Индивидуальный предприниматель Макаров Матвей Григорьевич

MAKAPOB МАТВЕЙ
 ГРИГОРЬЕВ
 12.643.3.131.1.1=120C373731393137

 303531323636, c=RU, cn=MAKAPOB
ИЧ

Подписано цифровой подписью: МАКАРОВ МАТВЕЙ ГРИГОРЬЕВИЧ DN-1.2.643.100.5=120F333230373734363 030343832393037, 1.2.643.100.3=120B313838333535383 7323330,

МАТВЕЙ ГРИГОРЬЕВИЧ, givenName=MAТВЕЙ ГРИГОРЬЕВИЧ, Дата: 2023.09.28 14:46:15 +03'00'

УТВЕРЖДАЮ ИП Макаров М.Г. 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ГРЭППЛИНГ ДЛЯ ДЕТЕЙ, 2-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

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	12
Список литературы	14

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:

- Совершенствование знаний, умений и навыков спортивной борьбы, полученных на 1 году обучения.
- Формирование умения самостоятельно выполнять поставленные задачи, умение находить наиболее эффективные способы решения, понимание причин своего успеха и не успеха, основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию движений.
- Формирование мотивации к здоровому образу жизни, внутреннюю позицию на уровне положительного отношения к морально-волевым качествам борца, основы культуры поведения.

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:

- будут иметь представление об основных видах захватов и стоек при борьбе стоя;
- будут иметь представление о специфике основных положений в партере;
- будут владеть техниками грэпплинга на начальном уровне: будут иметь более широкое 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 рычаге локтя;
- будут развиты физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость) на столько, чтобы выполнять основные гимнастические упражнения в паре;
- будет сформировано бережное отношение к своему физическому здоровью на уровне привычек;
- будет сформирована потребность к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни на уровне привычек.

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
Ι	Теоретические занятия	3,5	-	3,5
1.1	Вводное занятие	0,5	-	0,5
1.2	Влияние занятий борьбой на строение	0,5	-	0,5
	и функции организма спортсмена			
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
1.7	Просмотр и анализ соревнований	0,5	_	0,5
II	Практические занятия	8,5	58	66,5
2.1	Общая физическая подготовка	2	10	12
2.1.1	Легкая атлетика	0,5	4	4,5
2.1.2	Оздоровительная и общеукрепляющая физкультура	1	3	4
2.1.3	Акробатика	0,5	3	3,5
2.2	Специальная физическая подготовка	1,5	15	16,5
2.2.1	Упражнения на реакцию	0,5	5	
2.2.2	Упражнения на силу	0,5	5	5.5
2.2.3	Упражнения на укрепление мышц голеностопа	0,5	5	5,5 5,5 5,5
2.3	Техника и тактика	5	15	20
2.3.1	Положения в партере	1	3	4
2.3.2	Приемы в стойке	1	3	4
2.3.3	Приемы в партере	1	3	4
2.3.4	Совершенствование бросков	1	3	4
2.3.5	Уход от захвата	1	3	4
2.4	Игровая деятельность	_	6	6
2.4.1	Игры на координацию движений	_	3	3
2.4.2	Эстафеты	_	3	3
2.5	Подготовка к соревнованиям	_	9	9
2.5.1	Тренировочные схватки	_	5	5
2.5.2	Искусственное создание	_	4	4
2.2.2	нестандартных ситуаций во времясхватки		т	

2.6	Участие в соревнованиях	-	1	1
2.7	Итоговые занятия	-	2	2
	ВСЕГО	12	58	70

Содержание учебного (тематического) плана:

І. Теоретические занятия

Тема 1.1. Вводное

Теория: Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества.

Зарождение спортивной борьбы в России. Виды спортивной борьбы. Профессиональная борьба и ее лучшие представители. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в борьбе.

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

Теория: Определение понятия «физическое развитие». Основные показатели физического развития: рост, вес, окружность грудной клетки, плеча, бедра, голени; кистевая и становая динамометрия; жизненная емкость легких; осанка, состояние костного скелета, мускулатуры, кожи; жироотложения, пропорции тела и др. Влияние занятий борьбой на физическое развитие.

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

Теория: Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Правила выполнения утренней зарядки, физкультурной паузы, физкультминутки. Гигиенические основы закаливания. Основные правила и средства закаливания. Методика применения основных закаливающих процедур.

Тема 1.4. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.

Теория: Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Способы оценки физического состояния на основе измерения пульса. Оценка настроения, сна, аппетита, переносимости физических нагрузок, самочувствия. Значение врачебного контроля при занятиях спортом.

Тема 1.5. Моральная, психологическая и физическая подготовка борца.

Теория: Понятие о волевых качествах спортсмена. Общая характеристика волевых качеств борца: целеустремленности, смелости и решительности, выдержки и самообладания, инициативности и самостоятельности, настойчивости и упорства. Преодоление трудностей как основной метод воспитания волевых качеств. Понятие о всестороннем и гармоническом развитии борца. Понятие об общей и специальной физической подготовке.

Тема 1.6. Правила соревнований по грэпплингу-спортивной борьбе.

Теория: Соревнования по борьбе, их цели и задачи. Виды соревнований, характер и способы проведения: личные, лично-командные, командные. Участники соревнований. Возрастные группы. Весовые категории. Допуск участников к соревнованиям. Костюм участника. Взвешивание и жеребьевка участников. Обязанности и права участников соревнований. Поведение борцов в начале и конце схватки. Действия борца в ходе схватки и их оценка. Пассивные и активные действия. Запрещенные приемы и неправильная борьба. Результаты схваток и оценка их классификационными очками.

Тема 1.7. Просмотр и анализ соревнований.

Теория: Освоение символов для регистрации технико-тактических действий борца в условиях схватки. Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий.

II. Практические занятия

Раздел 2.1. Общая физическая подготовка

Тема 2.1.1. Легкая атлетика

Теория: Упражнения, входящие в состав легкой атлетики (прыжки, бег). Исходные стойки.

Практика: Прыжки в длину, прыжки в высоту, бег.

Тема 2.1.2. Оздоровительная и общеукрепляющая физкультура.

Теория: Основы оздоровительной физкультуры. Ее цели и задачи. Спортивный массаж.

Практика: Общеукрепляющие и развивающие упражнения.

Тема 2.1.3. Акробатика.

Теория: Упражнения, входящие в комплекс акробатических упражнений. Техника их выполнения. Техника безопасности при их выполнении.

Практика: Выполнение упражнений: кувырки назад и вперед, полу сальто, сальто (переднее, заднее), полет-кувырок и т.д.

Раздел 2.2. Специальная физическая подготовка.

Тема 2.2.1. Упражнения на реакцию

Теория: Роль реакции в спортивной борьбе. Упражнения, позволяющие развить хорошую реакцию.

Практика: Игры на завладение обусловленным предметом. Игры с элементами единоборства. Игры с опережением и борьбой за выгодное положение.

Тема 2.2.2. Упражнения на силу.

Теория: Роль силы в единоборствах. Упражнения, развивающие силовые качества спортсмена.

Практика: Упражнения, отработка приемов с сопротивлением соперника.

Тема 2.2.3. Упражнения на укрепление мышц голеностопа.

Теория: Значение физических упражнений для укрепления голеностопа.

Практика: Приседания с партнером, хождение на носочках, хождение на внешней и внутренней стороне стопы.

Раздел 2.3. Техника и тактика.

Тема 2.3.1. Стойка в партере.

Теория: Поэтапный разбор перехода из стойки в партер. Технические модели выполнения.

Практика: Отработка приемов перехода из стойки в партер. Тренировочные схватки.

Тема 2.3.2. Приемы в стойке

Теория: Разбор наиболее повторяющихся ошибок. Изучение техники приемов в стойке мастеров спорта.

Практика: Отработка приемов в стойке («зацеп изнутри», бросок через бедро, бросок с захватом ноги и др.).

Тема 2.3.3. Приемы в партере.

Теория: Разбор наиболее повторяющихся ошибок. Изучение техники приемов в партере мастеров спорта.

Практика: Отработка приемов в партере (переворот со скручиванием, переворот накатом и др.).

Тема 2.3.4. Совершенствование бросков.

Теория: Разбор наиболее повторяющихся ошибок. Изучение техники приёмов бросков, как в стойке, так и в партере.

Практика: Отработка бросков (бросок через грудь, «зацеп изнутри», бросок через бедро, бросок наклоном с захватом ног и др.).

Тема 2.3.5. Уход от захвата.

Теория: Технические модели ухода от захвата соперника. Их поэтапный разбор. Практика: Отработка разных способов ухода от захвата.

Раздел 2.4. Игровая деятельность.

Тема 2.4.1. Игры на координацию движений.

Практика: Упражнения с предметами. Командные игры.

Тема 2.4.2. Эстафеты

Практика: Эстафеты с препятствиями. Эстафеты с элементами челночного бега.

Раздел 2.5. Подготовка к соревнованиям

Тема 2.5.1. Тренировочные схватки

Практика: Особо внимательное проведение тренировочных схваток в разных весовых категориях.

Тема 2.5.2. Искусственное создание нестандартных ситуаций во время схватки.

Практика: Схватки, с искусственно созданными нестандартными ситуациями.

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.

Раздел 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.