практ.
1. Базовая часть			
1.1. Основы теоретических знаний	8	8	0
1.2. Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности)	26	0	26
1.3. Подвижные и спортивные игры	30	0	30
1.4. Гимнастика	20	0	20
1.5. Легкая атлетика	20	0	20
2. Специализированная часть			
2.1. Изучение базовой техники спортивной борьбы: Стойки, махи и удары ногами, блоки и удары руками, стэпы	32	0	32
2.2. Основы теоретических знаний по спортивной борьбе	4	4	0
2.3.. Контрольные испытания	4	0	4
Всего часов:	144	12	132

III. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	10 сентября	25 мая	35	не менее 144	2 раза в неделю по 2 часа
Работа в каникулярное время и не менее 144 часов в год, для выполнения программы по плану.					

IV. Рабочая программа 1 год обучения

Цель программы:

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

Основные задачи программы:

Обучающие:

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

Воспитательные:

- Прививать необходимые теоретические знания в области гигиены, медицины,

Развивающие:

- Выработать у учащихся мотивационно - целостные установки на качественное выполнение требований программы и дальнейшее применение средств и методов физической культуры;
- Содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;

Оздоровительные:

- Укрепление и сохранение здоровья, а также закаливание организма.

Условия реализации программы:

Программа состоит из трех разделов: теоретического, практического и контрольного. Начальная ступень обучения, предназначенная должна закладывать основы двигательных навыков, улучшать координацию движений, пластичность связочного аппарата, а также прививать навыки общения в коллективе

Адресат программы:

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

Программа легко интегрируется, адаптируется для различных возрастных групп. Начинать заниматься в секции могут ребята разного возраста, главное условие при формировании группы: разница в возрасте детей не более 1-3 лет. Переход на следующий этап обучения проводится при выполнении требований предыдущего этапа. Программа допускает повторное обучение на каждом из этапов:

I этап: Начальная подготовка – 1 год

Наполняемость учебных групп:

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

Условия реализации образовательной программы:

Основные формы проведения занятий:

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

Методы, используемые в проведении занятий:

- словесные;
- показ педагога;
- практические.

Формы занятий:

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

Приёмы и методы организации тренировочного процесса:

В разминочных упражнениях для подготовки организма занимающихся к основной части занятия, а также для поддержания устойчивого интереса к тренировкам и выработки лидерских качеств, используются соревновательные игры, конкурсы и эстафеты. В качестве оснащения используется разметка зала, гимнастические скамейки, обручи, гимнастические палки, мячи. В основной части занятия используются как циклический, так и интервальный методы тренировочного процесса. Повтор технических действий производится под счёт педагога. Методы освоения техники специализированных упражнений разбиваются на изучение приёмов по разделениям (в самом начале обучения), так и слитно. В занятиях используются боксёрские лапы, эластичные жгуты, подушки (макивары) и мешки. Так же в период второго года обучения включаются защитные приспособления (шлемы, протектора, перчатки).

Формы подведения итогов реализации программы:

Форма подведения итогов

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

Формы промежуточной аттестации:

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

Формы итоговой аттестации:

- участие в городских, всероссийских и международных соревнованиях;

Материальное обеспечение учебно-тренировочного процесса.

Техническое оснащение занятий:

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

Ожидаемые результаты и способы их проверки

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

Предметные результаты:

1 год обучения

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

Планируемые результаты и способы определения их результативности:

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

В процессе обучения предусматриваются следующие виды контроля:

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

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

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

Формы подведения итогов:

- контрольные упражнения по ОФП
- контрольные упражнения по СФП

Итоговое занятие:

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

Содержание программы

1 год обучения

1. Базовая часть:

1.1. Основы теоретических знаний

Теория: правила поведения учащихся на занятиях по спортивной борьбе. Предупреждение травматизма, обеспечение безопасности жизни и здоровья дошкольников. Гигиена поведения в зале. Значение спортивной борьбы, как средства укрепления здоровья.

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

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

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

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

1.3. Подвижные и спортивные игры:

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

1.4. Гимнастика:

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

1.5. Лёгкая атлетика:

Практика: спортивная ходьба, различные варианты бега с заданием, бег с препятствиями, прыжки различных видов.

Контрольные испытания.

2. Специализированная часть:

2.1. Изучение базовой техники спортивной борьбы:

Стойки, махи и удары ногами, блоки и удары руками, спортивной борьбы

2.2. Основы теоретических знаний по спортивной борьбе:

Теория: терминология спортивной борьбы на корейском языке. Этикет.

2.3. Контрольные испытания:

Практика: 1 базовый комплекс

Календарно-тематическое планирование для групп 1 года обучения

№ п/п	Дата по плану	Содержание занятия	Кол-ч	Дата по факту
1.		Комплектование группы. Инструктаж по охране труда. Правила техники безопасности. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка»). Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Игра в «догонялки».	2	
2.		Повторение изученного. Правила техники безопасности. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка»). Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Игра в «пятнашки».	2	
3.		Повторение изученного. Этикет спортивной борьбы: ритуал приветствия друг друга. Стойка «спортивной борьбы». Учимся	2	

		считать по-корейски до «5». Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Игра в «бомбочку».		
4.		Повторение изученного. Этикет спортивной борьбы: ритуал приветствия друг друга. Как приветствовать зал и национальный флаг. Стойка «спортивной борьбы». Учимся считать по-корейски до «5». Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Игра в «догонялки».	2	
5.		Повторение изученного. Этикет спортивной борьбы: ритуал приветствия друг друга. Как приветствовать зал и национальный флаг. Стойка «спортивной борьбы». Учимся считать по-корейски до «5». Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики. Игра в «пятнашки».	2	
6.		Повторение изученного. Этикет спортивной борьбы: ритуал приветствия друг друга. Как приветствовать зал и национальный флаг. Стойка «спортивной борьбы». Учимся считать по-корейски до «5». Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики. Игра в «прыгалки».	2	
7.		Игровая разминка. Просмотр видео фильма по спортивной борьбы.	2	
8.		Повторение изученного. Этикет спортивной борьбы: ритуал приветствия друг друга. Как приветствовать зал и национальный флаг. Стойка «спортивной борьбы», «стойка готовности». Учимся считать по-корейски до «10». Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики. Простая эстафета	2	
9.		Повторение изученного. Этикет спортивной борьбы: ритуал приветствия друг друга. Как приветствовать зал и национальный флаг. Стойка «спортивной борьбы», «стойка готовности». Учимся считать по-корейски до «10». Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики. Простая эстафета	2	
10.		Повторение изученного. Стойка «спортивной борьбы». Учимся считать по-корейски до «10». Простая беговая разминки: бег, приставной шаг. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики. Простая эстафета	2	
11.		Повторение изученного. Этикет спортивной борьбы: ритуал приветствия друг друга. Стойка «спортивной борьбы», «стойка	2	

		готовности». Учимся считать по-корейски до «10». Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики. Зачёт на знание корейского счёта.		
12.		Повторение изученного. Этикет спортивной борьбы: ритуал приветствия друг друга. Как приветствовать зал и национальный флаг. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Простая беговая разминки: бег, приставной шаг. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики. Простая эстафета. Зачёт на знание корейского счёта (для пропустивших зачет).	2	
13.		Игровой день.	2	
14.		Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Простая беговая разминки: бег, приставной шаг. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики. Стойка «спортивной борьбы». Мах ногой вверх. Эстафета с препятствиями.	2	
15.		Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Простая беговая разминки: бег, приставной шаг. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики. Стойка «спортивной борьбы». Мах ногой вверх. Эстафета с препятствиями.	2	
16.		Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Простая беговая разминки: бег, приставной шаг. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики. Стойка «спортивной борьбы». Мах ногой вверх. Эстафета с препятствиями.	2	
17.		Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Простая беговая разминки: бег, приставной шаг. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики. Стойка «спортивной борьбы». Мах ногой вверх. Игра в «пятнашки» сидя.	2	
18.		Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Простая беговая разминки: бег, приставной шаг. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики. Стойка «спортивной борьбы». Мах ногой вверх. Эстафета с препятствиями.	2	
19.		Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Простая беговая разминки:	2	

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

		стоя: подколенные и паховые связки. Простая беговая разминки: бег, приставной шаг. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики. Мах ногой вверх, мах наружу и мах внутрь. Подвижные игры.		
71.		Игровая тренировка	2	
72.		Итоговое занятие. Повторение пройденного материала.	2	
		ИТОГО:	144 часа	

УМК:

V. Оценочные и методические материалы дополнительной образовательной программы.

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

Методы применяемые в процессе обучения:

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

Технологии, применяемые в процессе обучения:

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

Методическое обеспечение образовательной программы

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

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

для педагога:

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
2. Годик И.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.:

Физкультура и спорт, 2000.

3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2001.

4. Оранский И.В. Восточные единоборства. – М.: Советский спорт, 2000.

5. Попов Г.В. Боевые единоборства народов мира. – М.: Международные отношения, 2003.

для детей:

6. Спортивной борьбы/ официальное издание Союза Спортивной борьбы России. - Краснодар: Академ Пресс, 2004.

7. Спортивной борьбы/ журнал – обозрение Союза Спортивной борьбы России./ - Краснодар: Академ Пресс, 2005.

Список использованной литературы

1. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 2000 -С74-92.

2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 2008, С. 67- 70.

3. Гагонин С.Г. Спортивно – боевые единоборства: от древних ушу и будзюцу до профессионального кикбоксинга. /Монография./ – СПб: СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2000. – 352 с.

4. Годик И.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 2000. - С 140-160.

5. Журавлева А.И., Граевская Н.Д. Спортивная медицина и лечебная физическая культура. - М.: Медицина, 2003. -С88-91.

6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для институтов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2001. -С88-94,

7. Попов Г.В. Боевые единоборства народов мира. - М.: Международные отношения, 2003. -С38-41.

8. Соколов И.С. Основы таэквон- до М: Советский спорт, 2004.

9. Филин Н.А., Филин В. П. Основы юношеского спорта М: ФиС, 2004.

14. Примерные требования к программам дополнительного образования детей (приложение к письму Минобразования России от 11.12.2006, № 06 -1844).

10. Ф.З от 24.07.1998 № 124-ФЗ п.2.1 Ф.З. от 19.03. 2001 № 196 п 1.6. Ф.З. от 02.07.2013 № 185 – ФЗ

Интернет ресурсы:

Источник: БМСИ-Библиотека Международной спортивной информации: <http://bmsi.ru/>

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

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

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