

Индивидуальный предприниматель Захарова Н.Б.

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 03-2023 от 29.05.23

ИП _____ Захарова Н.Б.



Дополнительная общеразвивающая программа

для детей дошкольного возраста

«Арти Смарти Основы физической подготовки с элементами каратэ»

2023-2025 уч.г.

Возраст детей, на который рассчитана программа: 2-5 лет

Срок реализации: 2 года

Составитель программы:

Гридасова М.В., педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2022

Содержание

Раздел 1 Основные характеристики Программы дополнительного образования.....	2
1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	2
1.2 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.....	4
1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	5
1.3.1 Учебный план.....	5
1.3.2 Содержание программы.....	13
1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОВЛАДЕНИЯ ПРОГРАММОЙ.....	19
Раздел 2 Организационно-педагогические условия реализации программы дополнительного образования.....	20
2.1 КАЛЕНДАРНО-УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	20
2.2 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	20
2.2.1 Материально-техническое обеспечение.....	20
2.2.2 Кадровое обеспечение.....	20
2.3 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ.....	21
2.4 ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.....	22
2.5 РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ.....	23
3 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	32

Раздел 1 Основные характеристики Программы дополнительного образования

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Сегодня спорту принадлежит значительная роль в воспитании молодого поколения страны. Спорт является важным социальным фактором в деле формирования человека. Спортивные занятия с детьми и подростками служат составной частью их всестороннего развития, воспитания, здоровья. Программа направлена на формирование умений и навыков в различных видах единоборств.

Актуальность

Занятия физической культурой и спортом являются одним из важнейших факторов для развития гармоничной личности. Понятие гармоничной личности определяет физическое, духовное и нравственное развитие человека. В наше время массовый детский спорт приобрел новое и весьма важное социальное значение.

Важным показателем качества образования является здоровье учащихся. Программа «Основы физической защиты с элементами каратэ» направлена в первую очередь на укрепление здоровья и увеличения функциональных возможностей организма (развитие силы, выносливости и быстроты) учащихся. Посредством единоборств также развиваются волевые и лидерские качества, смелость, активность, целеустремленность. Также важной задачей является пропаганда здорового образа жизни, отвлечение детей от пристрастий к вредным привычкам.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Объем и сроки реализации программы:

Срок реализации – 2 года в объеме 152 часа

Отличительные особенности: Программа разработана для интеграции основного и дополнительного образования на основе примерной программы спортивной подготовки по самбо для спортивных школ.

Адресат программы: Программа предназначена для занятий мальчиков и девочек совместно. Возраст учащихся – 2-5 лет. Для начала занятий специальной подготовки не требуется. Не учитываются антропометрические данные ребенка, за основу берется желание учащегося заниматься общей физической подготовки и единоборствами.

Условия реализации программы.

Уровень освоения – общекультурный.

Срок освоения Программы.

Программный материал рассчитан на два учебных года.

Форма и режим занятий.

Занятия проводятся очно два раза в неделю. Продолжительность занятия – 45 минут.

Наполняемость групп:

Количество учащихся в группе: не более 9 человек.

Язык реализации: Образовательная деятельность может осуществляться на государственном языке Российской Федерации (РФ).

Форма обучения: Очная.

Условия набора в коллектив:

В группу первого года обучения принимаются все желающие заниматься единоборствами, при условии медицинского допуска. Предварительной подготовки не требуется.

В конце учебного года проводится тестирование учащихся. По их результатам принимается решение о зачислении или не зачислении в группу 2 года.

Условия формирования групп:

Одновозрастные дети в каждой из 2 возрастных групп: 2-3,5 лет и 3,5-5 лет.

Форма организации деятельности:

Формы организации образовательного процесса: групповая, индивидуальная.

Формы организации образовательного процесса и виды занятий по программе определяются содержанием программы и предусматривают следующие виды теоретических и практических занятий:

Виды теоретических занятий:

Рассказ, беседа.

Виды практических занятий:

Общефизическая подготовка, специальная подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, контрольные и итоговые занятия.

Отчетные и итоговые занятия проводятся в форме открытых уроков.

Общим результатом освоения программы является:

Освоение программы 100% учащихся.

1.2 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цели программы:

- формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей).

Задачи:

Обучающие

- обучение основам техники и тактики комплексных единоборств и широкому кругу двигательных навыков содействовать формированию жизненно важных двигательных качеств, навыков и умений;
- приобретение учащимися знаний о единоборствах в целом, их отличительных особенностях, достоинствах и недостатках, о способах самозащиты и первой помощи в экстремальных ситуациях.

Развивающие

- укрепление здоровья;
- устранение недостатков физического развития;
- развитие аэробной выносливости, быстроты, скоростных, силовых и координационных способностей.

Воспитательные

- привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой;
- воспитание морально-этических и волевых качеств.

1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.3.1 Учебный план

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
Первый год обучения					
1	Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях.	1	1		Опрос
2	История различных видов единоборств. ОФП.	2	1	1	Опрос
3	ОФП. Подвижные игры. Эстафеты.	1		1	Наблюдение
4	Страховка, самостраховка. ОФП.	2	1	1	Опрос
5	Виды спортивных единоборств. ОФП.	2	1	1	Опрос
6	Первая помощь при травмах. ОФП.	2	1	1	Опрос
7	Упражнения на развитие координации.	1		1	Сдача нормативов
8	Прямые удары руками и ногами.	1		1	Сдача нормативов
9	Прямые удары в движении. ОФП.	1		1	Сдача нормативов
10	Боковые удары руками и ногами.	1		1	Сдача нормативов
11	Передняя подножка. Боковые удары.	2	1	1	Опрос Сдача нормативов
12	Передняя подножка. Боковые удары. ОФП.	1		1	Сдача нормативов
13	Связки: боковые + прямые удары.	1		1	Сдача нормативов
14	Связки в движении. ОФП.	1		1	Сдача нормативов
15	Зацеп с подножкой. Связки в движении.	2	1	1	Опрос Сдача нормативов

16	Зацеп с подножкой. Апперкот. ОФП.	1		1	Сдача нормативов
17	Работа на макиваре. ОФП.	1		1	Сдача нормативов
18	Работа на макиваре. Эстафеты	1		1	Сдача нормативов
19	Борьба в партере. ОФП.	1		1	Сдача нормативов
20	Работа на макиваре. Силовые упражнения.	1		1	Сдача нормативов
21	Упражнения на «взрывную силу». Акробатика.	1		1	Сдача нормативов
22	Работа на макиваре. Борьба в партере.	1		1	Сдача нормативов
23	Связки ударов руками и ногами.	1		1	Сдача нормативов
24	Работа на макиваре. ОФП.	1		1	Сдача нормативов
25	Инструктаж по технике безопасности. Эстафеты.	2	1	1	Опрос
26	Боковые удары ногами. ОФП.	1		1	Сдача нормативов
27	Боковые удары ногами + руки.	1		1	Сдача нормативов
28	Борьба в партере. Работа на макиваре.	1		1	Сдача нормативов
29	Связки руки + ноги. ОФП.	1		1	Сдача нормативов
30	Связки руки + ноги. ОФП. Акробатика.	1		1	Сдача нормативов
31	Акробатика, борьба в партере.	1		1	Сдача нормативов
32	Упражнения на развитие ловкости. Комбинации ударов.	1		1	Сдача нормативов
33	ОРУ. Упражнения на развитие координации. Работа по макиваре.	1		1	Сдача нормативов

34	ОФП. Упражнения на гибкость. Захваты.	2	1	1	Сдача нормативов
35	ОФП. Упражнения на развитие «взрывной силы». Захваты.	1		1	Сдача нормативов
36	ОРУ в движении. Эстафеты. Акробатика.	1		1	Сдача нормативов
37	ОФП. Упражнения на развитие силы. Захваты.	1		1	Сдача нормативов
38	ОФП. Связки ударов руками. Освобождение от захватов.	2	1	1	Сдача нормативов
39	Работа по макиваре. Освобождение от захватов.	1		1	Сдача нормативов
40	Связки в парах. Освобождение от захватов.	1		1	Соревнования
41	Связки в парах. Контратака.	1		1	Соревнования
42	ОФП. Упражнения на гибкость. Задняя подножка.	2	1	1	Сдача нормативов
43	ОФП. Скоростно-силовые упражнения. Передняя подножка.	1		1	Сдача нормативов
44	Работа на макиваре руки + ноги.	1		1	Сдача нормативов
45	Упражнения на координацию. Борьба в партере.	1		1	Сдача нормативов
46	ОФП. Акробатика. Работа на макиваре.	1		1	Сдача нормативов
47	ОФП. Бросок с захватом двух ног.	2	1	1	Сдача нормативов
48	ОФП. Упражнения на гибкость. Работа на макиварах.	1		1	Сдача нормативов

49	ОФП. Бросок с захватом двух ног.	1		1	Сдача нормативов
50	ОФП. Упражнения на координацию. Круговые удары ногами.	1		1	Сдача нормативов
51	ОФП. Упражнения на гибкость. Работа по макиваре.	1		1	Сдача нормативов
52	ОФП. Подвижные игры. Эстафеты.	1		1	Наблюдение
53	ОФП. Работа на макиваре. Спарринг по заданию.	1		1	Соревнования
54	Борьба в партере. Бросок через бедро.	2	1	1	Сдача нормативов
55	ОФП. Бросок через бедро. Силовые упражнения.	1		1	Сдача нормативов
56	ОФП. Зацепы, подсечки. Бросок через спину.	2	1	1	Сдача нормативов
57	ОФП. Работа на макиваре. Бросок через спину.	1		1	Сдача нормативов
58	ОФП. Бросковая техника всестилевого каратэ из стойки. Упражнения на гибкость.	1		1	Сдача нормативов
59	ОФП. Ударно-бросковые комбинации.	1		1	Сдача нормативов
60	ОФП. Бросковая техника	1		1	Сдача нормативов
61	Силовые упражнения. Работа по макиваре. Бросковая техника.	1		1	Сдача нормативов
62	Тестирование по ОФП.	1		1	Тестирование
63	Показательные выступления.	1		1	
	Итого	76	14	62	

Второй год обучения					
№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Техника безопасности и гигиена	1	1		Опрос
2	Физическая культура и спорт в России. ОФП.	2	1	1	Опрос
3	Состояние и развитие единоборств в России ОФП. Подвижные игры. Эстафеты.	2	1	1	Опрос
4	Страховка, самостраховка. ОФП.	1		1	Сдача нормативов
5	Страховка, ОФП в парах.	1		1	Сдача нормативов
6	Первая помощь при травмах. ОФП.	2	1	1	Опрос
7	Упражнения на развитие координации.	1		1	Сдача нормативов
8	Прямые удары руками и ногами.	1		1	Опрос Сдача нормативов
9	Прямые удары в движении. ОФП.	1		1	Сдача нормативов
10	Боковые удары руками и ногами.	1		1	Сдача нормативов
11	Передняя подножка. Боковые удары. ОФП.	1		1	Сдача нормативов
12	Связки: боковые + прямые удары.	1		1	Опрос Сдача нормативов
13	Связки в движении. ОФП.	1		1	Сдача нормативов
14	Зацеп с подножкой. Связки в движении.	2	1	1	Сдача нормативов
15	Зацеп с подножкой. Апперкот. ОФП.	1		1	Сдача нормативов
16	Работа на макиваре. ОФП.	1		1	Сдача нормативов

17	Работа на макиваре. Эстафеты	1		1	Сдача нормативов
18	Борьба в партере. ОФП.	2	1	1	Сдача нормативов
19	Работа на макиваре. Силовые упражнения.	1		1	Сдача нормативов
20	Упражнения на «взрывную силу». Акробатика.	1		1	Сдача нормативов
21	Работа на макиваре. Борьба в партере.	1		1	Сдача нормативов
22	Связки ударов руками и ногами.	1		1	Опрос
23	Работа на макиваре. ОФП.	1		1	Сдача нормативов
24	Инструктаж по технике безопасности. Эстафеты.	2	1	1	Опрос
25	Боковые удары ногами. ОФП.	1		1	Сдача нормативов
26	Боковые удары ногами + руки.	1		1	Сдача нормативов
27	Борьба в партере. Работа на макиваре.	1		1	Сдача нормативов
28	Связки руки + ноги. ОФП.	1		1	Сдача нормативов
29	Связки руки + ноги. ОФП. Акробатика.	1		1	Сдача нормативов
30	Упражнения на развитие равновесия. Комбинации ударов ногами.	1		1	Сдача нормативов
31	ОФП. Упражнения на гибкость. Борьба в партере.	1		1	Сдача нормативов
32	ОФП. Упражнения на развитие «взрывной силы». Ударно-бросковые комбинации.	2	1	1	Сдача нормативов
33	ОФП. Упражнения на гибкость. Работа на макиваре.	1		1	Сдача нормативов

34	ОФП. Упражнения на развитие силы. Борьба.	1		1	Сдача нормативов
35	ОФП. Упражнения на развитие силы. Захваты.	1		1	Сдача нормативов
36	Работа по макиваре. Связки ударов руками. Освобождение от захватов.	2	1	1	Сдача нормативов
37	Работа в парах, связки + борьба	1		1	Соревнования
38	Свободный спарринг. Контратака.	1		1	Соревнования
39	ОФП. Упражнения на гибкость. Техника каратэ.	1		1	Сдача нормативов
40	Скоростно-силовые упражнения. Техника каратэ.	2	1	1	Сдача нормативов
41	ОФП. Работа на макиваре. Техника каратэ.	1		1	Сдача нормативов
42	Упражнения на координацию. Борьба в партере.	1		1	Сдача нормативов
43	ОФП. Акробатика. Техника каратэ.	1		1	Сдача нормативов
44	ОФП. Техника каратэ.	1		1	Сдача нормативов
45	ОФП. Упражнения на гибкость. Броски	2	1	1	Сдача нормативов
46	ОФП. Техника каратэ.	1		1	Сдача нормативов
47	Эстафеты. Упражнения на гибкость. Работа на макиварах.	1		1	Сдача нормативов
48	ОФП. Упражнения на гибкость. Работа по макиваре.	1		1	Сдача нормативов
49	ОФП. Упражнения на скоростно – силовые качества. Техника каратэ.	1		1	Сдача нормативов

50	ОФП. Спарринг. Броски через бедро и спину.	1		1	Сдача нормативов
51	ОФП. Спарринг. Броски через бедро и спину. Зацепы, подсечки.	1		1	Сдача нормативов
52	ОФП. Упражнения на гибкость. Подхват под две ноги.	2	1	1	Сдача нормативов
53	ОФП. Упражнения на скоростно – силовые качества. Броски с захватом двух ног.	1		1	Сдача нормативов
54	ОФП. Борьба в партере. Подхват под две ноги.	1		1	Сдача нормативов
55	ОФП. Работа на макиваре. Свободный спарринг.	1		1	Сдача нормативов
56	ОФП. Ударно-бросковые комбинации. Свободный спарринг.	2	1	1	Сдача нормативов
57	ОФП. Ударно-бросковые комбинации. Борьба.	1		1	Сдача нормативов
58	ОФП. Работа на макиваре. Свободный спарринг.	2	1	1	Сдача нормативов
59	ОФП. Силовые упражнения. Работа на макиваре.	1		1	Сдача нормативов
60	ОФП. Ударно-бросковые комбинации. Борьба.	1		1	Сдача нормативов
61	ОФП. Работа на макиваре. Свободный спарринг.	2	1	1	Сдача нормативов
62	Показательные выступления.	1		1	Открытый урок
	Итого	76	14	62	
	Итого за 2 года обучения	152	28	124	

1.3.2 Содержание программы

Первый год обучения Содержание программы

Теоретическая подготовка

Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий по единоборствам. Правила поведения в спортивном зале (Дисциплина). Правила гигиены и режимы дня. Понятие о гигиене и санитарии.

Физическая культура и спорт в России. Терминология, техника и тактика единоборств.

Правила проведения соревнований по различным видам единоборств.

Теоретическая подготовка проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме.

Структура тренировочного занятия

Занятие состоит из 3 частей:

1. подготовительной части
2. основной части
3. заключительной части

В подготовительной части занятия сообщаются задачи занятия, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия. В ней применяются ходьба, бег, общеразвивающие, упражнения на гибкость и подвижность в суставах.

В основной части занятия решаются задачи овладения элементами техники единоборств. Изучается и совершенствуется техника ударов, бросков, приемов. В ней применяются специально-подготовительные и специальные упражнения.

Заключительная часть занятия направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние с помощью упражнений на расслабление. Проведение игр в заключительной части урока улучшает эмоциональное состояние занимающихся и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершает занятие подведение итогов.

Общеразвивающие и специальные упражнения

Применяются в целях:

- повышения уровня общего физического развития занимающихся;
- совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность обучения и тренировки в единоборствах (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах).

Для повышения уровня общего физического развития занимающихся используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры; некоторые легкоатлетические упражнения. Выполнение общеразвивающих упражнений при обучении направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки.

Совершенствование физических качеств на этапе начальной подготовки путем применения общеразвивающих физических упражнений осуществляется быстрее и эффективнее, чем с помощью специальных средств подготовки.

Упражнения на расслабление

Применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечий, рук, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т.д.

Акробатические упражнения

Упражнения выполняются со страховкой. Перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Стойка на лопатках. Кувырки вперед и назад в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков вперед подряд. Перекаты в стороны, вперед и назад прогнувшись, и захватив руками стопы согнутых в коленях ног. Стойка на голове и руках. Мост с наклоном назад (с помощью). Шпагат с опорой на руки. Переворот боком (колесо).

Подвижные и спортивные игры

Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний, типа: «Борьба в квадратах», «Охрана

перебежек», «Борьба за флажки», «Сороконожка», «Чехарда», «Борьба за мяч», «Эстафеты со скакалками», «Перетягивание каната». Основы техники ведения, передачи, бросков, приема и ловли мяча по упрощенным правилам (мини-баскетбол, мини-футбол и др.).

Силовая подготовка

Средства физической подготовки различаются по типу используемого сопротивления и развиваемым мышечным группам: общеразвивающие упражнения без предметов; с партнером; с отягощениями (набивные мячи, гантели, штанги, эспандеры, резиновые амортизаторы); упражнения с использованием простейших гимнастических снарядов (шведская стенка, перекладина). Упражнения выполняются интервальным или круговым методом при неопределенном количестве повторений, чередуя исходные положения, темп, задействованные мышечные группы.

Развитие подвижности суставов и гибкости

Развитие подвижности в суставах и гибкости проводится с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активно-пассивных движениях увеличение амплитуды достигается за счет собственного веса тела (шпагат, растягивание в висах на перекладине и т.п.). К активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы.

Для эффективного развития подвижности в суставах и для избегания травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошего разогрева, обычно после разминки или в конце основной части занятия или между отдельными подходами на силовых занятиях.

Контрольные и итоговые занятия

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- а) текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- б) оценки результатов выступления в соревнованиях;
- в) выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Второй год обучения

Содержание программы

Теоретическая подготовка

Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий по единоборствам.

Правила поведения в спортивном зале (Дисциплина). Правила гигиены и режимы дня. Понятие о гигиене и санитарии.

Физическая культура и спорт в России. Терминология, техника и тактика единоборств.

Правила проведения соревнований по различным видам единоборств. Теоретическая подготовка проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме.

Структура тренировочного занятия

Занятие состоит из 3 частей:

1. подготовительной части
2. основной части
3. заключительной части

В подготовительной части занятия сообщаются задачи занятия, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия. В ней применяются ходьба, бег, общеразвивающие, упражнения на гибкость и подвижность в суставах.

В основной части занятия решаются задачи овладения элементами техники единоборств. Изучается и совершенствуется техника ударов, бросков, приемов. В ней применяются специально-подготовительные и специальные упражнения. Заключительная часть занятия направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние с помощью упражнений на расслабление. Проведение игр в заключительной части урока улучшает эмоциональное состояние занимающихся и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершает занятие подведение итогов.

Общеразвивающие и специальные упражнения

Применяются в целях:

- повышения уровня общего физического развития занимающихся;
- совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность обучения и тренировки в единоборствах (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах).

Для повышения уровня общего физического развития занимающихся, способствующего быстрому и качественному освоению навыков, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры; некоторые легкоатлетические упражнения.

Выполнение общеразвивающих упражнений при обучении направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки.

Совершенствование физических качеств на этапе начальной подготовки путем применения общеразвивающих физических упражнений осуществляется быстрее и эффективнее, чем с помощью специальных средств подготовки.

Упражнения на расслабление

Применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечий, рук, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т.д.

Акробатические упражнения

Упражнения выполняются со страховкой. Перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Стойка на лопатках. Кувырки вперед и назад в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков вперед подряд. Перекаты в стороны, вперед и назад прогнувшись, и захватив руками стопы согнутых в коленях ног. Стойка на голове и руках. Мост с наклоном назад (с помощью). Шпагат с опорой на руки. Переворот боком (колесо).

Подвижные и спортивные игры

Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний, типа: «Борьба в квадратах», «Охрана

перебежек», «Борьба за флажки», «Сороконожка», «Чехарда», «Борьба за мяч», «Эстафеты со скакалками», «Перетягивание каната». Основы техники ведения, передачи, бросков, приема и ловли мяча по упрощенным правилам (мини-баскетбол, мини-футбол и др.).

Силовая подготовка

Средства физической подготовки различаются по типу используемого сопротивления и развиваемым мышечным группам: общеразвивающие упражнения без предметов; с партнером; с отягощениями (набивные мячи, гантели, штанги, эспандеры, резиновые амортизаторы); упражнения с использованием простейших гимнастических снарядов (шведская стенка, перекладина). Упражнения выполняются интервальным или круговым методом при неопределенном количестве повторений, чередуя исходные положения, темп, задействованные мышечные группы.

Развитие подвижности суставов и гибкости

Развитие подвижности в суставах и гибкости проводится с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активно-пассивных движениях увеличение амплитуды достигается за счет собственного веса тела (шпагат, растягивание в висах на перекладине и т.п.). К активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы.

Для эффективного развития подвижности в суставах и для избегания травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошего разогревания, обычно после разминки или в конце основной части занятия или между отдельными подходами на силовых занятиях.

Контрольные и итоговые занятия

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- а) текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- б) оценки результатов выступления в соревнованиях;
- в) выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОВЛАДЕНИЯ ПРОГРАММОЙ

Предметные:

- обучение основам техники единоборств и широкому кругу двигательных навыков.

Метапредметные:

- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- улучшение состояния здоровья;
- устранение недостатков физического развития.

Личностные:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям единоборствами и к здоровому образу жизни;
- формирование морально-этических и волевых качеств.

По истечению реализации программы 1 года обучения учащиеся **должны знать:**

- правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий по единоборствам;
- правила поведения в спортивном зале;
- правила гигиены и режим дня;
- правила проведения соревнований по различным видам единоборств.

По истечению реализации программы 1 года обучения учащиеся **должны уметь:**

- выполнять элементы страховки и само страховки;
- выполнять ударную технику руками и ногами;
- выполнять бросковую технику;
- владеть координационными навыками и базовыми знаниями из видов спорта: каратэ, гимнастика, футбол, волейбол, акробатика.

По истечению реализации программы 2 года обучения учащиеся **должны знать:**

- физическая культура и спорт в России;
- состояние и развитие единоборств в России;
- влияние физических упражнений на организм спортсмена.

По истечению реализации программы 2 года обучения учащиеся **должны уметь:**

- выполнять ударную технику руками и ногами в связках;
- выполнять бросковую технику в сочетании с ударной;
- владеть основными акробатическими элементами.

Раздел 2 Организационно-педагогические условия реализации программы дополнительного образования

2.1 КАЛЕНДАРНО-УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	5.09.23	30.05.24	38	76	76	2 занятия по 45 мин в неделю
2 год	3.09.24	29.05.25	38	76	76	2 занятия по 45 мин в неделю

2.2 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

2.2.1 Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы необходимо одно помещение, соответствующее санитарным нормам (Сан ПиН2.4.4.3172-14), оборудованное:

- Тапачи
- Скачалки
- Набивные мячи
- Макивары

Технические средства обучения:

– музыкальная Bluetooth-колонка

2.2.2 Кадровое обеспечение

Реализация программы обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими высшее образование, соответствующее направленности дополнительной общеобразовательной программы. Требования к педагогам дополнительного образования и преподавателям:

высшее образование – бакалавриат, направленность (профиль) которого, как правило, соответствует направленности дополнительной общеобразовательной программы; дополнительное профессиональное образование – профессиональная переподготовка, направленность (профиль) которой соответствует направленности дополнительной общеобразовательной программы; При отсутствии педагогического образования – дополнительное профессиональное педагогическое образование; дополнительная профессиональная программа может быть освоена после трудоустройства. Рекомендуется обучение по дополнительным профессиональным программам по профилю педагогической деятельности не реже чем один раз в три года.

2.3 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ

Педагогический мониторинг

Педагогический мониторинг включает в себя: текущий контроль и промежуточную аттестацию (проводится в конце учебного года). Текущий контроль осуществляется регулярно в течение учебного года преподавателем каждого раздела с помощью диагностики, предназначенной для выявления начального уровня подготовки учащихся. Основным методом входной диагностики является метод педагогического наблюдения – как непосредственного, так и опосредованного (с помощью системы устных и письменных заданий и упражнений). Основными формами текущего контроля являются творческие задания, педагогическое наблюдение. Промежуточная аттестация проводится в конце учебных разделов и по итогам учебного года в форме открытых занятий. Промежуточная аттестация при сопоставлении с текущим контролем позволяет выявить динамику изменений образовательного уровня. Уровни владения навыками: базовый, выше базового, ниже базового. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- а) текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- б) оценки результатов выступления в соревнованиях;
- в) выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

2.4 ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методы выявления результатов:

- теоретическая подготовка – зачет;
- общая физическая подготовка – контрольные испытания;
- специальная физическая подготовка – контрольные испытания;
- техническая подготовка – контрольные испытания, соревнования;
- тактическая подготовка – соревнования, зачет.

Виды контроля:

- входной контроль – собеседование, тестирование;
- текущий контроль – опрос, выполнение практических упражнений;
- итоговый контроль – соревнования, показательные выступления;
- анонсы, результаты участия в мероприятиях на сайте.

Формы подведения итогов

Контрольные испытания и тестирование:

- по общефизической и специальной подготовке, открытые тренировочные занятия, соревновательная практика;
- открытые занятия для родителей с последующим опросом качества проводимых занятий;
- тестирование учащихся по освоению учащимися образовательной программы.

Параметры результативности освоения программы:

- опыт освоения теории;
- опыт освоения практической деятельности;
- опыт владения тактическими приемами;
- опыт эмоциональных отношений;
- участие в соревновательной практике.

2.5 РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ

Цели программы:

- формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей).

Задачи (1-й год обучения)

Обучающие:

- обучение основам техники и тактики комплексных единоборств и широкому кругу двигательных навыков содействовать формированию жизненно важных двигательных качеств, навыков и умений.
- приобретение учащимися знаний о единоборствах в целом, их отличительных особенностях, достоинствах и недостатках, о способах самозащиты и первой помощи в экстремальных ситуациях

Развивающие:

- укрепление здоровья
- устранение недостатков физического развития
- развитие аэробной выносливости, быстроты, скоростных, силовых и координационных способностей

Воспитательные:

- привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой
- формирование морально-этических и волевых качеств

Задачи (2-й год обучения)

Обучающие:

- закрепить технику и тактику комплексных.
- закрепить знания о единоборствах в целом, их отличительных особенностях, достоинствах и недостатках, о способах самозащиты и первой помощи в экстремальных ситуациях

Развивающие:

- Обеспечить развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости
- Развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся условиях

Воспитательные:

- Воспитать психологическую устойчивость.
- Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия.
- Воспитать силу воли, стремление к победе.

Тематическое планирование 1 года обучения

Продолжительность образовательной деятельности – 45 минут.

Периодичность в неделю – 2 раза.

Месяц	Кол-во уч. часов	Неделя	Тема	Дата провед. планир.	Дата провед. фактич.
Сентябрь	1	1	Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях.		
	2	1	История различных видов единоборств. ОФП.		
	1	2	ОФП. Подвижные игры. Эстафеты.		
	2	3	Страховка, самостраховка. ОФП.		
	2	4	Виды спортивных единоборств. ОФП.		
	2	5	Первая помощь при травмах. ОФП.		
Октябрь	1	1	Упражнения на развитие координации.		
	1	1	Прямые удары руками и ногами.		
	1	2	Прямые удары в движении. ОФП.		
	1	2	Боковые удары руками и ногами.		
	2	3	Передняя подножка. Боковые удары.		
	1	4	Передняя подножка. Боковые удары. ОФП.		
	1	4	Связки: боковые + прямые удары.		
Ноябрь	1	1	Связки в движении. ОФП.		
	2	1	Зацеп с подножкой. Связки в движении.		
	1	2	Зацеп с подножкой. Апперкот. ОФП.		
	1	3	Работа на макиваре. ОФП.		
	1	3	Работа на макиваре. Эстафеты		
	1	4	Борьба в партере. ОФП.		
	1	4	Работа на макиваре. Силовые упражнения.		

Декабрь	1	1	Упражнения на «взрывную силу». Акробатика.		
	1	1	Работа на макиваре. Борьба в партере.		
	1	2	Связки ударов руками и ногами.		
	1	2	Работа на макиваре. ОФП.		
	2	3	Инструктаж по технике безопасности. Эстафеты.		
	1	4	Боковые удары ногами. ОФП.		
	1	4	Боковые удары ногами + руки.		
Январь	1	1	Борьба в партере. Работа на макиваре.		
	1	1	Связки руки + ноги. ОФП.		
	1	2	Связки руки + ноги. ОФП. Акробатика.		
	1	2	Акробатика, борьба в партере.		
	1	3	Упражнения на развитие ловкости. Комбинации ударов.		
	1	3	ОРУ. Упражнения на развитие координации. Работа по макиваре.		
	2	4	ОФП. Упражнения на гибкость. Захваты.		
Февраль	1	1	ОФП. Упражнения на развитие «взрывной силы». Захваты.		
	1	1	ОРУ в движении. Эстафеты. Акробатика.		
	1	2	ОФП. Упражнения на развитие силы. Захваты.		
	2	2	ОФП. Связки ударов руками. Освобождение от захватов.		
	1	3	Работа по макиваре. Освобождение от захватов.		
	1	4	Связки в парах. Освобождение от захватов.		
	1	4	Связки в парах. Контратака.		
Март	2	1	ОФП. Упражнения на гибкость. Задняя подножка.		

	1	2	ОФП. Скоростно-силовые упражнения. Передняя подножка.		
	1	2	Работа на макиваре руки + ноги.		
	1	3	Упражнения на координацию. Борьба в партере.		
	1	3	ОФП. Акробатика. Работа на макиваре.		
	2	4	ОФП. Бросок с захватом двух ног.		
Апрель	1	1	ОФП. Упражнения на гибкость. Работа на макиварах.		
	1	1	ОФП. Бросок с захватом двух ног.		
	1	2	ОФП. Упражнения на координацию. Круговые удары ногами.		
	1	2	ОФП. Упражнения на гибкость. Работа по макиваре.		
	1	3	ОФП. Подвижные игры. Эстафеты.		
	1	3	ОФП. Работа на макиваре. Спарринг по заданию.		
	2	4	Борьба в партере. Бросок через бедро.		
Май	1	1	ОФП. Бросок через бедро. Силовые упражнения.		
	2	1	ОФП. Зацепы, подсечки. Бросок через спину.		
	1	2	ОФП. Работа на макиваре. Бросок через спину.		
	1	3	ОФП. Бросковая техника всестилевого каратэ из стойки. Упражнения на гибкость.		
	1	3	ОФП. Ударно-бросковые комбинации.		
	1	4	ОФП. Бросковая техника		
	1	4	Силовые упражнения. Работа по макиваре. Бросковая техника.		
	1	5	Тестирование по ОФП.		
	1	5	Показательные выступления.		
Итого:	76 уч. часов				

Тематическое планирование 2 года обучения

Продолжительность образовательной деятельности – 45 минут.

Периодичность в неделю – 2 раза.

Месяц	Кол-во уч. часов	Неделя	Тема	Дата провед. планир.	Дата провед. фактич.
Сентябрь	1	1	Техника безопасности и гигиена.		
	2	1	Физическая культура и спорт в России. ОФП.		
	2	2	Состояние и развитие единоборств в России. ОФП. Подвижные игры. Эстафеты.		
	1	3	Страховка, самостраховка. ОФП.		
	1	4	Страховка, ОФП в парах.		
	2	5	Первая помощь при травмах. ОФП.		
Октябрь	1	1	Упражнения на развитие координации.		
	1	1	Прямые удары руками и ногами.		
	1	2	Прямые удары в движении. ОФП.		
	1	2	Боковые удары руками и ногами.		
	1	3	Передняя подножка. Боковые удары. ОФП.		
	1	3	Связки: боковые + прямые удары.		
	1	4	Связки в движении. ОФП.		
	2	4	Зацеп с подножкой. Связки в движении.		
Ноябрь	1	1	Зацеп с подножкой. Апперкот. ОФП.		
	1	1	Работа на макиваре. ОФП.		
	1	2	Работа на макиваре. Эстафеты.		
	2	2	Борьба в партере. ОФП.		
	1	3	Работа на макиваре. Силовые упражнения.		
	1	4	Упражнения на «взрывную силу». Акробатика.		

	1	4	Работа на макиваре. Борьба в партере.		
Декабрь	1	1	Связки ударов руками и ногами.		
	1	1	Работа на макиваре. ОФП.		
	2	2	Инструктаж по ТБ. Эстафеты.		
	1	3	Боковые удары ногами. ОФП.		
	1	3	Боковые удары ногами + руки.		
	1	4	Борьба в партере. Работа на макиваре.		
	1	4	Связки руки + ноги. ОФП.		
Январь	1	1	Связки руки + ноги. ОФП. Акробатика.		
	1	1	Упражнения на развитие равновесия. Комбинации ударов ногами.		
	1	2	ОФП. Упражнения на гибкость. Борьба в партере.		
	2	2	ОФП. Упражнения на развитие «взрывной силы». Ударно-бросковые комбинации.		
	1	3	ОФП. Упражнения на гибкость. Работа на макиваре.		
	1	4	ОФП. Упражнения на развитие силы. Борьба.		
	1	4	ОФП. Упражнения на развитие силы. Захваты.		
Февраль	2	1	Работа по макиваре. Связки ударов руками. Освобождение от захватов.		
	1	2	Работа в парах, связки + борьба.		
	1	2	Свободный спарринг. Контратака.		
	1	3	ОФП. Упражнения на гибкость. Техника каратэ.		
	2	3	Скоростно-силовые упражнения. Техника каратэ.		
	1	4	ОФП. Работа на макиваре. Техника каратэ.		
Март	1	1	Упражнения на координацию. Борьба в партере.		
	1	1	ОФП. Акробатика. Техника каратэ.		

	1	2	ОФП. Техника каратэ.		
	2	2	ОФП. Упражнения на гибкость. Броски.		
	1	3	ОФП. Техника каратэ.		
	1	4	Эстафеты. Упражнения на гибкость. Работа на макиварах.		
	1	4	ОФП. Упражнения на гибкость. Работа по макиваре.		
Апрель	1	1	ОФП. Упражнения на скоростно-силовые качества. Техника каратэ.		
	1	1	ОФП. Спарринг. Броски через бедро и спину.		
	1	2	ОФП. Спарринг. Броски через бедро и спину. Зацепы, подсечки.		
	2	2	ОФП. Упражнения на гибкость. Подхват под две ноги.		
	1	3	ОФП. Упражнения на скоростно-силовые качества. Броски с захватом двух ног.		
	1	4	ОФП. Борьба в партере. Подхват под две ноги.		
	1	4	ОФП. Работа на макиваре. Свободный спарринг.		
Май	2	1	ОФП. Ударно-бросковые комбинации. Свободный спарринг.		
	1	2	ОФП. Ударно-бросковые комбинации. Борьба.		
	2	2	ОФП. Работа на макиваре. Свободный спарринг.		
	1	3	ОФП. Силовые упражнения. Работа на макиваре.		
	1	4	ОФП. Ударно-бросковые комбинации. Борьба.		
	2	4	ОФП. Работа на макиваре. Свободный спарринг.		
	1	5	Показательные выступления.		
Итого:	76 уч. часов				

Ожидаемые результаты обучения

По истечению реализации программы 1 года обучения учащиеся **должны знать:**

- Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий по единоборствам;
- Правила поведения в спортивном зале;
- Правила гигиены и режим дня;
- Правила проведения соревнований по различным видам единоборств.

По истечению реализации программы 1 года обучения учащиеся **должны уметь:**

- Выполнять элементы страховки и само страховки;
- Выполнять ударную технику руками и ногами;
- Выполнять бросковую технику;
- Владеть координационными навыками и базовыми знаниями из видов спорта: каратэ, гимнастика, футбол, волейбол, акробатика.

По истечению реализации программы 2 года обучения учащиеся **должны знать:**

- Физическая культура и спорт в России;
- Состояние и развитие единоборств в России;
- Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

По истечению реализации программы 2 года обучения учащиеся **должны уметь:**

- Выполнять ударную технику руками и ногами в связках;
- Выполнять бросковую технику в сочетании с ударной;
- Владеть основными акробатическими элементами.

Контроль освоения программы

- участие в соревнованиях по общей физической подготовке;
- участие в соревнованиях по различным видам единоборств соответствующих уровню учащихся;
- участие в показательных выступлениях.

Материально-техническое оснащение

- Наглядные пособия
- Информационно-образовательные ресурсы

- Тагами
- Скакалки
- Набивные мячи
- Макивары

Методическое обеспечение программы

- Теоретические занятия
- Практические групповые занятия
- Комбинированные занятия
- Беседы
- Игры

Календарно-учебный график

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	5.09.23	30.05.24	38	76	76	2 занятия по 45 мин в неделю
2 год	3.09.24	29.05.25	38	76	76	2 занятия по 45 мин в неделю

3 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бокс. Учебник для институтов физической культуры. Под общей ред. Дегтярева И.П., - М., «Физкультура и спорт», 1979.
2. Спортивная борьба. Учебник для институтов ФК. Под редакцией А.П. Куприянова., М.,1978.
3. Самбо. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерв. а/ С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков. – М.: Советский спорт, 2005. – 240с.
4. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: Изд-во ВЛАДО-ПРЕСС, 2003.
5. Чумаков Е.М., Сто уроков самбо. - М.: «Фаир-Пресс», 1988. - 400 с