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 «01» сентября 2023 г. №1	**Рассмотрено** на заседании педагогического совета МБУ ДО «ЦДО «Одаренность» протокол от «01» сентября 2023 г. №1	**Утверждено** приказом МБУ ДО «ЦДО «Одаренность» «01» сентября 2023 г. № 170-од

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ОСНОВЫ ЕДИНОБОРСТВ»

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Рассчитана на возраст: 7-10 лет
Срок реализации программы: 144 часа
Уровень - базовый

Автор: Поздняков Сергей Александрович,
педагог дополнительного образования

Старый Оскол
2023

Оглавление

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ: ОБЪЕМ, СОДЕРЖАНИЕ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 3
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 3
УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 7
СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 7
ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 12
РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ» 13
КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 13
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 13
ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ 14
МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ 15
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 26
Приложение №1 27
Приложение №2 28
Приложение №3 29

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ: ОБЪЕМ, СОДЕРЖАНИЕ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Основы единоборств» (далее – Программа) предназначена для реализации в системе дополнительного образования.

Направленность – **физкультурно-спортивная**, так как ориентирована на физическое совершенство учащихся, приобщение их к здоровому образу жизни.

Программа составлена в соответствии с нормативными правовыми документами:

– Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012г №273 «Об образовании в Российской Федерации»;

– Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

– приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций»;

– стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. № 3081-р;

– распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015г. №996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

– Постановлениями Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", от 28.01.2021 N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

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

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

Актуальность программы. Приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года требует создания условий для вовлечения детей в мероприятия, содержащие элементы различных видов спорта, развития видов деятельности, способствующих физическому, духовному, интеллектуальному, здоровьесберегающему и патриотическому воспитанию детей.

Анализ запросов детей и родителей в сфере дополнительного образования показывает потребность в организации занятий предполагающих физическое совершенствование, развитие духа здорового соперничества.

Программа позволяет содействовать решению вышеобозначенных задач. Она направлена на формирование у учащихся интереса, устойчивой мотивации к занятиям физической культурой на основе единоборств, освоение базовых знаний, умений и навыков по боевым видам спорта, расширение спектра специализированных знаний по смежным дисциплинам, что позволит ребенку сделать в дальнейшем осознанный выбор в направлении своего физического развития.

Очевидной является необходимость рассматривать образовательный процесс параллельно с оздоровительным, поскольку гармоничное развитие личности предполагает не только развитие интеллекта, но и здоровья. Эта необходимость ставит актуальные задачи перед системой дополнительного образования, предполагает вовлечение детей в такие виды деятельности, в которых равноценно обеспечивалось как физическое развитие, так и стремление к ведению здорового образа жизни. Они связаны с необходимостью расширения сферы благотворного влияния занятий физическими упражнениями и использования элементов спортивной интеллектуальной деятельности в формировании личности ребенка.

Новизна программы определяется наличием в ней совокупности приемов и техник из разных видов единоборств освоив которые, учащийся может сделать осознанный выбор дальнейшей спортивной деятельности в соответствии с выявленными способностями и возможностями для совершенствования в избранном виде спорта.

Педагогическая целесообразность программы заключается в создании условий для выявления и развития спортивной одаренности учащихся.

В настоящее время, под влиянием многочисленных факторов социально-экономического характера, в том числе и недостаточной физической активности, здоровье детей ухудшилось. Программа позволяет решать проблему гиподинамии, отвлечения детей от компьютерных игр, свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Адресат Программы - учащиеся 7-10 лет. В младшем школьном возрасте в организме ребенка происходят существенные изменения. Ребенок растет очень быстро, но его рост неравномерен. Руки и ноги растут быстрее тела. Увеличивается мышечная масса, сила мышц. Активно развиваются мелкие мышцы кисти. Идет процесс окостенения позвоночника. Для этого возраста характерно хорошее общее управление телом, координация глаз и рук. Дети очень подвижны, энергичны. Однако дети начинают уставать через 25-30 минут какого-либо занятия. Произвольное внимание ребенка не прочно: если появляется что-то интересное, то внимание переключается. Ребенок активно реагирует на все новое, яркое. Таким образом, структура и содержания занятий должна предусматривать смену видов деятельности и интенсивности физической нагрузки.

Количество обучающихся в группе –15-20 человек.

Уровень дополнительной общеразвивающей программы – базовый. Учащиеся получают базовые знания по основам таких видов единоборств как каратэ, борьба, бокс. Данная программа ориентирует детей на дальнейшее освоение программ углубленного уровня, как, например, по дополнительным предпрофессиональным программам.

Срок реализации программы – 1 год (144 часа).

Форма обучения – очная, групповая с постоянным составом детей.

Количество часов в неделю: еженедельно по 4 часа, длительностью 45 минут.

Целью программы является формирование спортивных и морально-волевых качеств через ознакомление детей с основами единоборств.

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

образовательные:

– формировать знания, умения, навыки в области физической культуры и спорта, в том числе в области единоборств;

– формировать представления о специальных умениях и навыках, необходимым для самозащиты и самообороны, приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях, правилах соревнований;

– формировать устойчивую потребность к регулярным занятиям физической культурой и спортом;

– отбор и подготовка спортивно одаренных детей к освоению предпрофессиональных программ спортивной подготовки по единоборствам;

личностные:

– обеспечить формирование духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания детей;

– предупреждать асоциальное поведение учащихся;

– формировать культуру здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья детей;

– воспитывать целеустремленность, дисциплинированность, уверенность в своих силах;

метапредметные:

– формировать умение планировать, организовывать и контролировать свои действия;

– формировать умение учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с педагогом;

– развивать способность адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, товарищей, родителей и других людей.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе		Формы контроля
			Теоретических	Практических	
Раздел I	**Введение в мир единоборств**	**6**	**4**	**2**	Собеседование
1.1.	Вводное занятие. Техника безопасности и культура общения	2	2	0	
1.2.	Духовно-нравственные и психоэмоциональные основы контактных единоборств	4	2	2	
Раздел II	**Теоретическая подготовка**	**20**	**20**	**0**	Собеседование, тестирование
Раздел III	**Общая и специальная физическая подготовка**	**118**	**16**	**118**	Соревнование, педагогическое наблюдение,
3.1.	Общая физическая подготовка	28	4	20	Тестирование по общефизической подготовленности
3.2.	**Основы единоборств**	**90**	**12**	**78**	Соревнование (спарринг), педагогическое наблюдение, смотр умений применять изученные элементы техники и тактик тренировочной и соревновательной схватках
	3.2.1. Основы каратэ	30	4	26	
	3.2.2. Основы бокса	30	4	26	
	3.2.3. Основы вольной борьбы	30	4	26	
	итого	**144**	**36**	**108**	

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 возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Раздел 1. Введение в мир единоборств

Тема 1.1. Вводное занятие. Техника безопасности и культура общения

Теоретические знания: Беседа о правилах безопасности во время занятий и соревнований. Экипировка бойца рукопашного боя. Медицинское

обеспечение занятия. Понятие «культура общения». Уважение противника. Реальная оценка самого себя. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.

Тема 1.2. Духовно-нравственные и психоэмоциональные основы контактных единоборств

Теория: Кодекс чести бойца рукопашного боя. Психологическая подготовка спортсмена. Психодиагностика.
Практика: Управление состоянием и поведением спортсмена во время тренировки и на соревнованиях. Психорегулировка спортсмена. Контроль над эмоциями во время тренировки и на соревнованиях.

Раздел II. Теоретическая подготовка

Правила поведения и техника безопасности на занятиях единоборства. Запрещенные действия в единоборства. Оборудование и инвентарь для занятий единоборства. Режим дня, гиена и закаливание. Влияние занятий спортом на строение и функции организма. Основные физические качества. История возникновения и развития единоборства. Виды единоборства: общее и особенное. Успехи российских спортсменов на международной арене. Правила соревнований по единоборствам. Команды рефери во время проведения поединков. Изучение материала осуществляется в форме бесед до, после или в процессе выполнения двигательной деятельности на занятии.

Раздел III Общая и специальная физическая подготовка

Тема 3.1. Общая физическая подготовка.
Теория: Значение физической подготовки. Спортивные игры как средство физической подготовки. Утренняя зарядка. Развитие общей выносливости. Развитие силы. Общеразвивающие упражнения. Специальные развивающие упражнения.
Практика: упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают силовые, скоростно-силовые, скоростные качества ребенка, а также выносливость, гибкость и координацию. Применение средств ОФП ставит основной задачей укрепление здоровья, общее физическое развитие занимающихся, укрепление костно-связочного аппарата, развитие и укрепление мышечной системы, развитие основных двигательных качеств, а также улучшение функционирования кардио-респираторной системы.

Средства и упражнения ОФП должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех группах и во все периоды тренировок. Подбор, содержание и дозировка упражнений зависит от начального уровня

физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, возраста и подготовленности детей. (Приложение №2)

Тема 3.2. Основы единоборств

<u>3.2.1. Основы каратэ.</u>

Теория: Техника карате. Техника ударов руками. Техника ударов ногами. Техника блоков. Стойки и положения в каратэ (Хейсоку дачи, Дзенкутсу-дачи, Киба-дачи). Передвижение в стойках с выполнением техники ударов и блоков – вперед, назад, в сторону. Атакующие действия руками и ногами. Правильное дыхание и концентрация. Спаррингова техника.

Практика: *Упражнения, формирующие базовую технику:*
Формирующие упражнения в ходе разминки в движении по кругу (координирующие действия). Удары руками в беге по кругу. Бег вперед лицом. Бег вперед спиной. Бег приставным шагом. Бег захлёстом. Упражнения в ходьбе по кругу по сигналу. Уклон влево – вправо с имитацией удара ногой. Мах ногой с имитацией движения рукой. Упражнения в беге по кругу по сигналу. Имитация защиты манёвром: уклоны, нырки, с шагом влево – вправо (вай-стэп). Формирующие упражнения в парах: «пуш-пуш», «пятнашки» и др.
Боевая стойка. Способы передвижений в стойке. Дистанция.
В положении «стоя на месте»: фронтальная стойка, боевая стойка. Распределение веса тела. Положение частей тела. Формирование кисти в кулак. Распределение внимания. Положение головы. Выдерживание «рамки» предплечьями. Передвижение приставным шагом: вперёд – назад; вправо – влево; поворот налево – поворот направо; левая стойка – правая стойка; «челночное» движение. В положении «стоя на месте»: движения в свободном перемещении на квадрате 2 х 2 м («порхание»). Упражнения в парах: изучение дистанции, перемещения в боевой стойке относительно друг друга по заданию, сохраняя заданную дистанцию, «пятнашки».
Базовая техника ударов руками (атака)
Удары во фронтальной стойке: прямой удар, удар снизу, боковой удар (в голову, туловище). Удары в боевой стойке без партнёра: прямой удар, удар снизу, боковой удар (в голову, в туловище). Удары в шаге вперёд – назад: прямой удар, удар снизу, боковой удар (в голову, в туловище). Удары руками в сочетании: с ударом ногой, с защитными действиями. Удары в парах: в двухшереножном строю по команде, в двухшереножном строю по заданию, в форме условных боёв, в форме вольных боёв по заданию и произвольно, бой с «тенью».

Базовая техника ударов ногами (атака)

Упражнения на растяжку в статике и динамике. Траектория движения ноги (прямой, боковой, задней, в сторону) по этапам и в целом. Одиночный удар на месте медленно, взрывно. Одиночные удары ногой в движении. Комбинация ударов в движении «дорожка». Удар ногой в сочетании с ударом рукой. Удары ногами в парах: в двухшереножном строю, в форме условных боёв, «дорожка», бой с «тенью», вольные бои.

Базовая техника защиты от ударов рук, ног

Техника защиты в двухшереножном строю; от прямого удара рук (в голову, в туловище) правой, левой, от удара снизу (в голову, в туловище) правой, левой, от ударов сбоку (в голову, в туловище) правой, левой. Техника защиты в двухшереножном строю: от ударов ногой-прямого, бокового, кругового. Техника защиты в двухшереножном строю от комбинированной атаки рука – нога. Техника защиты в условных боях. Защита блокированием, парированием (подставка, накладка), маневрированием, комбинированная защита.

Контратакующие действия

Защита в сочетании с контратакой от ударов рук, от ударов ног, от комбинированных атак. Ответная контратака рукой от ударов рук, от ударов ног. Ответная контратака ногой от ударов рук, от ударов ног. Встречная контратака рукой от ударов рук, от ударов ног. Встречная контратака ногой от ударов рук, от ударов ног. Контратака в двухшереножном строю, в условных боях, в вольных боях по заданию, бой с «тенью».

Фактические основы боя

Упражнения для развития умения маневрировать, для привития чувства дистанции. Выполнение заданий по звуковому и визуальному сигналу. Тактика ведения боя в нападении. Тактика в ходе отступления. Тактика встречного боя. Тактика ведения боя на «затухающей» атаке противника. Тактика ведения боя на смещении. Тактика ведения боя на возврате. Тактика ведения боя против нескольких противников. Тактика ближнего боя и выход из него. Распределение внимания. Спонтанность действия (реакция на действие).

Условный бой

Атакующие и защитные действия от ударов рук и ног в условном бою. Атакующие и контратакующие действия от ударов рук и ног в условном бою (ответные, встречные).

Вольный бой

Вольный бой по определенному заданию: работа левой рукой; работа левой стороной; один работает руками, другой – ногами; акцент на подсечку; акцент на встречу; «стоп» левой ногой; ближний бой; выход из боя. Вольный бой со сменой партнера. Вольный бой произвольно.

3.2.2. Основы бокса

Теория: Основная стойка. Передвижение, перемещение по рингу. Тактика боя. Подготовительные действия. Атаки и контратаки. Наступательные действия. Оборонительные действия.
Практика: Отработка техники приемов бокса. Отработка техники боя. *Положение кулака при нанесении ударов:* давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака; давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки; нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам»;
Боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки; перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение по рингу в боевой стойке;
Передвижения: перемещение по рингу может осуществляться либо шагами (обычный, приставной), либо скачками (толчком одной или двумя ногами). *Подготовительные действия* осуществляются при помощи большой маневренности, атаками и контратаками одним, двумя и сериями ударов, защитами и т.д.
Наступательные действия находят свое выражение в атаках и контратаках. Контратаки, в свою очередь, могут быть встречными, ответными и повторными на контратаку противника. Оборонительные действия применяют для того, чтобы притупить бдительность противника, который приобретает уверенность и вместе с тем неосторожность.
Упражнения на снарядах
Упражнения со скакалкой. Упражнения с «лапами» для рук, для ног. Отработка одиночных ударов на технику. Отработка комбинации ударов. Отработка атакующих действий в сочетании с защитой. Отработка контратакующих действий. Упражнения с боксёрским мешком. Отработка одиночного удара. Отработка комбинации ударов. Вольный бой с мешком. Упражнение с «подушкой». Отработка одиночного акцентированного удара.

3.2. 3. Основы вольной борьбы

Теория: Техника и характеристика вольной борьбы. Особенности современной техники вольной борьбы, тенденции дальнейшего развития. Классификация технических приемов. Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

Практика: Основные стойки, приемы в стойке. Практическое изучение и отработка приемов в стойке. Броски через бедро. Практическое освоение броска через бедро. Практическое освоение броска «Мельница». Отработка разных моделей движения во время борьбы, обманных манёвров, приемов помогающих освободиться от захвата

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

образовательные:

– приобретут знания, умения, навыки в области физической культуры и спорта, в том числе в области единоборств (каратэ, бокс, борьба);

– получат представления о специальных умениях и навыках, необходимым для самозащиты и самообороны, приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях, правилах соревнований;

– приобретут устойчивую потребность к регулярным занятиям физической культурой и спортом;

личностные:

– сформированы основаны морально-волевых качеств учащихся;

– сформированы основаны культуры здорового и безопасного образа жизни;

– сформированы основаны таких качеств как целеустремленность, дисциплинированность, уверенность в своих силах

метапредметные:

– научатся планировать, организовывать и контролировать свои действия;

– научатся учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с педагогом;

– научатся адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, товарищей, родителей и других людей.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ»

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

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

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Требования к помещению для учебных занятий.

Для полноценной реализации содержания и организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами необходимо помещение из расчёта площади для занятий спортом – 3,0 $м^2$ на одного обучающегося.

При организации общего искусственного освещения обеспечиваются уровни освещённости люминесцентными лампами в спортивном зале (на полу) - не менее 300 лк.

Помещение для занятий ежедневно проветривается во время перерывов между занятиями и в конце дня. Воздухообмен в помещении - не менее 80 $м^3$/ч на одного обучающегося. Температура воздуха в помещении - + 17° до + 20°С.

Помещение убирается влажным способом с применением моющих средств, при открытых фрамугах или окнах.

Требования к оборудованию.

- индивидуальная экипировка;
- боксёрские мешки;
- боксёрские подушки;
- «лапы» для ударов ногами;
- «лапы» для ударов руками;
- утяжелители.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Время проведения	Цель проведения	Формы и методы контроля
Начальный или входной контроль		
В начале учебного года	Определение уровня развития детей, их творческих способностей	Тестирование по общефизической подготовленности
Текущий контроль		
В течение всего учебного года	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение готовности детей к восприятию нового материала. Выявление детей, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения	Педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие, практическая работа
Промежуточный или рубежный контроль		
По окончании изучения темы или раздела. В конце месяца, четверти, полугодия.	Определение степени усвоения учащимися учебного материала. Определение результатов обучения	Соревнование (спарринг), педагогическое наблюдение, смотр умений применять изученные элементы техники и тактик тренировочной и соревновательной схватках
Итоговый контроль		
В конце учебного года или курса обучения	Определение изменения уровня развития детей, их логических способностей. Определение результатов обучения. Ориентирование учащихся на дальнейшее (в том числе самостоятельное) обучение. Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения.	Соревнование (спарринг), педагогическое наблюдение, смотр умений применять изученные элементы техники и тактик тренировочной и соревновательной схватках

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 нормировать нагрузку (Приложение №1). Результаты тестирования заносятся в таблицу вида:

ФИО учащихся	Входной контроль			Промежуточная аттестация			Итоговая аттестация		
	Вис на согнутых руках (с)	Бег 30 м (с)	Прыжок в длину с места (см)	Вис на согнутых руках (с)	Бег 30 м (с)	Прыжок в длину с места (см)	Вис на согнутых руках (с)	Бег 30 м (с)	Прыжок в длину с места (см)

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 как воспитание волевых качеств.

Оценочные материалы

При оценке теоретической подготовки учащегося, его практических навыков используются следующие уровни: высокий, средний, низкий.

Показатели соответствия теоретической и практической подготовки учащихся определяются степенью усвоения программных требований:

- высокий уровень – при успешном усвоении более 70% содержания образовательной программы, подлежащей аттестации;
- средний уровень – при успешном усвоении от 50% до 69% содержания образовательной программы, подлежащей аттестации;
- низкий уровень – при усвоении менее 50% содержания образовательной программы, подлежащей аттестации.

Оценочные материалы представлены в Приложении 1-3.

С ростом интенсивности и объема тренировочной нагрузки значимость контроля резко возрастает. Приближение нагрузок к физическому порогу часто означает, что вопросы контроля – это не только рост тренированности, но и вопрос сохранения здоровья юного спортсмена. Регулярный контроль за состоянием здоровья и уровнем подготовленности есть важнейшая часть учебно-тренировочного процесса. Понятие контроля включает в себя большую группу тестовых испытаний, которые помогают направить тренировочный процесс по наиболее эффективному пути.

В процессе обучения приобретение теоретических знаний и практических навыков осуществляется последовательно от простого к сложному.

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 фиксирую 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 7-10 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 реаі ирования 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 эт требуется обстоятельствами. Эти качества эмоциональных состояний

представленные стихийному течению, могут закрепиться и стать чертам 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, недисциплинированны. 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 врожденны 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 действии 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 большого количество частных методик начального отбора, но наиболее эффективным будут комплексы контрольных испытаний, включающие в себя не только тести 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 е содержания на этапах спортивно-оздоровительной подготовки решает зада 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 проведении 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, выявит 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 тапа, 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 мет 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 вменяющихся 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 единоборства 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 за 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

Формирование мотивации к занятия:

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. Организация образовательной деятельности

Педагог в первую очередь стремится сформулировать нравственные мотивы занятий борьбой, чтобы подростки не использовали приобретенные умения и навыки во зло. Дополнительная образовательная программа предполагает формировать нравственного кредо русского воина: ты никогда не возьмешь чужого, не пройдешь мимо несправедливости, не бросишь человека в беде.

Педагог должен выполнять определенные требования к занятиям:

- дифференцированный подход к воспитанникам с учетом их здоровья, физического развития, двигательной подготовленности;
- формирование у детей навыков для самостоятельных занятий;
- использование методик, основанных на постепенном изучении элементов контактных единоборств.

Процесс обучения целесообразно разделить наследующие этапы:

- начальная подготовка;
- учебно-тренировочный;
- самостоятельного совершенствования;
- этап реализации индивидуальных возможностей.

Тренировочный процесс построен на походном принципе, когда под рукой нет тренажеров, гантелей, штанги. Тренировка должно начинаться с разминки, которая помогает подготовить воспитанников к более тяжелым нагрузкам.

Вся разминочная часть проходит с помощью партнера, который исполняет роль того или иного «тренажера» для растяжки тела и для силовой гимнастики.

Основная часть тренировки включает в себя изучение боевых стоек, ударов, передвижений. Через все это красной нитью проходит овладение техники защиты, искусство ухода от ударов.

В ходе педагогического процесса педагог не просто объясняет технологию того или иного удара, но и знакомит с историей боевых искусств. Если воспитанники достигают высоких результатов, то в этом случае тренировки могут проводиться по индивидуальным программам и планам.

Кроме тренировок педагог использует и другие формы занятий:

- товарищеские встречи:
- соревнования;
- походы по знаменательным историческим местам;
- показательные выступления.

Дополнительная образовательная программа «Контактные единоборства» - это система подготовки подростков к взрослой жизни, обладающая достаточно высоким потенциалом для физического и духовного воспитания юношей и девушек.

8. Организация воспитательной деятельности

В тренировочном процессе наряду с развитием физических качеств систематически применяются следующие воспитательные направления и приемы:

1. Воспитание положительных психологических качеств: воли, решительности, выдержки, способности совершать хорошие поступки, уметь постоять за себя и друзей.

2. Акцентирование внимания учеников на морально-этическом аспекте единоборств: поведение в зале, культура внешности, уважение к старшим, к друг другу и др. При соблюдении кодекса своевременно обращать внимание на нарушения моральных норм.

3. Поддержание и укрепление связи с семьей, воздействие с ее помощью на решение всех воспитательных задач.

4. В воспитательной работе - учет приобретенных ранее положительных качеств и норм поведения с применением методов убеждения, одобрения и похвалы, осуждения, порицания и неодобрения; показ на занятиях иллюстраций, фотографий знаменитых спортсменов России, олимпийских чемпионов и выдающихся людей; приведение положительных примеров, обращение внимания школьников на позитивные моменты в жизни, акцентирование внимания на неправомерном поведении людей, анализ последствий плохих поступков и извлечение правильных выводов. На родительских собраниях необходимо проводить беседы с родителями об успеваемости ученика, его успехах и неудачах.

5. Формирование у школьников нравственности путем уважения к старшим, к товарищам, к сопернику в бою, умения достойно вести себя на занятиях и т.д. Применяя метод наказания, следует учитывать мнение коллектива, исключая оскорбления. После наказания не вспоминать о нем, сохраняя с учеником доброжелательные отношения. Метод поощрения применять не только к ученикам, которые добились успеха, но и к тем, которые добросовестно трудились на занятиях и показывали пример честных отношений, проявляли высокие нравственные качества - трудолюбие, ответственность, отзывчивость и помощь другим.

Прежде всего, необходимо привить любовь к спорту, научить детей трудиться и добиваться результата, проявлять взаимовыручку, быть отзывчивыми к товарищам по команде, радоваться победам и переживать неудачи. Главное плавило – занятия должны приносить радость.

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., Ленынина, М.В., Космачев, В.А. Методы анализа эффективности урока физической культуры. Хронометрирование урока. Изучение динамики пульсовой кривой. – Воронеж, 2002 – 256 с.
5. Гогунов, Е.Н., Мартьянов, 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: Совесткий спорт, 2000 – 169 с.
8. Крутецкий В.А. Психология общения и воспитания школьников. -М.: здение, 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. Санников, В.А. Многолетняя подготовка боксера. Бокс - не драка, а борьба интеллектуалов! – Воронеж: 2005 – 243 с.
14. Санников, В.А., Абаджян, В.А. Техническая подготовка боксера - Воронеж, 2002 – 215 с.
15. Солодков, А.С., Сологуб, Е.Б. Физиология человека. Общая, спортивная, возрастная. - Москва: Советский спорт, 2001 – 248 с.
16. Единоборства . (Олимпийская версия таолу) Сочи, 2002 – 342 с.
17. 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.
18. 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.
19. Филимонов, В.И. Теория и методика бокса – Москва: ИНСАН, 2006 – 256 с.
20. Якимов, А.М. Основы тренерского мастерства – Москва: Советский спорт, 2003 – 239 с.

Приложение №1

Тестирование по общефизической подготовленности

№ п/п	Физические способности	Контрольные нормативы (тест)	Класс, возраст (лет)	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
1	Скоростные	Бег 30м (сек)	**1** (7 лет)	5,6 и меньше	6,2-7,3	7,5 и более	5,8 и меньше	6,4-7,5	7,6 и более
			2 (8 лет)	5,4	6,0-7,0	7,1	5,6	6,2-7,2	7,3
			3 (9 лет)	5,1	5,7-6,7	6,8	5,3	6,0-6,9	7,0
			4 (10 лет)	5,0	5,6-6,5	6,6	5,2	5,6-6,5	6,6
		Бег 60 м (сек)	**4** (10 лет)	10,0	10,8	11,0 и более	10,3	11,0	11,5 и более
2	Координационные	Челночный бег 3 х 10 м (сек)	**1** (7 лет)	9,9 и меньше	10,3-10,8	11,2 и более	10,2 и менее	10,6-11,3	11,7 и более
			2 (8 лет)	9,1	9,5-10,0	10,4	9,7	10,1-10,7	11,2
			3 (9 лет)	8,8	9,3-9,9	10,2	9,3	9,7-10,3	10,8
			4 (10 лет)	8,6	9,0-9,5	9,9	9,1	9,5-10,0	10,4
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	**1** (7 лет)	155 и более	115-135	100 и менее	150 более	110-130	90 и менее
			2 (8 лет)	165	125-145	110	155	125-140	100
			3 (9 лет)	175	130-150	120	160	130-150	110
			4 (10 лет)	185	140-160	130	170	140-155	120
4	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	**1** (7 лет)	4 и выше	2-3	1			
			2 (8 лет)	4	2-3	1			
			3 (9 лет)	5	3-4	1			
			4 (10 лет)	5	3-4	1			
		На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	**1** (7 лет)				12 и выше	4-8	2 и ниже
			2 (8 лет)				14	6-10	3
			3 (9 лет)				16	7-11	3
			4 (10 лет)				18	8-13	4

Приложение №2

Основные упражнения для общей физической подготовки

https://disk.yandex.ru/i/EO8C3JOlk6xJow

Основные удары и приемы каратэ. Словарь каратэ.

https://disk.yandex.ru/i/H_1lu5I-YETIgw

Основные техники бокса

https://dzen.ru/a/XY4xt0P9wACsNbbT

https://mma.express/faq/boxing/kak-postavit-udar-v-bokse

https://coollib.net/b/425015/image

https://expfit.ru/dopolnitelno/zanjatija-boksom-dlja-nachinajushhih-rukovodstvo-tehniki-terminy/

Основные техники вольной борьры. Понятийный аппарат.

http://ligazdorovja.ru/publ/vse_o_borbe_i_dazhe_bolshe/greko_rimskaja_borba/biomekhanicheskie_osnovy_tekhniki_sportivnoj_borby/62-1-0-1120

https://sport.wikireading.ru/10306

https://xn--80agpu5c.xn--p1ai/wp-content/uploads/2019/08/tehnika_i_taktika.pdf

only-game.ru

https://dzen.ru/a/XrEHUBUK0nFtyT2R

Приложение №3

ОЦЕНКА ИЗУЧЕННЫХ ТЕХНИК

ОЦЕНКА ТЕХНИКИ КАРАТЭ

1. На месте в хэйко-дачи: ой-дзуки, аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай, шуто-укэ
2. Из зенкуцу-дачи: мае-гери чудан на месте, маваши-гери дзёдан на месте
3. Перемещение в стойках: зенкуцу-дачи, кокуцу-дачи, киба-дачи (по пять шагов)
4. Перемещение в стойке джиу-камае в разные стороны
5. ОФП:

- отжимание на кулаках – 10 раз
- пресс – 15 раз
- приседание на одной ноге – 7 раз х 2

6. Теория: завязывание пояса

высокий	средний	низкий
1.Недостаточная концентрация внимания. 2.Ошибка в выполнении заданий, но желание их исправить. 1.Хорошая дисциплина.	1. Отсутствие навыка следовать инструкции. 2.Значительные ошибки в технике выполнения при хорошей работе. 3.Хорошая дисциплина.	1.Отсутствие навыка следовать инструкции. 2.Выполнение всех заданий в меру сил. Некачественное выполнение заданий, при наличии желания работать над ошибками. Незначительное нарушение дисциплины

ОЦЕНКА ТЕХНИКИ БОКСА

Решение задач осуществлялось с помощью следующих упражнений:
1. Боксер наблюдает за характером перемещений груши или мешка с нанесенными на них точками уязвимых мест, запоминает величину амплитуды их движений и работает на "опережение", угадывая оптимальное место нанесения атакующего удара. Точность действий спортсмена фиксировалась в баллах и оценивалась экспертной группой по следующим критериям:
5 баллов - нанесение атакующего удара в центр уязвимого места при сохранении заданного темпа и ритма движений;

4 балла - достаточно высокая точность попадания в указанную точку при незначительном снижении темпа двигательных действий;
3 балла - смещение удара на 2-3 см от центра уязвимого места.
2. То же задание с использованием различных способов передвижения; в сочетании с разными видами финтов, а также в поединке с партнером.
Точность прогнозирования действий соперника зависит от степени внимания, наблюдательности, способности к анализу характера движений противника. Развитие этих качеств у занимающихся ЭГ осуществлялось с помощью следующих приемов:
- запоминания наиболее часто используемых видов передвижения соперника, его предпочтительной дистанции; установления взаимосвязи способа передвижения, вида дистанции и разновидности финта противника;
- концентрации внимания на направлении атакующего удара соперника для выявления его "коронных" ударов;
- выявления особых индивидуальных приемов и способов ведения поединка противником (начальная скорость движений, резкая или плавная смена характера двигательных действий; величина и угол используемых уклонов и т.д.).

ОЦЕНКА ТЕХНИКИ БОРЬБА

Выполнение и оценка приёмов: БОРЬБА
отлично - если приём выполняется , как описано, быстро, без перерыва;
хорошо - если приём выполняется, как описано, без перерыва, медленно или с ошибкой;
удовлетворительно - если целостность уязвима, приём проводится медленно или с ошибкой;
неудовлетворительно - если приём не выполняется или выполняется с отступлением от описания, или выполняется с двумя ошибками.
Ошибки - это когда движение проводится медленно или с остановками, с потерей равновесия, приём выполняется с отступлением от описания.
Оценка:

- отлично - если из трех приёмов два оценены на отлично, один - хорошо;
- хорошо - если из двух приёмов два оценены на хорошо, один - удовлетворительно;
- удовлетворительно - если все три приёма оценены на удовлетворительно или два приёма оценены на хорошо, а один - неудовлетворительно.

Вторая группа. Оценивается техника пяти приёмов: отлично - если выполнены все пять приёмов; хорошо - если выполнены четыре приёма; удовлетворительно - если выполнены три приёма.
Условия выполнения приёма: Выполнено - приём выполняется по описанию, быстро, уверенно, до конца. Не выполнено - приём выполняется не по описанию, выполняется медленно, без завершения.

Третья группа. Необходимо проверить способности выполнять специальные действия, в условиях как можно ближе приближённых к реальным, но при выполнении приёмов на сопротивляющемся партнёре появляется риск травмы и даже серьезных телесных повреждений. Таким образом, оценка состоит из двух или трёх заданий.
Первое задание - это выполнение спец. приёмов на несопротивляющемся партнёре. Сотрудник должен собрать определённую сумму очков.
Второе задание - поединок по борьбе самбо.
Третье задание - спарринг по боксу.
При обучении приёмам самбо прикладного характера и специфичным локомоторным движениям, выделяются три группы ошибок:

- ошибки, из-за которых приём не представляется возможным;
- ошибки, из-за которых приём частично не представляется возможным;
- ошибки, которые существенно не влияют на сущность приёма, но их устранение помогло бы выполнить действия эффективнее.

Техника приёмов оценивается по пятибальной системе следующим образом:

- основные (грубые) ошибки - до пяти штрафных баллов;
- большие технические ошибки - от двух до одного штрафного балла;
- мелкие (частичные) - 0,5 штрафного балла.

Всю выше перечисленную технику приёмов визуально оценивает группа экспертов (экспертный метод оценки).
Ошибки условно подразделяются:
1. Небольшие. Это когда приём выполняется с небольшим отступлением от описания. Но основные структурные элементы динамики действия остаются не затронуты, только немного снижаются качественные показатели (эффективность). Выполняя упражнение или комбинацию, за ошибки наказываются в соответствии с нормами и правилами, но упражнение разрешается продолжить.
2. Большие. Это отклонения от описания правильной структуры приёма, сильно снижающие качественные показатели (эффективность). Часто бывают технические ошибки приёма, упражнения, комбинации, из - за которых продолжить приём или действие сложно, но возможно.
3. Основные. Это большие нарушения технических элементов, связанных с пространством и временем. Они меняют динамику действиий и, в основном, снижают качественные показатели (эффективность). Из - за этих ошибок невозможно выполнить действия. Сотрудники и студенты оцениваются по 10 бальной системе за технику и тактику индивидуальных приёмов задержания, качество их выполнения и за уровень знаний боевой самообороны. Критерий оценок см. в таблице 1. Техника и тактика индивидуальных приёмов задержания оценивается во время этапных зачётов, зачётов за семестр и экзаменов боевой самообороны.

ЛИСТ КОРРКЕТИРОВКИ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Раздел	До корректировки	После корректировки
1.	Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты. Пояснительная записка	С 01.09.2022 г. по 28.02.2023 г. действует Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;	С 01.03.2023 года ввести в действие Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”