Индивидуальный предприниматель Макаров Матвей Григорьевич

МАКАРОВ МАТВЕЙ ГРИГОРЬЕВИЧ

Подписано цифровой подписью:
МАКАРОВ МАТВЕЙ ГРИГОРЬЕВИЧ
DN:
1.2.643.100.5=120F33323037373436303034
3832393037,
1.2.643.100.3=120B3138383335353837323
330,
1.2.643.3.131.1.1=120C37373139313730353
1323636, c=RU, cn=МАКАРОВ МАТВЕЙ
ГРИГОРЬЕВИЧ, givenName=МАТВЕЙ
ГРИГОРЬЕВИЧ, sn=МАКАРОВ
Дата: 2023.09.28 14:45:14 +03'00'

УТВЕРЖДАЮ

ИП Макаров М.Г.

«___»_____2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ГРЭППЛИНГ ДЛЯ ДЕТЕЙ, 1-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ»

НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ

Уровень: Ознакомительный

Возраст обучающихся: 5-12 лет

Срок реализации: 9 месяцев

Составитель (разработчик):

Терентьев Д.С.,

педагог дополнительного образования

г. Москва 2023

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка…….. 3

Цель и задачи……. 3

Планируемые результаты……. 5

Содержание программы…….. 6

Учебный (тематический план)……..…… 6

Содержание учебного (тематического плана)…… 7

Формы контроля и оценочные материалы…… 11

Организационно-педагогические условия реализации программы… 11

Список литературы…….. 13

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность и педагогическая целесообразность программы:

Программа способствует физическому и духовно-нравственному развитию детей.

Актуальность программы обусловлена необходимостью сохранения и укрепления здоровья, формирования у детей навыков здорового образа жизни.

В основе программы лежит идея формирования положительной мотивации к занятиям спортом, создания условий для реализации спортивного потенциала детей.

Программа составлена с учётом обще-дидактических принципов и ведущих положений педагогики, психологии, теории и методики физического воспитания и развития воспитанников. Предусмотрен комплексный подход к отбору программного содержания и методики проведения занятий по спортивной борьбе.

Грэпплинг - это объединённая борьба, в которой учтены все преимущества отдельных дисциплин борьбы с целью создания наиболее эффективных и практичных правил для ведения поединка без использования ударов. В грэпплинге больше разрешенных технических действий чем в других видах борьбы.

В ходе реализации программы большое внимание уделяется игровому методу, упражнениям на координацию движений, реакций; особое внимание уделяется темам по пропаганде здорового образа жизни.

Реализуются инновационные технологии по физической культуре, которые направлены на развитие у учащихся жизненно необходимых двигательных умений и навыков, развитие таких физических качеств как сила, ловкость, выносливость, гибкость, быстрота.

Цель программы:

Цель программы – формирование духовно-нравственной, физически развитой и здоровой личности учащихся средствами занятий спортивной борьбой-грэпплинг.

Задачи программы:

- Сформировать первоначальные знания и умения по технике и тактике спортивной борьбы.
- Сформировать умение ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с педагогом, учитывать разные мнения и интересы, интерес к занятиям спортивной борьбой.
- Сформировать понимание здорового образа жизни, основы внутренней мотивации к занятиям спортивной борьбой, основы моральных качеств борца, дисциплинированность.

1. Обучающие:
   - познакомить учащихся с историей борьбы, основными видами борьбы и их спецификой;
   - обучить теоретическим основам грэпплинга: познакомить с терминологией грэпплинга, правилами и тактикой ведения поединка, правилами соревнований;
   - познакомить учащихся с основными видами захватов и стоек при борьбе стоя и с принципом кустового метода наработки и развития техники;
   - обучить техническим действиям грэпплинга: иметь представление о технике грэпплинга, проводить приемы на соответствующем уровне; познакомить учащихся со спецификой основных положений в партере.
2. Развивающие:
   - развивать физические качества учащихся (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость);
   - сформировать у учащихся системное (диалектическое) представление о борьбе грэпплинг.
3. Воспитательные:
   - формировать у учащихся бережное отношение к своему физическому здоровью;
   - формирование потребности к занятиям спортом и ведения здорового образа жизни.

Планируемые результаты:

- Дети будут иметь представление об истории, этикете и правилах грэпплинга;
- Будут знать теоретические основы грэпплинга: терминологию грэпплинга, правила и тактику ведения поединка, правила соревнований;
- Будут владеть техниками грэпплинга на базовом уровне: будут иметь представление о бросковой технике и технике борьбы в партере; будут владеть основными болевыми и удушающими приемами руками и ногами; будут уметь выполнять приемы с партнером; будут знать технику выполнения основных упражнений общей и специальной физической подготовки. Акцент на удушении сзади;
- Будут развиты физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость);
- Будет сформировано бережное отношение к своему физическому здоровью;
- Будет сформирована потребность к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

Категория учащихся:

Дети в возрасте от 5 до 12 лет.

Срок реализации программы:

Программа рассчитана на 9 месяцев обучения. Общее количество часов составляет 70 часов.

Формы и режим занятий:

Форма проведения занятий – групповая.

Тренировки проводятся в группах численностью 3-10 человек.

Занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность 1 занятия 50 минут.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

На первых 2-х занятиях предусмотрено обучение мерам пожарной безопасности (по 15 минут на каждом занятии).

Учебный (тематический план) и содержание:

№	Разделы, темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
I	**Теоретические занятия**	**3**	**-**	**3**
1.1	Вводное занятие	0,5	-	0,5
1.2	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена	0,5	-	0,5
1.3	Гигиена, закаливание, питание и режим борца	0,5	-	0,5
1.4	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	0,5	-	0,5
1.5	Моральная, психологическая и физическая подготовка борца	0,5	-	0,5
1.6	Правила соревнований по спортивной борьбе	0,5	-	0,5
II	**Практические занятия**	**12**	**55**	**67**
2.1	**Общая физическая подготовка**	**4**	**12**	**16**
2.1.1	Бег	1	3	4
2.1.2	Акробатика	1	3	4
2.1.3	Упражнения на наращивание мышечной массы	1	3	4
2.1.4	Общеукрепляющие упражнения	1	3	4
2.2	**Специальная физическая подготовка**	**4**	**15**	**19**
2.2.1	Упражнения на выносливость	1	4	5
2.2.2	Укрепление мышц ног и спины	1	4	5
2.2.3	Группировка при падении	1	4	5
2.2.4	Упражнения на координацию	1	3	4
2.3	**Техника и тактика**	**4**	**12**	**16**
2.3.1	Основные стойки	0,5	1,5	2
2.3.2	Приемы в стойке	0,5	1,5	2
2.3.3	Приемы в партере	0,5	1,5	2
2.3.4	Броски через бедро	0,5	1,5	2
2.3.5	Броски «мельница»	0,5	1,5	2
2.3.6	Тактика движения во время борьбы	0,5	1,5	2
2.3.7	Обманные маневры	0,5	1,5	2
2.3.8	Тактика выхода из захвата	0,5	1,5	2
2.4	**Игровая деятельность (эстафеты)**	**-**	**3**	**3**
2.5	**Подготовка к соревнованиям**	**-**	**10**	**10**
2.5.1	Совершенствование техники борьбы	-	4	5
2.5.2	Отработка приемов	-	4	4
2.5.3	Тренировочные схватки	-	2	2

2.6	**Участие в соревнованиях**	**-**	**1**	**1**
2.7	**Итоговые занятия**	**-**	**2**	**2**
	ВСЕГО	**15**	**55**	**70**

Содержание учебного (тематического) плана:

I. Теоретические занятия

Тема 1.1. Вводное

Теория: Борьба – старейший самобытный вид физических упражнений. Виды и характер борьбы у различных народов страны.

Техника безопасности при выполнении различных обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта.

Тема 1.2. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.

Теория: Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.

Тема 1.3. Гигиена, закаливание, питание и режим борца.

Теория: Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена борца. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима для их выполнения. Примерная схема режима для юного борца.

Тема 1.4. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.

Теория: Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития борца.

Тема 1.5. Моральная, психологическая и физическая подготовка борца.

Теория: Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником.

Умение терпеть как основное проявление воли. Правила поведения в спортивном коллективе. Роль физических качеств в подготовке борца.

Тема 1.6. Правила соревнований по спортивной борьбе.

Теория: Проведение соревнований по игровым комплексам по правилам мини-борьба. Оценка технических действий и определение победителя. Разрешенные и запрещенные действия.

II. Практические занятия

Раздел 2.1. Общая физическая подготовка

Тема 2.1.1. Бег на разные дистанции

Теория: Ознакомление с позициями старта, правилах дыхания и умением распределять силы.

Практика: Бег на малые дистанции: 100м.

Тема 2.1.2. Акробатика.

Теория: Основные акробатические упражнения. Правила само-страховки. Практика: Проведение обязательного комплекса элементарных упражнений.

Тема 2.1.3. Упражнения на наращивание мышечной массы.

Теория: Упражнения на укрепление мышечной массы. Индивидуальный расчет нагрузки.

Практика: Упражнения на укрепление мышечной массы спины, шеи, живота. Укрепление мышц рук и ног.

Тема 2.1.4. Общеукрепляющие упражнения.

Теория: Понятие «общеукрепляющие упражнения». Их роль в процессе тренировок.

Практика: Выполнение разминки, расслабляющих упражнений.

Раздел 2.2. Специальная физическая подготовка.

Тема 2.2.1. Упражнения на выносливость.

Теория: Понятие «выносливость». Упражнения на развитие выносливости.

Практика: Бег на малые дистанции: 100м. Постепенное повышение нагрузки при приседаниях, отжиманиях.

Тема 2.2.2. Укрепление мышц ног и спины.

Теория: Упражнения на укрепления мышц ног и спины. Их комбинирование.

Практика: Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивание в длину из полного приседа, упражнения со скакалкой. Упражнения для спины: наклоны, вращающие движения, поднимания штанги.

Тема 2.2.3. Группировка при падении.

Теория: Техника безопасности при падении.

Практика: Отработка способов группировки при падении.

Тема 2.2.4. Упражнения на координацию.

Теория: Значимость развития координации. Упражнения, помогающие развить координацию движений.

Практика: Игровые упражнения, развивающие координацию.

Раздел 2.3. Техника и тактика.

Тема 2.3.1. Основные стойки.

Теория: Ознакомление с основными стойками в борьбе.

Практика: Отработка основных стоек.

Тема 2.3.2. Приемы в стойке.

Теория: Изучение основных приемов, выполняемых в стойке.

Практика: Практическое изучение и отработка приемов в стойке.

Тема 2.3.3. Приемы в партере.

Теория: Изучение основных приемов в партере.

Практика: Практическое изучение и отработка приемов в партере.

Тема 2.3.4. Броски через бедро.

Теория: Поэтапный разбор броска через бедро.

Практика: Практическое освоение броска через бедро.

Тема 2.3.5. Броски «зацеп изнутри».

Теория: Поэтапный разбор броска «зацеп изнутри».

Практика: Практическое освоение броска «зацеп изнутри».

Тема 2.3.6. Тактика движения во время борьбы.

Теория: Изучение моделей тактического движения во время борьбы.

Практика: Отработка разных моделей движения во время борьбы.

Тема 2.3.7. Обманные маневры.

Теория: Изучение маневров, способных отвлечь внимание противника.

Практика: Отработка обманных маневров.

Тема 2.3.8. Тактика выхода из захвата.

Теория: Изучение моделей выхода из захвата. Повторение техники безопасности во время борьбы.

Практика: Отработка приемов, помогающих освободиться от захвата.

Раздел 2.4. Игровая деятельность (эстафеты)

Практика: Проведение эстафетных игр с эстафетной палочкой, с мячом, с обручем, с кеглями.

Раздел 2.5. Подготовка к соревнованиям.

Тема 2.5.1. Совершенствование техники борьбы.

Практика: Отработка приемов, в которых чаще допускаются ошибки. Отработка новых моделей движения.

Тема 2.5.2. Отработка приемов.

Практика: Отработка всех изученных приемов («зацеп изнутри», бросок через бедро и др.)

Тема 2.5.3. Тренировочные схватки.

Практика: Особо аккуратные тренировочные схватки с противниками разной весовой категории.

Раздел 2.6. Участие в соревнованиях.

Практика: Участие в личных и командных соревнованиях.

Совершенствование основных правил соревнований; формирование качеств и навыков, необходимых для планирования и реализации тактики ведения поединка с разными соперниками, выработка индивидуальных подходов к разминке и настройке перед схваткой.

2.7. Итоговые занятия.

Практика: Проведение итоговых испытаний (показательные схватки, сдача нормативов, тестирования).

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

На занятиях осуществляется систематический педагогический контроль за уровнем усвоения программы. Основные виды контроля: текущий и этапный. Формы контроля: диагностика, тестирование, анкетирование, наблюдение, беседы, итоговые занятия.

Педагогический контроль – это обследования, проводимые педагогом в процессе занятия физическим упражнениями по определению уровня развития физических способностей, двигательных умений, навыков, сформированности основ знаний, основ самостоятельных умений, потребности к занятиям физической культурой и спортом.

Итоги контроля позволяют устранить выявленные недостатки. Педагог тестирует учащихся на:

- быстроту и координацию;
- скоростно-силовые качества и гибкость;
- силу;
- выносливость.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-технические условия реализации программы:

Мебель, спортивное и игровое оборудование, инструменты и инвентарь должны соответствовать росто-возрастным особенностям детей.

Используемые спортивные маты, инвентарь и оборудование должны быть покрыты материалами, легко поддающимися очистке от пыли, влажной уборке и дезинфекции.

Методическое обеспечение программы:

Весь учебный процесс осуществляется по следующим направлениям:

1. Вводное занятие (введение в учебный процесс, планирование, перспектива).
2. Общая физическая подготовка (развитие физических способностей).
3. Специальная физическая подготовка (теория, правила ЗОЖ).

Организация учебного процесса.

Программа направлена на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирования учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями воспитанников, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивная площадка, стадион).

Также направлена на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного материала в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности.

В качестве основного принципа организации учебно-тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, благодаря которому учебный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся, ознакомление их техническим арсеналом спортивной борьбы, развития у них спортивных качеств борца.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (беседа, рассказ в начале практического занятия).

Итоговые занятия проводятся в середине и в конце учебного года. На таких занятиях проводится сдача контрольных нормативов.

Учебные группы комплектуются с учетом возраста и степени подготовленности обучающихся.

Во время организации и проведения занятий следует обратить особое внимание на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма,

а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

К соревнованиям любого масштаба допускаются борцы с подготовкой не менее года.

Основные средства тренировочных воздействий:

1. Общая физическая подготовка (в виде комплексов развития физических качеств).

2. Общеразвивающие упражнения (с целью подготовки детей к овладению специальных навыков).

3. Подвижные и спортивные игры (развивают быстроту мышления, координацию движений, реакцию, позитивное настроение, адаптацию к новым условиям).

3. Специальная физическая подготовка.

4. Тактико-техническая подготовка.

Тренировочный процесс имеет возрастную индивидуальную направленность: росто-весовые показатели, силу, быстроту, гибкость, координационную способность.

В начальной части тренировки (10-15 минут) делается разминка, с помощью которой разрабатываются суставы, повышается тонус мышц, полностью подготавливается организм к дальнейшим физическим нагрузкам.

Основная часть тренировки проводится с большой физической нагрузкой (25-30 минут). Заканчивается тренировка упражнениями на релаксацию и играми малой подвижности.

Теоретическая и психологическая подготовка проводится на протяжении всего тренировочного процесса.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алиханов И.И. Техника вольной борьбы.- М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2003.

2. Галковского Н.М. Вольная борьба. –М.: Изд. «Пособие для секций коллективов физкультуры», 2002.

3. Галькувский Н.М. Спортивная борьба. – М., 2005.

4. Грузных Г.М. Борьба вольная. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: Детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско- юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2003.

5. Журулин Н. Международные правила борьбы греко-римской, вольной, классической. – М,. 2005.

6. Катулин А.З. Спортивная борьба. – М., 2005.

7. Матущак П.Ф. 100 уроков вольной борьбы: Учебное пособие. – М., 2005.

8. Миндиашвили Д.Г. Международные правила борьбы греко-римской, вольной, классической. – М., 2005.

9. Мягченков Н.И. Классическая и вольная борьба: Справочник. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2004.

10. Подливаев Б.А. Вольная борьба. – М.: Изд. «Советский спорт», 2003.

11. Попов А. Международные правила борьбы греко-римской, вольной, классической. – М., 2005.

12. Преображенский С.А. Спортивная борьба: Ежегодник. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2004 .

13. Сорванов В.А. Тренировка в спортивной борьбе.- М., 2003.

14. Тулупов В. Международные правила борьбы греко-римской, вольной, классической. – М., 2005.

15. Усмангалиев М. Ж. Борьба вольного стиля. – М., 2001.

16. Чионов Н. Г. Классическая и вольная борьба. Справочник. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2004.

17. Школьников Р.А. Борьба вольного стиля. – М.: Изд. «Пособие для секций коллективов физкультуры», 2005.

18. Чумаков Е.М. 100 уроков борьбы самбо. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 1971.