

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
СТАРООСКОЛЬСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ОДАРЕННОСТЬ»

**Рассмотрено**  
на заседании  
методического совета  
МБУ ДО «ЦДО  
«Одаренность»  
протокол от «27»  
августа 2020 г. №1

**Рассмотрено**  
на заседании  
педагогического совета  
МБУ ДО «ЦДО  
«Одаренность»  
протокол от «27»  
августа 2020 г. №1

**Утверждено**  
приказом  
МБУ ДО «ЦДО  
«Одаренность»  
от «31» августа 2020 г.  
№ 153-од

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

**«ШКОЛА ЧЕМПИОНОВ»**

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

*Рассчитана на возраст: 7-10 лет  
Срок реализации программы: 1 год  
Уровень - ознакомительный*

Автор: Поздняков Сергей Александрович,  
педагог дополнительного образования

Старый Оскол  
2020

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Школа чемпионов» физкультурно-спортивной направленности (далее – Программа) предназначена для реализации в системе дополнительного образования.

Программа может быть использована при работе с детьми с особыми образовательными потребностями (одаренные обучающиеся).

Программа может служить основой для разработки *индивидуального учебного плана* или индивидуального образовательного маршрута.

Программа допускает организацию образовательной деятельности с обучающимися в *дистанционном формате* через электронную почту, видеочаты, мессенджеры и сайты, разработанные педагогом дополнительного образования, проведение сессионных занятий с участием всех обучающихся и индивидуальных консультаций по их потребностям.

Программа может использоваться при *сетевой форме* реализации программы.

Программа может быть использована для обучения детей с разным уровнем начальной подготовки.

**Актуальность программы.** Общедоступные виды спорта с соревновательной составляющей пользуются повышенным интересом у детей.

Дух здорового соперничества, возможность физического совершенствования и личностной самореализации выгодно выделяют единоборства из прочих видов спорта. Научные исследования в теории физической культуры выявили наиболее благоприятные периоды воспитания таких важных для спортсмена физических качеств, как гибкость, быстрота и координация именно в младшем школьном возрасте.

Ранняя специализация, интенсификация тренировочных и соревновательных нагрузок всегда проводится в ущерб фундаментальной общефизической подготовке. Спортсмен 14-16 лет за 2-4 года не успевают в должной мере освоить основы избранного вида спорта, необходимые объемы

базовой нагрузки и двигательный диапазон, подготовить все системы растущего организма к высоким соревновательным нагрузкам.

Это неизбежно ведет к значительному юношескому травматизму, психологическому выхолащиванию, неоправданно высокому отсеву.

Тренеру вынужденно приходится восполнять пробелы недостающих этапов подготовки и вместо преимущественной специализации в технике и тактике возвращаться на базовую общефизическую подготовку. Увеличение длительности подготовки уже стало реальностью.

Таким образом, назрела настоятельная необходимость в разработке программы для юных спортсменов 7 лет и старше.

**Новизна** программы определяется наличием в ней подробных описаний новых технологий и апробированных методик подготовки для оказания практической помощи тренерам.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в создании условий для выявления и развития спортивной одаренности учащихся, отбора учащихся для занятий по дополнительной предпрофессиональной программе.

**Целью** программы является ознакомление детей с основами единоборств, отбор и подготовка спортивно одаренных детей к освоению этапов программ спортивной подготовки по единоборствам .

Кроме этого, программа решает следующие **задачи**:

- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья;
- удовлетворение индивидуальных потребностей детей в занятиях
- умственную деятельность ребенка.
- физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья детей;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания детей;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в единоборства;
- профилактика асоциального поведения.

### **Ожидаемые результаты**

Реализация Программы позволит достичь результатов, выражающихся в следующих критериях:

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе и закаливание организма;
- оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей;
- повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни;
- формирование жизненно важных, в том числе спортивных, двигательных навыков и умений, необходимых для освоения программ спортивной подготовки по единоборства;
- развитие психомоторных функций; формирование морально-волевых качеств;
- развитие положительной мотивации и устойчивого интереса к занятиям единоборства.

**Количество обучающихся в группе – 10-20 человек.**

**Уровень дополнительной общеразвивающей программы – ознакомительный.**

**Срок реализации программы – 1 год (144 часа (2 раза в неделю по 2 часа)).**

**Форма обучения – очная (либо дистанционная), групповая с постоянным составом детей.**

**Количество часов в неделю: 2 раза в неделю по 2 часа, длительностью 45 минут.**

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

<b>Начало учебного года</b>	01 сентября
<b>Окончание учебного года</b>	30 мая
<b>Количество учебных недель/часов</b>	36/144
<b>Сроки каникул</b>	28 декабря по 10 января
<b>Продолжительность каникул</b>	13 дней
<b>Сроки контрольных процедур (входного, рубежного итогового контроля)</b>	01-10 сентября 20-27 декабря 25-30 мая

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>20</b>
Правила поведения и техника безопасности на занятиях единоборства . Запрещенные действия в единоборства	2
Оборудование и инвентарь для занятий единоборства	2
Режим дня, гигиена и закаливание	2
Влияние занятий спортом на строение и функции организма	2
Основные физические качества	2
История возникновения и развития единоборства	2
Виды единоборства : общее и особенное	2
Успехи российских спортсменов на международной арене	2
Правила соревнований по единоборствам	2
Команды рефери во время проведения поединков	2
<b>Практическая подготовка</b>	<b>124</b>
<b>Итого</b>	<b>144</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе тренировочного занятия.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраста занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

### Содержание практических занятий по годам обучения

№	Раздел программы	Содержание по годам обучения
1	<b>Общая физическая подготовка</b>	
1.1	Общеразвивающие упражнения	<p><b>Упражнения без предметов:</b></p> <p><i>Упражнения для рук и плечевого пояса</i> - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лёжа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.;</p> <p><i>Упражнения для туловища</i> - упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лёжа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами переходы из упора лёжа в упор лёжа боком, в упор лёжа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педалирование) и др.;</p> <p><i>Упражнения для ног</i> - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.;</p> <p><i>Упражнения для рук, туловища и ног</i> - в положении сидя (лёжа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.;</p> <p><i>Упражнения для формирования правильной осанки</i> - стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе; удерживание груза (150-200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе,</p>

№	Раздел программы	Содержание по годам обучения
		<p>поднимание на носки и опускание на всю стопу; в том же И.п. пройти заданное количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями (скалками), то же с приседаниями; ходьба по линии с касанием пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) - ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы;</p> <p><i>Упражнения на расслабление</i> - из полунаклона туловища вперед – приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке - махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверх - расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись и др.;</p> <p><i>Дыхательные упражнения</i> - синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой - вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево/вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх/вниз с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.</p> <p><b>Упражнения с предметами:</b></p> <p>-Упражнения со скалкой - прыжки с вращением скалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на один оборот скалки; с двойным вращением скалки; со скрещиванием рук; бег со скалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скалку, сложенную вдвое, вчетверо; те же и в стойке; прыжки через скалку, вращаемую одним концом по кругу; опускание скалки за спину, не сгибая рук; эстафета со скалкой и др.;</p> <p>-Упражнения с теннисным мячом - броски и ловля мяча из положения (стоя, лёжа) одной и двумя руками;</p>

№	Раздел программы	Содержание по годам обучения
		<p>ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера). Строевые и порядковые упражнения;</p> <p>-Построения, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения. Передвижения:</p> <p>-Ходьба: обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, приседе, с выпадами, на коленях, приставным шагом, скрестным шагом;</p> <p>-Бег без задания: обычный, с изменением скорости движения, с переменной направления движения;</p> <p>-Бег с заданием: спиной вперед, приставными шагами левым/правым боком, «скрестными шагами» левым/правым боком, прямыми ногами вперед/назад/в сторону, сгибая глень назад/ в стороны наружу/ в сторону внутрь, вращаясь на 360° влево/вправо, касаясь ковра левой/правой рукой, спиной вперед касаясь ковра левой/правой рукой;</p> <p>-Передвижение прыжками: на двух ногах вперед, на двух ногах спиной вперед, на двух ногах с вращением на 360° влево/вправо, на левой/правой ноге;</p> <p>-Бег с выпрыгиванием по сигналу: прогнувшись, подтягивая колени к груди, ноги в стороны, прогнувшись касаясь пятки руками сзади, из полного приседа с хлопком над головой, из полного приседа с вращением на 360°, подтягивая колени к груди и хлопком под бедрами;</p> <p>-Переходы с бега на шаг, с шага на бег;</p> <p>-Переползания на скамейке вперед, назад; на четвереньках, на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360°; через несколько предметов; «змейкой» между предметами;</p> <p>-Подтягивания на скамейке, лёжа на животе, стоя на коленях, сидя на бревне с помощью рук и ног;</p> <p>-Перелезание через препятствия; в упоре сидя сзади согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лёжа в упор сидя сзади (не отрывая рук от пола);</p> <p>Полосы препятствий.</p>
1.2	Прыжковые упражнения	<p>По координационной лестнице;</p> <p>Прыжки на короткой и длинной скакалке;</p> <p>Многоскоки на одной/двух ногах на месте и в движении</p>
1.3	Гимнастика, акробатика	<p><b>Равновесия:</b></p> <p>Равновесие в стойке на носках с различным положением рук (вверх, в стороны, вперед)</p>
		<p><b>Упражнения статического характера:</b></p> <p>Сед в группировке и группировка лёжа на спине;</p>

№	Раздел программы	Содержание по годам обучения
		<p>Стойка на лопатках «березка»;  Мост с помощью и самостоятельно;  Стойка на руках лицом к опоре (гимнастической стенке);  Полушпагат и шпагат (продольный и поперечный)</p>
		Стойка на руках с помощью и самостоятельно
		<p><b>Упражнения динамического характера:</b>  Перекаты вперед и назад в группировке («качалочка»);  Перекаты боком в группировке («бочонки») и прогнувшись («карандашики»);  Кувырок вперед с наклонной и на горизонтальной плоскости</p>
		<p><b>Упражнения в висах и упорах на простейших гимнастических снарядах:</b>  Вис на перекладине хватом сверху и снизу;  Передвижение на перекладине в висе хватом сверху;  Раскачивание на перекладине вперед, назад, в стороны, круговое; соскоки вперед, назад, в стороны, др.</p>
		<p>Упражнения в передвижении по гимнастической скамейке (в упоре стоя согнувшись «обезьянка», лёжа на животе, подтягиваясь двумя руками «червячок» и т.п.). Упражнения выполняются лицом и спиной вперед.  Упражнения силовой направленности в висе на гимнастической стенке: передвижение и лазанье с помощью ног, стоя на разной высоте, рейку одновременным толчком руками и ногами; раскачивания в висе; вис на стенке ноги в сторону, хватом за рейки на разной высоте («флажок»); соскоки из вися спиной к стенке, лицом к стенке (выполняются с толчком и без толчка ногами); - Подготовительные упражнения для лазания по вертикальному канату (висание, раскачивание)</p>
1.4	Циклические упражнения	<p>Бег интенсивностью 90-100% - 20-30 м.  Кроссовый бег 1 км.  Ходьба на лыжах 1-2 км  Плавание без остановки 25 м</p>
1.5	Подвижные игры, эстафеты	<p>С элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, мячами.  на различных поверхностях: на полу, ковре, песке, в воде</p>

## ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

В программу контрольных мероприятий, позволяющих объекту оценить степень освоения материала по разделам подготовки, входит:

- тестирование по общефизической подготовленности (приложение);
- смотр умений применять изученные элементы техники и тактик тренировочной и соревновательной схватках;
- опрос знания теоретического раздела.

Тестирование по общефизической подготовленности необходимо проводить не менее 2-3 раз в год – это дает возможность сравнивать значения показателей в течение года и в зависимости от динамики приростов в тес нормировать нагрузку.

Смотр освоения базовой техники оценивается в условиях тренировочной схватки с неизвестным партнером, партнерами разного роста, с более тяжелым партнером, с более техничным партнером. Данный смотр можно характеризовать и воспитание волевых качеств.

Нормативы по ОФП	Начало года		Промежуточная аттестация		Итоговая аттестация	
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки

Нормативы:

п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 7-10 лет					
		Мальчики			Девочки		
.	Бег на 30 м	,2	,0	,4	,4	,2	,6
.	Бег на 1 км (мин., сек.)	.10	,50	.50	.30	.20	,10
.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)		2	0			5
.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	0	3	2			3
.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (от уровня скамьи — см)	2	4	8	3	5	11
.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	30	40	60	20	30	50
.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во за 1 минуту)	7	2	2	4	7	6

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### 1. Анатомно-физиологические и психологические особенности учащихся 7 – 10 лет

Детский организм не является уменьшенной копией организма взрослого человека. В каждом возрасте он отличается присущими ему особенностями, которые влияют на жизненные процессы в организме, на физическую и умственную деятельности человека.

В младшем школьном возрасте ребенок физически развивается относительно спокойно и равномерно. Увеличение роста и веса, выносливости, жизненной емкости лёгких идет довольно равномерно и пропорционально. Костная система находится в стадии формирования: окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей не завершено, и в костной системе много хрящевой ткани. Это необходимо принимать во внимание и неустанно заботиться о правильной позе, осанке, походке детей.

По некоторым данным, большой разницы между мальчиками и девочками младшего школьного возраста по показателям развития нет, пропорции почти одинаковы. Другие авторы отмечают неравномерность психофизиологического развития у разных детей.

Сохраняются и различия в темпах развития мальчиков и девочек: девочки по-прежнему опережают мальчиков. Указывая на это, некоторые авторы приходят к выводу, что фактически в младших классах «за одной и той же партой» сидят дети разного возраста: в среднем мальчики «моложе» девочек на год-полтора, хотя это различие и не в календарном возрасте.

Темп роста в длину несколько замедляется по сравнению с предыдущим периодом дошкольного возраста, но вес тела увеличивается. Рост увеличивается ежегодно на 4-5 см, а вес - на 2-2,5 кг.

Заметно увеличивается окружность грудной клетки. Благодаря этому становится больше жизненная емкость лёгких. Средние данные жизненной емкости лёгких у мальчиков 7 лет составляет 1400 мл, у девочек 7 лет - 1200 мл. Ежегодное увеличение жизненной емкости лёгких равно в среднем 160 мл у мальчиков и у девочек этого возраста.

Однако функция дыхания остается все еще несовершенной: ввиду слабости дыхательных мышц дыхание у младшего школьника относительно учащенное и поверхностное. Задержка, а также затруднение дыхания у детей во время мышечной деятельности, вызывает быстрое уменьшение насыщения крови кислородом. Поэтому обучение правильному дыханию во время упражнений является важнейшей задачей при проведении занятий с группой младшего школьного возраста.

В тесной связи с дыхательной системой функционируют органы кровообращения. Вес сердца увеличивается с возрастом в соответствии с нарастанием веса тела. Однако пульс остается учащенным до 84-90 ударов в минуту.

В связи с этим за счет ускоренного кровообращения снабжение органов кровью оказывается почти в 2 раза большим, чем у взрослого. Сердце младшего школьника лучше справляется с работой, т.к. просвет артерий в этом возрасте относительно более широкий.

Кровяное давление у детей обычно несколько ниже, чем у взрослых. К 7- 8 годам оно равняется 99/64 мм. рт. ст., к 9-12 годам - 105/70 мм рт. ст. При предельной напряженной мышечной работе сердечные сокращения у детей значительно учащаются, превышая, как правило, 200 ударов в минуту.

Недостатком этого возраста является легкая возбудимость сердца, в работе которого нередко наблюдается аритмия в связи с различными внешними влияниями.

Систематическая тренировка обычно приводит к совершенствованию функций сердечно-сосудистой системы, расширяет функциональные возможности детей младшего школьного возраста.

Поверхность тела детей младшего школьного возраста относительно велика по сравнению с массой - ребенок отдает в окружающую среду больше тепла. И отдача тепла, и рост, и значительная мышечная активность, занятия физическими упражнениями и участие в спортивных соревнованиях требуют от младших ребят значительно больше энергетических затрат по сравнению со старшими школьниками и взрослыми.

Относительно невелика способность детей к работе в анаэробных условиях. При организации занятий с младшими школьниками необходимо учитывать большие затраты на работу, относительно высокий уровень основного обмена, связанный с ростом организма. При систематических занятиях физическими упражнениями адаптация организма к ним более успешна, поэтому дети гораздо лучше развиваются физически.

Но положительное влияние на обмен веществ оказывают лишь оптимальные нагрузки. Чрезмерно тяжелая работа или недостаточный отдых ухудшают обмен веществ, могут даже замедлить рост и развитие ребенка.

Мышцы в младшем школьном возрасте еще слабы, особенно мышцы спины, и не способны длительно поддерживать тело в правильном положении, что приводит к нарушению осанки. Мышцы туловища очень слабо фиксируют позвоночник в статических позах. Кости скелета, особенно позвоночник, отличаются большой податливостью к внешним воздействиям. Поэтому осанка ребят представляется весьма неустойчивой, у них легко возникает асимметричное положение тела.

В связи с этим у младших школьников можно наблюдать искривление! позвоночника в результате длительных статических напряжений. Чаще всего сила мышц правой стороны туловища и правых конечностей в младшем школьном возрасте оказывается больше, чем сила левой стороны туловища и левых конечностей.

Полная симметричность развития наблюдается довольно редко, а у некоторых детей асимметричность бывает очень резкой. Симметричное развитие силы мышц туловища при выполнении различных упражнений приводит к созданию «мышечного корсета» и предотвращает болезненное боковое искривление позвоночника.

Рациональные занятия спортом всегда способствуют формированию полноценной осанки у детей. Мышечная система у детей этого возраста способна к интенсивному развитию, что выражается в увеличении объема мышц.

К 8-9 годам заканчивается анатомическое формирование структуры головного мозга, однако в функциональном отношении он еще требует развития. Способность восприятия и наблюдения внешней действительности у детей младшего школьного возраста еще несовершенна: дети воспринимают внешние предметы и явления неточно.

Особенностью внимания младших школьников является его непроизвольный характер: оно легко и быстро отвлекается на любой внешний раздражитель, мешающий процессу обучения. Недостаточно развита и способность концентрации внимания на изучаемом явлении. Долго удерживать внимание на одном и том же объекте они еще не могут. Напряженное и сосредоточенное внимание быстро приводит к утомлению.

Память в 7-9 лет имеет наглядно-образный характер: дети лучше запоминают внешние особенности изучаемых предметов, чем их логическую смысловую сущность. В этом возрасте дети еще с трудом связывают в своей памяти отдельные части изучаемого явления, с трудом представляют себе общую структуру явления, его целостность и взаимосвязь частей.

Запоминание в основном носит механический характер, основанный на силе впечатления или на многократном повторении акта восприятия. В связи с этим и процесс воспроизведения заученного отличается неточностью, большим количеством ошибок и недолго удерживается в памяти.

Многочисленные наблюдения показывают, что младшие школьники забывают многое, что было ими изучено 1-2 месяца назад, поэтому необходимо систематически, на протяжении длительного времени, повторять с детьми учебный материал.

Мышление у детей отличается наглядно-образным характером, неотделимо от восприятия конкретных особенностей изучаемых явлений, тесно связано с деятельностью воображения. Дети пока с трудом усваивают понятия, отличающиеся большой абстрактностью, так как, кроме словесного выражения, они не связаны с конкретной действительностью. Вот почему в этом возрасте малоэффективны приемы словесного объяснения, оторванные от наглядных образов сущности явлений и определяющих ее закономерностей.

Наглядный метод обучения в этом возрасте является основным. Показ движений должен быть прост по своему содержанию. Следует четко выделять нужные части и основные элементы движений, закреплять восприятие с помощью слова.

Большое значение для развития функции мышления имеют игры, требующие проявления силы, ловкости, быстроты, как самих движений, так и реагирования на различные обстоятельства и ситуации игры. Воспитательное значение подвижных игр велико: в процессе игровой деятельности развиваются буквально все психические функции и качества ребенка: острота ощущений и восприятия, внимание, оперативная память, воображение, мышление, социальные чувства, волевые качества. Однако такое положительное влияние достигается лишь при правильном педагогическом руководстве играми.

Подвижные игры полезны и для развития способностей младших школьников регулировать свои эмоциональные состояния. Интерес к игре связан у детей с яркими эмоциональными переживаниями. Для них характерны следующие особенности эмоций: непосредственный характер, яркое внешнее выражение в мимике, движениях, возгласах. Дети этого возраста пока еще не способны скрывать свои эмоциональные состояния, они стихийно и поддаются.

Эмоциональное состояние быстро меняется как по интенсивности, так и по характеру. Дети не способны контролировать и сдерживать эмоции, если это требуется обстоятельствами. Эти качества эмоциональных состояний представленные стихийному течению, могут закрепиться и стать чертами характера.

В младшем школьном возрасте формируются и воспитываются волевые качества. Как правило, в своей волевой деятельности дети руководствуются лишь ближайшими целями. Они не могут пока выдвигать отдаленных целей, требующих для достижения промежуточных действий. Но даже в таком случае у детей этого возраста часто нет выдержки, способности к настойчивому действию, достижению требуемого результата. Одни цели у них быстро сменяются другими.

Поэтому у ребят необходимо воспитывать устойчивую целеустремленность, выдержку, инициативность, самостоятельность, решительность. Обучение должно носить наглядный характер с простым и доходчивым объяснением.

Важнейшим условием развития произвольного поведения ребенка является участие взрослого, который направляет его усилия.

Неустойчивы и черты характера младшего школьника. Особенно это относится к нравственным чертам личности.

Нередко дети бывают капризны, эгоистичны, грубы, недисциплинированы. Эти нежелательные проявления личности ребенка связаны с неправильным дошкольным воспитанием. Специфика физических упражнений открывает большие возможности для воспитания и развития у детей волевых качеств.

## **2. Особенности организации набора детей**

К спортивно-оздоровительной подготовке допускаются лица, достигшие 7-летнего возраста, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача), желающие заниматься единоборства .

При этом тренер должен помнить, что спортивные единоборства предъявляют к спортсменам комплекс специфических требований, которые необходимо учитывать в ходе набора детей.

Для этой группы видов спорта характерно следующее: движения, производимые спортсменом, имеют в основном скоростно-силовой характер; выполнение большинства технико-тактических действий затруднено активным сопротивлением соперника; в ходе спортивного поединка спортсмен выполняет сложный комплекс передвижений, нападающих и защитных действий в строго ограниченное время; успех поединка во многом зависит от умения спортсмена правильно оценить поведение противника.

Ранняя диагностика таких качеств, как смелость, решительность, настойчивость, а также умение ориентироваться в сложной обстановке и быстро решать различные тактические задачи – залог успешного спортивного совершенствования.

Важно определить способность занимающихся управлять временными, пространственными и силовыми параметрами движений, характерными для отдельных видов спортивных единоборств.

Учитывая то, что все виды единоборства предъявляют повышенные требования к нервной системе занимающихся, особое внимание при отборе необходимо уделять изучению свойств нервной системы (сила, динамичность, уравновешенность, лабильность), которые являются врожденными индивидуальными особенностями человека, мало поддающимися коррекции, т.е. надежность психики, ее устойчивость в экстремальных условиях являются важным показателем при отборе и играют большую роль для дальнейшей совершенствования.

Именно по этой причине советуют не исключать из секции единоборства спортсмена за его первые неудачи, то же касается и спортивного отбора.

Для успешных выступлений в таком виде спорта, как единоборства , спортсмен должен обладать высоким уровнем развития силы рук, ног, становой силы способностью к выполнению быстрых, атакующих и ответных действия высокой степенью подвижности позвоночника и суставов; способностью успешно выходить из захватов, увертываться от бросков противника; высоки» уровнем выносливости во время схватки и на протяжении всего турнира.

В настоящее время существуют различные подходы и большое количество частных методик начального отбора, но наиболее эффективным будут комплексы контрольных испытаний, включающие в себя не только тесты для оценки спортивных способностей детей в стандартных условиях, но и в условиях ведения единоборства.

При начальном отборе важно учитывать наличие обостренного чувства чести и самолюбия. Только дети, обладающие этими качествами, выдержав трудности спортивной деятельности и способны постоянно ставить и решать все более трудные задачи и добиваться успехов в спортивной деятельности.

## **3. Организация тренировочного процесса**

Организация тренировочного процесса по единоборства и ее содержания на этапах спортивно-оздоровительной подготовки решает задачу укрепления здоровья детей, всестороннее развитие физических качеств, ознакомление с техническим арсеналом единоборства , привития любви устойчивого интереса к дальнейшим занятиям спортом.

Основой отбора материала для групп спортивно-оздоровительной подготовки должен быть спортивно-игровой метод организации и проведения тренировочных занятий.

Подбор игр и игровых комплексов с элементами единоборства позволит более объективно оценивать пригодность подростка к занятиям единоборства по таким важным качествам, как умение «видеть» соперника, реагировать на его конкретные действия, выявить бойцовский характер, умение переносить болевые ощущения и т.п.

Одновременно с этим важно решать задачи воспитания, приспособление их к специфике единоборства, так как игровой материал является удачной формой постепенной адаптации детей к предстоящему спортивному образу жизни. В данном случае речь идет не об игре ради игры, а о средствах и методах, содержащих специфику соревновательной деятельности и огромные возможности общеразвивающего характера.

Программный материал предусматривает возможность работы с детьми, имеющими некоторый избыточный вес, неяркое проявление некоторых физических качеств, которые являются следствием условий жизни (обильное питание, малоподвижный образ жизни), но которым не противопоказаны занятия спортом.

Периодизация тренировки в группах спортивно-оздоровительной направленности достаточно условна, поскольку основной задачей является ознакомление учащихся с основными средствами подготовки спортсмена, с особенностями соревновательного единоборства через участие в соревнованиях по специализированным игровым комплексам и по правилам единоборства .

Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных занятий в группах спортивно-оздоровительного типа, заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись. Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных координаций (умений и навыков), необходимых в единоборства .

#### 4. Содержание практических занятий

Подвижные игры, имея важнейшее значение в развитии детей, в последнее время стали широко использоваться как эффективное средство в тренировочном процессе в различных видах спорта. Это связано с большими возможностями игрового метода в спортивной тренировке.

Подвижные игры – наиболее доступный и эффективный метод воздействия не только на физические, но и на психические и интеллектуальные качества: наблюдательность, память, логическое мышление, сообразительность, важнейший результат игры – это радость и эмоциональный подъем. Учащиеся в игре проявляют индивидуальные особенности и черты характера.

Под специализированными подвижными играми понимаются такие игры, содержание которых входят специфические элементы спорта и в процессе которых формируются необходимые физические качества. В специализированных играх соединяется подвижная игра с тактической игрой.

Усвоенные правила игры содействуют формированию самостоятельности, само- и взаимоконтроля, способности ориентироваться в меняющихся обстоятельствах, быстроты и точности реакции, способности проявлять эмоционально-волевое усилие. В результате этого формируется способность управлять своим поведением в разных обстоятельствах, соотносить его с поведением товарищей по игре.

В подвижных играх трудно учесть возможности каждого участника, а также его физическое состояние в данное время. Надо обеспечить оптимальные нагрузки. Интенсивные нагрузки следует чередовать с отдыхом.

Регулировать нагрузку игры можно различными методами:

- сокращением или увеличением длительности игры;
- введением перерывов;
- усложнением или упрощением игры;
- изменением количества играющих;
- изменением величины площадки;
- изменением правил и сменой ролей играющих.

Определение результатов игры имеет большое воспитательное значение, объявить результаты игры нужно лаконично, никому не делая скидок, чтобы приучить детей к правильной оценке их действий.

При объявлении результатов необходимо разобрать игру, указав на ошибки, допущенные участниками в технических приемах и тактике.

В единоборствах необходимо формировать умение удерживать равновесие в условиях ограничения опоры, выводить из равновесия партнера в различных игровых ситуациях. Важно привить навыки различных способа передвижений и приемов маневрирования, быстро находить дебютные атакующие решения из различных (неудобных) исходных положений выполнять серии приемов передвижения и их комбинации с максимальной скоростью, предвосхищать дистанцию маневрирования и начала схватки использовать инициативу в условиях состязаний.

Средства:

- эстафеты с использованием приемов передвижений и их применением в различных сочетаниях, игры с элементами бега, прыжков кувырков, переползаний, с переноской, расстановкой и собиранием предметов переноской груза.
- игры в касания;
- игры в блокирующие захваты;
- игры в атакующие захваты;
- игры в теснения;
- игры с прорывом через строй, из круга;
- игры за овладение предметом;

- игры на сохранение равновесия в различных положениях;
- игры в перетягивание;
- игры в касания с произвольным захватом инициативы;
- подвижные игры на удержание равновесия - в передвижениях ш ограниченной линии, по скамейке, на одной ноге;
- подвижные игры, связанные с выведением из равновесия партнера - толчком рук в ладони, плечи, грудь. выведение из равновесия, стоя спиной к партнеру;
- игры на выбывание за допущенные ошибки в направлении движений или реагировании на ложное действие, характерное для единоборства и т.д.

## **5. Психологическая подготовка**

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств юного спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждение, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления ей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

### **Содержание психологической подготовки по годам обучения**

#### **Формирование мотивации к занятиям: м**

Проведение (не реже одного раза в 3 месяца) открытых тренировочных занятий с приглашением родителей;

Награждение наиболее активно занимающихся учащихся по итогам года.

#### **Формирование основ социального поведения:**

Беседы о нормах и правилах поведения во время тренировок и соревнований.

Формирование дисциплинированности.

Формирование навыков уважительного общения с товарищами по команде во время коллективных подвижных игр

## **6. Медицинский контроль**

Основные направления медицинского контроля на спортивно-оздоровительном этапе:

- медицинское обследование юных спортсменов не менее одного раза в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием 1 соревнованиях, после болезни;
- санитарно-гигиенический контроль режима дня, мест тренировок соревнований, состояния одежды и обуви;

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий с целью определения индивидуальной реакции юных спортсменов тренировочные нагрузки.

## **7. Контрольные мероприятия и соревнования**

В программу контрольных мероприятий, позволяющих объективно оценить степень освоения материала по разделам подготовки, входит:

- тестирование по общефизической подготовленности (приложение);
- смотр умений применять изученные элементы техники и тактик тренировочной и соревновательной схватках;
- опрос знания теоретического раздела.

Тестирование по общефизической подготовленности необходимо проводить не менее 2-3 раз в год – это дает возможность сравнивать значения показателей в течение года и в зависимости от динамики приростов в тесте нормировать нагрузку.

Смотр освоения базовой техники оценивается в условиях тренировочной схватки с неизвестным партнером, партнерами разного роста, с более тяжелым партнером, с более техничным партнером. Данный смотр можно характеризовать и воспитание волевых качеств.

Нормативы по ОФП	Начало года		Промежуточная аттестация		Итоговая аттестация	
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология. - М.: Академия. Проект, 2001.
2. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. - М., 1968.
3. Галочкин, Г.П. Самбо. Спортивное и боевое – Воронеж: 1997 – 185 с.
4. Германов, Г.Н., Ленинина, М.В., Космачев, В.А. Методы анализа эффективности урока физической культуры. Хронометрирование урока. Изучение динамики пульсовой кривой. – Воронеж, 2002 – 256 с.
5. Гогонов, Е.Н., Мартыанов, Б.И. Психология физического воспитания и спорта – Москва: Терра-спорт, 2002 – 235 с.
6. Короткое, И.М. «Подвижные игры в школе» Москва: Просвещение, 1979 – 68 с.
7. Корх, А.Я. Тренер: деятельность и личность – Москва: Советский спорт, 2000 – 169 с.
8. Крутецкий В.А. Психология общения и воспитания школьников. -М.: здание, 1976-С.48.
9. Музруков, Г.Н. Основы единоборства . – Москва: Пик, 2001 – 456 с.
10. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебник для студ. вузов. - 3-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 1998. - 456 с.
11. Петров В. Скипинг - новая форма физических упражнений / В. Петров // Спорт в школе. - 2005. - № 1(январь). - С. 38-39.
12. Попенко, В.Н. Работа с деревянным манекеном – Москва: 1994 – 234 с.
13. Райков В.К., Фатеева О.А., Фатеев Г.В. Современные технолог физической подготовки борцов 14-16 лет: Учебное пособие / Красноярск, 20 -180 с.
14. Санников, В.А. Многолетняя подготовка боксера. Бокс - не драка, а борьба интеллектуалов! – Воронеж: 2005 – 243 с.
15. Санников, В.А., Абаджян, В.А. Техническая подготовка боксера - Воронеж, 2002 – 215 с.
16. Солодков, А.С., Сологуб, Е.Б. Физиология человека. Общая, спортивная, возрастная. - Москва: Советский спорт, 2001 – 248 с.
17. Единоборства . (Олимпийская версия таолу) Сочи, 2002 – 342 с.
18. Фатеева О.А., Марачковская В.И., Степанова Т.Г. Без остановок. Методика построения полос препятствий. - Спорт в школе. Методическая газета для учителей физкультуры и тренеров. - 2015. - № 10 - С. 38-41.
19. Фатеева О.А., Марачковская В.И., Степанова Т.Г. Упражнения ориентации во времени и в пространстве. - Спорт в школе. Методическая газета для учителей физкультуры и тренеров. - 2015. - № 12 - С. 54-55.
20. Филимонов, В.И. Теория и методика бокса – Москва: ИНСАН, 2006 – 256 с.
21. Якимов, А.М. Основы тренерского мастерства – Москва: Советский спорт, 2003 – 239 с.