

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
МОСКВЫ «ШКОЛА № 1130»**

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ Школа №1130

_____ Д.И. Бодер
« _____ » _____ 2016г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительного образования детей
дошкольного возраста
секция «ОФП С ЭЛЕМЕНТАМИ
РУКОПАШНОГО БОЯ»**

Педагог Гергель Ю.Г.

**Срок реализации программы 2
года
для детей 5-6 лет**

2016-2017 учебный год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Цель и задачи.....	4
3. Учебно-тематический план.....	4
4. Содержание курса.....	5
5. Методическое обеспечение.....	9
6. Материально-техническое обеспечение.....	12
7. Список литературы.....	13

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения является одной из самых важных социальных, медико-биологических, экологических и политических задач, стоящих перед обществом

Современный образ жизни детей входит в противоречие с физическими потребностями организма, а дефицит двигательной активности ведет к росту заболеваемости и снижению учебно-трудовой деятельности.

Рациональное применение средств боевых единоборств и системы тренировки в физическом воспитании детей дает возможность расширить круг средств и методов, применяемых в физической, технической, тактической, морально-волевой и теоретической подготовке учащихся, а также позволяет четко дозировать физическую нагрузку.

Настоящая Программа сохранила преемственность подходов и принципов, содержит необходимые данные, отвечающие современным требованиям подготовки спортивного резерва, учебным программам по рукопашному бою.

. Отличительной чертой рукопашного боя, является, формирование в ходе занятий у занимающихся единой универсальной двигательной, физической и психологической базы, которая в дальнейшем будет являться основой для успешных занятий различными видами спорта и любой профессиональной деятельности. Формируемая база включает в себя правильную постановку и развитие элементарных навыков человека – его дыхания, движения, координации, контроля психических состояний, ощущение собственного тела, тела другого человека и т.д.

При систематических занятиях рукопашным боем появляется уникальная возможность профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата и сводов стопы начальных стадий.

Приобретаемые правильные навыки способствуют слаженному, непротиворечивому взаимодействию всех систем организма человека и тем самым оказывают «оздоравливающее» воздействие на физическое и психологическое состояние занимающегося.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

Цель – формировать потребности в здоровом образе жизни:

Спортивно-оздоровительная подготовка (СОП)

Основные задачи подготовки:

1. Укрепление здоровья и закаливание;
2. Коррекция недостатков физического развития;
3. Овладение необходимыми навыками безопасного падения на различных покрытиях
4. Обучение основам техники рукопашного боя.
5. Развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости);
6. Формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям рукопашному бою и к здоровому образу жизни;
7. Воспитание моральных и волевых качеств.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Организация занятий по рукопашному бою в соответствии с данной программой проводится педагогом дополнительного образования: Гергель Ю.Г.

Таблица 1

Для учащихся спортивно-оздоровительной группы. Дети 5-6 лет.

№	Разделы подготовки	1 Всего								
			10	11	12	1	2	3	4	5
1	Теоретическая	1	-	0,5	0,5	-	-	-	-	-
2	Общая физическая	8	1	1	1	1	1	1	1	1
3	Специальная физическая	8	1	1	1	1	1	1	1	1
4	Технико-тактическая	15	2	1,5	1,5	2	2	2	2	2
5	Медицинское обследование	+	-	-	-	-	-	-	-	-
Всего		32	4	4	4	4	4	4	4	4

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивной школы (секций), определены основные критерии оценки работы тренера-преподавателя на этапах многолетней спортивной подготовки, которые могут служить основанием для оценки занимающихся:

1. Этап спортивно-оздоровительный и начальной подготовки – динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств, уровень освоения основ гигиены и самоконтроля;

Содержание программы занятий в группе спортивно-оздоровительной подготовки (СОП)

(общефизическая подготовка с элементами рукопашного боя) Обучающиеся – Дети 5-6 лет.

Раздел 1. Теория.

Соблюдение правил безопасного поведения в зале.

История развития спортивной борьбы.

Виды боевых единоборств развиваемых в России.

Раздел 2. Общефизическая подготовка.

А) ОФП в движении: Бег по залу, бег приставным шагом, бег «забеганием», бег спиной вперед, бег с вращением вокруг оси, бег с высоко поднятыми коленями, движение «гусиным шагом», на корточках вперед, правым левым боком, прыжки на корточках вперед, правым левым боком, «челночный» бег.

Б) ОФП на месте: Вращение головой по часовой, против часовой стрелки, вращение вправо, вверх вниз, из стороны в сторону. Рывки руками вверх вниз, вращение рук вперед назад, вращение рук согнутых в локтях вперед назад. Вращение кистей рук вперед назад. Рывки руками перед грудью с поворотами корпуса вправо влево. Махи руками «мельница». Вращение корпуса . Вращение тазобедренного сустава. Наклоны корпуса вправо влево. Наклоны корпуса вперед, прогиб назад. Ноги шире плеч. При наклоне корпуса вперед, руки достают правой левой ноги. При наклоне корпуса вперед, ноги вместе, лбом достать колен. Растяжка в правом левом прямом шпагате.

В) ОФП в «партере» (на коленях и лежа): Из положения сидя на коленях прогнуться и достать затылком ковра. Положение «барьерного бега» наклоны к вытянутой ноге.

Разминка голеностопа. Ноги в положении «бабочка» ступни соединены, наклоны к пальцам ног. Из положения сидя, повернуться назад через правое (левое) плечо, коснуться грудью ковра. Выпрыгивание из положения сидя в положение стоя. Разминка шеи в положении прямого и заднего «борцовского моста».

Раздел 3. Специальная физическая подготовка. (СФП).

А) Акробатика: Кувырок вперед в группировке. Кувырок назад в группировке. Попеременные кувырки вперед назад. Кувырок через правое (левое) плечо. Кувырок вперед через препятствие. Колесо.

Б) Игровые упражнения: Спортивные эстафеты. Игра в регби на коленях.

В) Силовая подготовка: Отжимание на руках в упоре лежа. Поднятие корпуса из положения лежа в положение сидя (пресс). Приседания с прямым корпусом. Прыжки на месте с махами рук. Передвижение на руках (партнер держит за ноги). Перенос груза (партнера) на спине.

Раздел 4. Тактико-техническая подготовка. (ТТП).

А) Самостраховка при падении на бок, на спину, вперед на руки.

Б) Школа стоек: Стойка ожидания, смирения, всадника, боковая, задняя, кошки, журавля, перевернутая.

В) Техника ударов руками вперед. Техника ударов ногами вперед.

Г) Техника бросков в стойке: Бросок задняя подножка. Бросок с захватом двух ног.

Учебно-тематическое планирование занятий группы спортивно оздоровительной подготовки (СОП) на 2016-2017 учебный год (дети 5-6 лет). Продолжительность занятий 30 минут.

Занятие 1. Соблюдение правил безопасного поведения в спортзале. ОФП. Кувырок вперед в группировке. Спортивные эстафеты.

Занятие 2. ОФП. Кувырок вперед Специальная физическая подготовка. Спортивные эстафеты.

Занятие 3. ОФП. Кувырок назад. Страховка при падении на бок

Занятие 4. ОФП. Кувырок вперед назад. Страховка на бок. СФП.

Занятие 5. ОФП. Кувырок вперед назад. Страховка на бок. СФП.

Занятие 6. ОФП. Кувырок вперед назад. Страховка на бок. Регби на коленях.

Занятие 7. ОФП, Кувырки вперед назад. Страховка на бок. СФП.

Занятие 8. ОФП. Кувырки вперед назад. Страховка на бок. Спортивные эстафеты.

Занятие 9. ОФП. Кувырки вперед назад. Страховка на бок. Школа стоек.

Занятие 10. ОФП. Кувырки вперед назад. Страховка на бок. Школа стоек.

- Занятие 11. ОФП. Кувырки вперед назад. Страховка на спину. Школа стоек.
- Занятие 12. ОФП. Кувырки вперед назад. Страховка на спину. СФП.
- Занятие 13. ОФП. Кувырки вперед назад. Страховка на бок, на спину. СФП.
- Занятие 14. ОФП. Кувырки вперед назад. Страховка на спину, на бок. Школа стоек.
- Занятие 15. ОФП. Страховка на бок. Бросок задняя подножка. СФП.
- Занятие 16. ОФП. Страховка на бок. Бросок задняя подножка. СФП.
- Занятие 17. ОФП. Кувырки вперед назад. Страховка на бок. Борьба в стойке.
- Занятие 18. ОФП. Кувырок через плечо. Бросок задняя подножка. СФП.
- Занятие 19. ОФП. Кувырок через плечо. Страховка на бок, на спину. Удар ногой вперед.
- Занятие 20. ОФП. История спортивной борьбы. Борьба в стойке. СФП.
- Занятие 21. ОФП. Акробатика. Передвижение в стойках. СФП.
- Занятие 22. ОФП. Акробатика. Удар рукой вперед. СФП.
- Занятие 23. ОФП. Акробатика. Борьба в стойке. Спортивные эстафеты.
- Занятие 24. ОФП. Страховка вперед (промокашка) Отработка ударов вперед руками по лапам. СФП.
- Занятие 25. ОФП. Страховка вперед. Отработка ударов ногой вперед по макиварам.
- Занятие 26. ОФП. Акробатика. Борьба в стойке. СФП.
- Занятие 27. ОФП. Акробатика. Отработка ударов рукой вперед по «лапам». СФП.
- Занятие 28. ОФП. Акробатика. Школа стоек. Эстафета «челночный бег».
- Занятие 29. ОФП. Акробатика. Отработка ударов ногой вперед по макиварам. СФП.
- Занятие 30. ОФП. Акробатика. Страховка при падении через скамейку. СФП.
- Занятие 31. ОФП. Виды боевых единоборств развиваемых в России. СФП.
- Занятие 32. ОФП. Акробатика. Отработка связки удар рукой, удар ногой. СФП.
- Занятие 33. ОФП. Акробатика. Школа стоек. Борьба в стойке. СФП.
- Занятие 34. ОФП. Акробатика. Отработка ударов по лапам и макиварам. СФП.
- Занятие 35. ОФП. Акробатика. Страховка при падении через скамейку. СФП.
- Занятие 36. ОФП. Акробатика. Борьба в стойке. Эстафета «челночный бег».
- Занятие 37. ОФП. Акробатика. Отработка ударов ногой по макиваре. СФП.
- Занятие 38. ОФП. Акробатика. Страховка при падении. Регби на коленях.
- Занятие 39. ОФП. Акробатика. Бросок с захватом двух ног. СФП.
- Занятие 40. ОФП. Кувырок вперед через препятствие. Бросок с захватом двух ног.
- Занятие 41. ОФП. Акробатика. Страховка при падении. СФП.
- Занятие 42. ОФП. Акробатика. Борьба в стойке. СФП.
- Занятие 43. ОФП. Акробатика. Отработка ударов по лапам. СФП.
- Занятие 44. ОФП. Акробатика. Отработка бросков в стойке. СФП.

- Занятие 45. ОФП. Акробатика. Отработка бросков в стойке. СФП.
- Занятие 46. ОФП. Акробатика. Отработка ударов по макиваре. СФП.
- Занятие 47. ОФП. Акробатика. Регби на коленях. СФП.
- Занятие 48. ОФП. Акробатика. Борьба в стойке. Эстафета «челночный бег».
- Занятие 49. ОФП. Акробатика. Страховка при падении. СФП.
- Занятие 50. ОФП. Акробатика. Отработка бросков в стойке. СФП.
- Занятие 51. ОФП. Акробатика. Отработка ударов по макиварам. СФП.
- Занятие 52. ОФП. Акробатика. Отработка бросков в стойке. СФП.
- Занятие 53. ОФП. Акробатика. Страховка при падении. Регби на коленях.
- Занятие 54. ОФП. Акробатика. Борьба в стойке. СФП.
- Занятие 55. ОФП. Акробатика. Контрольная сдача нормативов по СФП.
- Занятие 56. ОФП. Акробатика. Отработка бросков в стойке. СФП.
- Занятие 57. ОФП. Акробатика. Отработка ударов ногой по макиварам. СФП.
- Занятие 58. ОФП. Акробатика. Отработка бросков в стойке. СФП.
- Занятие 59. ОФП. Акробатика. Борьба в стойке. Эстафета «челночный бег».
- Занятие 60. ОФП. Акробатика «колесо». Отработка удара рукой по лапам. СФП.
- Занятие 61. ОФП. Акробатика. Отработка ударов ногой по макиварам. СФП.
- Занятие 62. ОФП. Акробатика. Регби на коленях.
- Занятие 63. ОФП. Акробатика. Отработка бросков в стойке. СФП.
- Занятие 64. ОФП. Акробатика. Страховка при падении. Борьба в стойке.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых учащиеся добиваются своих результатов в развитии и физической, технической и психологической готовности.

При организации занятий по рукопашному бою необходимыми условиями является:

1. Отсутствие медицинских противопоказаний к занятиям рукопашным боем (справка от врача);
2. Дифференцированный подход к организации учебно-тренировочных занятий с детьми, учитывая половозрастные особенности, уровень подготовки и физического развития, особенности функционального состояния детей, год обучения.
3. Переводные экзамены на следующий год обучения, либо в группу «наиболее подготовленную» к участию в соревнованиях различного уровня, либо при сдаче на следующую ступень развития (степень и пояс) организовывать в соответствии с планом не чаще 1 раза в год;
4. При пропуске ребенком занятий по рукопашному бою более 3 месяцев подряд без уважительной причины отчислять без последующего (на следующий учебный год) восстановления.

Настоящая программа исходит из общепринятых положений спортивной педагогики, которые базируются на следующих методических положениях:

1. Строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей школьного возраста;
2. Возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема специальной физической подготовки (по отношению к общему объему тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается удельный вес общей физической подготовки;
3. Непрерывное совершенствование спортивной техники;
4. Неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки детей школьного возраста;

5. Правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
6. Осуществление как одновременного развития физических качеств на всех этапах многолетней подготовки детей, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Сохранение и укрепление здоровья детей, профилактика нарушений: опорно-двигательного аппарата, сводов стопы - следует выделить как приоритетные направления работы тренера (педагога) с детьми школьного возраста. В процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

Контроль за уровнем подготовленности учащихся

Контроль за освоением техники должен проводиться на каждом занятии, но наибольшую важность он имеет на этапе начального изучения. Поэтому при изучении технических действий необходимо соблюдать следующие методические требования к педагогическому контролю:

- выделять общие ошибки;
- оценивать последовательность выполнения действий;
- уметь подобрать специальные подготовительные упражнения.

Тренеру необходимо обращать внимание на слитность движений при выполнении технических приемов и правильное приложение усилий, формирование стабильных и надежных двигательных навыков.

Особенности проведения тренировочных занятий

В группе могут оказаться обучаемые различной физической, интеллектуальной и волевой подготовленности. И очень часто оказывается, что большая часть обучаемых имеет слабые и средние способности в области единоборств. В этом случае лучше не выделять условно «слабую» и «среднюю» по способностям группы. Потому что и тех, и других обучаемых можно заинтересовать занятиями и раскрыть их скрытые потенциальные способности. Основным подходом к работе с обучаемыми, имеющими слабые способности, является поддерживающее обучение. Занимающимся, имеющим преимущественно средний уровень двигательных способностей, рекомендуется применение вариативных заданий и индивидуального обучения. Стиль обучения хорошо успевающих воспитанников должен быть не поддерживающим, а стимулирующим, активизирующим к познавательной деятельности. У занимающихся необходимо стимулировать самостоятельность и ответственность в учебно-тренировочном процессе.

Необходимо иметь постоянную «обратную» связь с обучаемыми, своевременно применять методы поощрения, подробно разбирать изучаемый материал, применять учебные задания стимулирующей трудности. Тренеру надо формировать мотивацию к занятиям путем создания положительных эмоций у обучаемых от освоения техники

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

При организации занятий боевыми искусствами в спортивном зале используются: Татами (специальное покрытие для пола); экипировка (шлем, капа, бандаж, перчатки, защита голени); скакалки; «лапы» боксерские; макивары (подушка для нанесения по ней ударов ногами и руками); боксерские мешки..

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания: учебник / А.А. Васильков. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 381 с.
2. Гергель Ю.Г., Шубский А.О. Дзюдо от спорта до самообороны. Учебно-методическое пособие [Текст] / Ю.Г. Гергель, А.О. Шубский. – М.: Советский спорт, 2006. – 133 с.: ил.
3. Иванов-Катанский С.А. Комбинационная техника каратэ. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000. – 576 с.
4. Иванов-Катанский С.А., Касьянов Т.Р. Рукопашный бой: Теория и практика / С. Иванов-Катанский, Т. Касьянов. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003. – 500 с.: ил. – (Спецназ).
5. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник / Ю.Ф. Курамшин / Под редакцией проф. Ю.Ф. Курамшина – 3-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2007. – 464 с.
6. Литвинов С.А. Организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий по традиционному каратэ: учебно-методическое пособие / С.А. Литвинов. – М.: МГПУ, 2009. – 248 с.
7. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л.Д. Назаренко. - Изд-во: Владос, 2003. – 79 с.
8. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков. – М.: Советский спорт, 2005. – 240 с.
9. Сафошин А.В. Восточные единоборства в системе физического воспитания детей школьного возраста (на примере каратэ): дис.... канд. пед. наук / А.В. Сафошин. - Москва, 1999. -195 с.
10. Сиротюк А.Л. Обучение детей с учетом психофизиологии / А.Л. Сиротюк / практическое руководство для учителей и родителей. – М.: Сфера, 2000. – 85 с.
11. Старов В.В. Русский рукопашный бой: Система обучения воинов. Москва, 2004. – 400 с., Ил.
12. Травников А. Оперативный рукопашный бой по системе спецназа КГБ/ А. Травников; худож.-оформ. А. Киричѐк. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 352 с.: ил. – (По системе спецназа).
13. Харлампиев А.А. Борьба САМБО. – М.: Физкультура и спорт, 1964. – 379 с.

