Индивидуальный предприниматель Макаров Матвей Григорьевич

МАКАРОВ МАТВЕЙ ГРИГОРЬЕВИЧ

Подписано цифровой подписью: МАКАРОВ МАТВЕЙ ГРИГОРЬЕВИЧ
DN: 1.2.643.100.5=120F3332303737343630303438323930 37, 1.2.643.100.3=120B31383833353538373233330, 1.2.643.3.131.1.1=120C373731393137303531323636, c=RU, cn=МАКАРОВ МАТВЕЙ ГРИГОРЬЕВИЧ, givenName=МАТВЕЙ ГРИГОРЬЕВИЧ, sn=МАКАРОВ
Дата: 2023.09.28 14:46:55 +03'00'

УТВЕРЖДАЮ

ИП Макаров М.Г.

«___»_____2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ГРЭППЛИНГ ДЛЯ ДЕТЕЙ, 3-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… 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:

- Совершенствовать технику и тактику борьбы в условиях ведения поединков с разными соперниками на соревнованиях различного уровня.
- Формировать умение оценивать правильность выполнения своих действий, умение вносить необходимые коррективы в действие, умение формулировать собственное мнение, познавательную активность и интерес к занятиям спортом.
- Формировать установку на здоровый образ жизни, понимание необходимости занятий спортивной борьбой и спортом, культуру поведения в спорте.

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 знакомы с принципом кустового метода наработки и развития техники;
- будет сформировано системное (диалектическое) представление о борьбе и индивидуально подобрана конфигурация развития техники;
- будут владеть техниками грэпплинга на продвинутом уровне: будут иметь более глубокое и 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 треугольнике;
- будут развиты физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость) на столько, чтобы выполнять усложненные гимнастические упражнения;
- будет сформировано бережное отношение к своему физическому здоровью на уровне самостоятельно повышаемых требований к себе;
- будет сформирована потребность к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни на уровне самостоятельно повышаемых требований к себе.

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**	**3,5**	**-**	**3,5**
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
1.7	Просмотр и анализ соревнований	0,5	-	0,5
II	**Практические занятия**	**7,5**	**59**	**66,5**
2.1	**Общая физическая подготовка**	**1,5**	**10**	**11,5**
2.1.1	Акробатика с повышенной нагрузкой	0,5	4	4,5
2.1.2	Бег	0,5	3	3,5
2.1.3	Укрепляющая физкультура	0,5	3	3,5
2.2	**Специальная физическая подготовка**	**2**	**20**	**22**
2.2.1	Упражнения на укрепление мышц шеи и спины	0,5	5	5,5
2.2.2	Упражнения на укрепление мышц рук и плечевой зоны	0,5	5	5,5
2.2.3	Упражнения на реакцию	0,5	5	5,5
2.2.4	Упражнения на концентрацию внимания во время схватки	0,5	5	5,5
2.3	**Техника и тактика**	**4**	**12**	**16**
2.3.1	Техника комбинирования приемов во время схватки	1	3	4
2.3.2	Совершенствование техники борьбы в стойке	1	3	4
2.3.3	Совершенствование техники борьбы в партере	1	3	4
2.3.4	Отбрасывание ног	1	3	4
2.4	**Игровая деятельность**	**-**	**5**	**5**
2.4.1	Усложненные эстафеты	**-**	5	5
2.5	**Подготовка к соревнованиям**	**-**	**9**	**9**
2.5.1	Тренировочные схватки	-	5	5
2.5.2	Отработка отдельных элементов схватки	-	4	4
2.6	**Участие в соревнованиях**	-	**1**	**1**

2.7	**Итоговые занятия**	**-**	**2**	**2**
	ВСЕГО	**11**	**59**	**70**

Содержание учебного (тематического) плана:

I. Теоретические занятия

Тема 1.1. Вводное.

Теория: Прикладное значение физической культуры и спорта. Организация физического воспитания в РФ. Развитие спортивной борьбы в России. Успехи российских борцов на международной арене. Национальные виды борьбы. Мероприятия по профилактике и оказанию первой доврачебной помощи.

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

Теория: Возрастная периодизация и развития детского организма в процессе занятий борьбой. Краткая характеристика основных систем организма. Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Костно-мышечная система, ее строение и функции. Сердечно-сосудистая система. Система дыхания и ее значение для жизнедеятельности организма.

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

Теория: Общие понятия об инфекционных заболеваниях при занятиях борьбой и мерах их предупреждения. Основные методы закаливания. Закаливающее воздействие занятий спортом.

Тема 1.4. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.

Теория: Определение и оценка состояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей юных борцов. Методы врачебных наблюдений. Краткие сведения о массаже. Показания и противопоказания к массажу. Простейшие приемы массажа

Тема 1.5. Моральная, психологическая и физическая подготовка борца.

Теория: Моральный облик и нравственные качества спортсмена. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта.

Содержание общей физической подготовки борца. Особенности выбора средств и методов для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости борца. Взаимосвязь общей физической подготовки с требованиями вида спорта.

Тема 1.6. Правила соревнований по спортивной борьбе.

Теория: Система проведения соревнований: круговая система и система с выбыванием участников. Определение мест в личном, личностно-командном, командном соревновании.

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. Акробатика с повышенной нагрузкой.

Теория: Акробатические элементы более высокого уровня. Техника безопасности при и исполнении.

Практика: Выполнение целых акробатических комплексов, с переходами между упражнениями.

Тема 2.1.2. Бег.

Теория: Расчёт сил во время бега. Низкий старт.

Практика: Бег.

Тема 2.1.3. Укрепляющая физкультура.

Теория: Упражнения для формирования правильной осанки.

Практика: Стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости.

Раздел 2.2. Специальная физическая подготовка.

Тема 2.2.1. Упражнения на укрепление мышц шеи и спины.

Теория: Правильность выполнения упражнений на мосту, упражнения с партнёром.

Практика: Кругообразные движения из упора головой в ковёр с помощью и без помощи рук; движения вперёд-назад, в сторону, стоя на голове с опорой ногами о стену. Поднимание партнёра из стойки обхватом за бёдра, пояс, грудь; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре.

Тема 2.2.2. Упражнения на укрепление мышц рук и плечевой зоны.

Теория: Одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах с гирями.

Практика: Поднимание гири на грудь двумя и одной руками с пола; вращение гири вокруг головы с захватом двумя руками; вырывание гири вверх двумя руками, сгибая и не сгибая руки.

Тема 2.2.3. Упражнения на реакцию.

Теория: Упражнения в виде игр и единоборства.

Практика: Игры с опережением и борьбой за выгодное положение для формирования умений быстро находить и осуществлять атакующие решения. Игры за овладение обусловленным предметом (мячом, палкой и т.п.).

Тема 2.2.4. Упражнения на концентрацию внимания во время схватки.

Теория: Упражнения в виде игр и единоборства.

Практика: Игры за сохранение равновесия и концентрации в разных исходных положениях: в положении руки за спину на одной ноге – толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнёра с определённой площади или добиться потери равновесия.

Раздел 2.3. Техника и тактика.

Тема 2.3.1. Техника комбинирования приемов во время схватки

Теория: Примерные комбинации приёмов.

Практика: Перевод вращением захватом руки сверху – сваливание сбиванием захватом ног; перевод рывком захватом плеча и шеи сверху –бросок поворотом назад захватом руки и ноги изнутри; бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри – перевод рывком захватом ноги.

Тема 2.3.2. Совершенствование техники борьбы в стойке.

Теория: Тренировочные задания ведения схватки.

Практика: провокации со стороны противника рывками, толчками, швунгами, упорами, блокирующими захватами; рационально ведения схватки на краю ковра;

Тема 2.3.3. Совершенствование техники борьбы в партере.

Теория: Тренировочные задания, комбинации приёмов в партере.

Практика: Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней – переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра; переворот скручиванием с захватом рук сбоку – переворот перекатом с захватом шеи и дальнего бедра.

Тема 2.3.4. Отбрасывание ног.

Теория: Имитационные упражнения на отработку отбрасывания ног.

Практика: Имитация различных действий отбрасывание ног без партнёра и с партнёром; имитация различных действий отбрасывание ног с резиновыми амортизаторами, набивными мячами т.п.

Раздел 2.4. Игровая деятельность.

Тема 2.4.1. Усложненные эстафеты.

Практика. Эстафеты с изменением упражнений на середине пути; эстафеты с изменением упражнений при помощи свистка.

Раздел 2.5. Подготовка к соревнованиям.

Тема 2.5.1. Тренировочные схватки.

Практика. Тренировочные схватки по технико-тактической подготовке. Тренировочные схватки по специальной физической подготовке. Тренировочные схватки по психологической подготовке. Тренировочные схватки по теоретической подготовке.

Тема 2.5.2. Отработка отдельных элементов схватки.

Практика. Быстрое и надёжное осуществление захватов; быстрое перемещение; выведение из равновесия соперника; предотвращение достижений захватов соперником или своевременное освобождение от них; быстрым

маневрированием завоевывать предпочтительную позицию для достижения преимущества (в дальнейшем – возможной атаки).

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.