


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Павлоградского муниципального района Омской области  
«Павлоградская гимназия им. В.М. Тытаря»**

646760, Омская область, Павлоградский район, р.п. Павлоградка, ул. Ленина, 47а, тел. 2-34-07, т/ф. 2-34-07

**ПРИНЯТО:**  
Заседание педагогического  
совета  
Протокол № 1  
от 29 августа 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО:**  
Заместитель директора по ВР  
  
Губаренко О. И.

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Директор МБОУ  
«Павлоградская гимназия  
им. В.М. Тытаря»  
/Попруга В. И./  
«29» августа 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа**

**«Общая физическая подготовка с элементами единоборств»**

**Форма обучения очная**

**Уровень сложности содержания программы начальная подготовка**

**Срок реализации 3 года**

**Общая трудоемкость программы 3 часа в неделю**

**Целевая группа 1-4 класс**

**Автор-составитель Пропустин Виктор Сергеевич**

## Введение

Исторически сложившиеся в виды спорта, упражнения которые мы изучаем во время уроков физической культуры, требуют разных подходов и решений в применении игровых заданий. Лёгкая атлетика, спортивные игры, гимнастика и лыжные гонки – эти виды спорта считаются базовыми и имеют свои положительные стороны в развитии подрастающего поколения. Но в основном звене добавляется ещё и единоборства, к изучению которых в начальных классах подготавливать, судя по содержанию программы, даже и не собирались. Итак, *единоборство – это вид двигательной деятельности человека связанный с противостоянием действиям другого человека в непосредственном контакте с ним, целью которого является получение преимущественного положения над ним.* Видов единоборств большое количество, в том числе элементы единоборств применяются в спортивных играх и даже разрешены и регламентированы в соответствии с правилами соревнований. Но рассматривать этот вид деятельности человека необходимо всё же отдельно от других.

Подвижные игры и игровые задания с элементами единоборств, включённые в систему физического воспитания младших школьников, решают сразу несколько задач:

1. Повышают интерес к занятиям физической культурой и спортом.
2. Увеличивают объём двигательной активности школьников и осуществляют физическую подготовку.
3. Развивают ловкость у учащихся необходимую для развития ребёнка в данном возрасте.
4. Обучают прикладным упражнениям необходимым для обеспечения безопасности жизнедеятельности в дальнейшей жизни.
5. Подготавливают к изучению раздела единоборств в дальнейшем.

Кроме того педагог дополнительного образования, занимающийся спортивными единоборствами, посещающий школы в поисках потенциально успешных учащихся сможет увидеть во время таких игровых заданий талантливых ребят, тем самым производя отбор в спортивные секции.

## Пояснительная записка

Настоящая программа разработана на основании Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 №1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

Программа предназначена для подготовки в спортивно-оздоровительных группах (СОГ) учащихся, планирующих серьезно заниматься различными видами спортивных единоборств (греко-римская и вольная борьба, дзюдо, самбо и др.), но не достигшими возраста, необходимого для зачисления в группы начальной подготовки по избранному виду спорта (единоборства). Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки.

Настоящая программа раскрывает содержание, структуру и объём курса занятий направленных на повышение уровня физического здоровья, физической подготовленности, а так же развитию интереса к занятиям единоборствами и общей культуры личности подрастающего поколения.

**Актуальность** данной программы в том, что занятия массовым спортом способствуют укреплению здоровья, а ситуация со здоровьем детей и подростков в нашей стране приобрела катастрофический характер, так что об этой проблеме заговорили не только врачи, но и широкая общественность, средства массовой информации. Возросло количество детей употребляющих наркотики, алкоголь, не говоря уже о курении. Нервные расстройства, связанные с чрезмерным увлечением компьютерными играми и просмотром телевизора, увеличивающейся информационной нагрузкой не способствуют укреплению

здоровья. Современные условия жизни предъявляют высокие требования к уровню физического развития, работоспособности и защитным свойствам организма. Что скрывается за понятием «здоровый человек»? Сила, гибкость, подвижность суставов и растяжка сухожилий, пластика движений, способность управлять собственным телом и волей. Все это обеспечивает военная подготовка. Физическое воспитание через воинские науки использовалось всегда, так как они обеспечивают всестороннее физическое и духовное развитие человека и предназначены для обучения выживанию в любых условиях. Единоборства, являясь одним из древнейших видов спорта, синтезировала в себе многообразные естественные физические движения, сформировавшиеся в процессе исторического развития общества. На протяжении веков в них интегрировался опыт человеческого противоборства. Во все времена и у всех народов содержание борьбы служило одним из самых эффективных средств связи физического воспитания с военным обучением выживанию и применялось в целях формирования сильного, ловкого и смелого человека, способного защитить своих соплеменников.

**Новизна** программы в том, что предлагается сделать следующие изменения.

На начальном этапе физического воспитания школьника в занятия ввести раздел подвижных игр с элементами единоборств. В силу возрастных особенностей маленьких детей педагоги очень часто называют Homo Ludens - «человек играющий», что показывает, что дети готовы играть практически всегда и в любых условиях. Исходя из поставленных задач занятия, можно изменить большинство известных подвижных игр так, что это «мощное» средство будет безотказно работать, развивая учащихся, занимающихся тем или иным видом спорта. Известно, что чем больше эмоциональное воздействие на ребёнка оказывают занятия, тем быстрее и прочнее идёт освоение материала. А уж в присутствии эмоциональности подвижным играм отказать сложно. С помощью таких игр, ученики начальных классов способны научиться падать в любую сторону, стоять на голове, вставать на «мост» из стойки, перепрыгивать из положения «моста» через стойку на голове в упор присев, выполнять переворот боком, кувыркаться вперед и назад, даже переходить из стойки на голове в стойку на руках, осваивать базовую технику единоборств.

**Педагогическая целесообразность** данной программы в том, что подобные действия и необходимую технику базовых и прикладных движений педагог не закладывает принудительно, а ставит их в условия необходимости изучения данного технического действия, чтобы использовать в дальнейшем в играх. Освоение технического действия воспринимается как естественный процесс, необходимый для соблюдения правил игры. Предлагаемые подвижные игры могут использоваться, как для занятий на уроках в начальных классах, так и для уроков физической культуры в среднем и старшем звене (в разделах единоборств и гимнастики), так и для работы секции спортивной борьбы в системе дополнительного образования детей. Занятия проходят с меньшей напряженностью и большей плотностью, чем в обычных условиях, – все это привлекает на занятия детей. Групповые занятия всегда развивают в детях способность контактировать и находить общий язык со сверстниками. Нет необходимости искать специфические игры можно взять самые распространённые и перестроить их под цели задачи занятия. Перестройка игр происходит по принципу «от простого к сложному» и «от изученного к неизученному». Создается условие для активного участия ребенка в изучении технического арсенала данного вида спорта и поисков решения поставленной перед ним проблемы. Развивая, с помощью игровых заданий, ловкостные и другие двигательные качества мы подготавливаем детей для дальнейших занятий единоборствами.

**Отличительная особенность** данной программы заключается в поэтапном преемственном развитии обучающихся, начиная с 6-7 летнего возраста. На начальном этапе развитие необходимых двигательных качеств и подготовка организма ребёнка к занятиям на следующих этапах. Большинство специалистов в области спортивных единоборств сталкиваются с проблемой на борьбу, с которой уходит большое количество сил и времени, а именно на рекомендуемый возраст для занятий – с 10 лет.

Количество занимающихся единоборствами у нас в стране по статистическим данным превышает миллион человек, давайте посмотрим, какое место занимают единоборства в школьных программах по физической культуре.

В программах А.П. Матвеева и В.И. Ляха единоборствам в виде спортивной борьбы (греко-римской и вольной) отводится место только в старших (7-11) классах. В программах дополнительного образования занятия спортивными единоборствами можно начинать с 10 летнего возраста. Вот и приходят в секции борьбы дети, у которых сформирована ловкость (но не для борьбы), у них многое не получается и они бросают занятия так и не добившись каких-либо успехов. Многие педагоги дополнительного образования идут на хитрости и всеми правдами и неправдами набирают детей 6-7 летнего возраста, чтобы хоть как-то устранить этот пробел.

**Цель программы** – развитие физически здоровой и нравственно полноценной личности через физкультурно–оздоровительные занятия с элементами единоборств, формирование устойчивых мотивов и потребностей в занятиях физической культурой и спортом.

**Задачами программы** являются:

1. Развитие основных двигательных качеств и повышение функциональных возможностей организма. Улучшение физической подготовленности обучающихся.
2. Формирование основ здорового образа жизни занимающихся и укрепление здоровья по средствам регулярных занятий, а также соблюдения спортивного режима.
3. Занятость детей во внеурочное время, профилактика правонарушений и асоциального поведения.
4. Воспитание положительных качеств личности: трудолюбия, упорства, целеустремлённости. Создание условий для наиболее полной самореализации личности.
5. Освоение техники базовых и прикладных движений, в том числе присущих единоборствам.
6. Развитие ловкостных двигательных качеств школьника.
7. Отбор перспективных учащихся в спортивные секции.

**Возраст детей** участвующих в реализации данной программы с 6 до 11 лет.

**Срок реализации программы** – 3 года. Программа состоит из трех этапов:

1. Первый этап (1-ый год – 6-7 лет). На этом этапе основными задачами являются: сохранность контингента; развитие двигательных качеств необходимых для дальнейшего продолжения занятий; формирование основ ЗОЖ; обучение базовым и прикладным двигательным навыкам. В процессе занятий учащиеся узнают основы гигиены занятий ФКиС, правила рационального питания. Приобретают прикладные навыки способов передвижения, самостраховки во время занятий.
2. Второй этап (2-ой год – 8-9 лет). На этом этапе основными задачами являются: стабильность контингента; продолжение освоения базовых и прикладных двигательных навыков. В процессе занятий учащиеся узнают правила рационального питания, строение и функции организма человека. Приобретают прикладные навыки способов передвижения, самостраховки, взаимопомощи и самоконтроля во время занятий.
3. Третий этап (3-ий год – 10-11 лет). На этом этапе основными задачами являются: стабильность контингента; продолжение освоения базовых и прикладных двигательных навыков присущих единоборствам; изучение игровых тактических приёмов противоборства с другим человеком. В процессе занятий учащиеся изучают историю возникновения и развития избранного вида единоборств, основы оказания первой медицинской помощи, правила занятий спортом и основы спортивного режима. Закрепляют навыки выполнения двигательных действий изученных на предыдущих этапах в усложнённых условиях. Участвуют в соревнованиях по общей

физической подготовке. Подготавливаются к возможному переходу в группы начальной спортивной подготовки по различным видам единоборств.

**Режим занятий** – 2 (3) раза в неделю по два часа. Всего – 148 (222) часов в год. **Формы занятий** используемые в процессе реализации программы: урочные (по теории и основам знаний); практические занятия урочного, соревновательного, спортивно-рекреационного типа.

**Ожидаемые результаты.** В результате освоения данной программы обучающиеся должны

**ЗНАТЬ:**

- правила безопасности при занятиях ФКиС и единоборствами в частности;
- основы ЗОЖ (личную гигиену, спортивный режим, основы закаливания и правила рационального питания);
- простейшие Правила соревнований их терминологию;
- устройство и работу организма человека;
- основы техники выполнения двигательных действий.

**УМЕТЬ:**

- планировать и проводить самостоятельные занятия утренней гигиенической гимнастикой;
- производить подготовку и участвовать в соревнованиях по общей физической подготовке;
- искать и устранять ошибки в физической подготовке;
- выполнять работы по подготовке инвентаря и оборудования, а также помещения к занятиям;
- выполнять базовые прикладные технические действия, изученные в процессе занятий;

**ДЕМОНСТРИРОВАТЬ:**

- уровень общей физической подготовленности соответствующий возрасту;
- уровень специальной физической подготовленности соответствующий возрасту;
- технику выполнения базовых и прикладных двигательных действий присущих единоборствам;
- приёмы самостраховки.

**Способы проверки результатов** – сдача контрольных нормативов и тестов по общей и специальной физической подготовке. Возможен приём на обучение в соответствующую группу и год по сданным нормативам ОФП и СФП.

**Формы подведения итогов** реализации программы – участие в соревнованиях школьного и муниципального уровней.

## Учебный план.

### Распределение учебной нагрузки по этапам обучения

№	Возраст (лет)	Этап обучения	Год обучения	Количество часов*	Итого часов*
1	7-8	Первого года обучения	1	148 (222)	148 (222)
2	8-9	Второго года обучения	2	148 (222)	148 (222)
3	9-10	Третьего года обучения	3	148 (222)	148 (222)
<b>Всего:</b>					444 (666)

\* - В скобках часы рассчитанные на три занятия в неделю

Учебный план рассчитан на 37 учебных недель в год с сентября по май месяц

### Распределение программного материала по годам обучения

№	Разделы и темы	Количество часов по годам обучения ****		
		1	2	3
1	Правила безопасности на занятиях	2	2	1
2	История возникновения и развития избранного вида единоборств			1
3	Безопасность на занятиях и первая медицинская помощь			1
4	Гигиена занятий	4		
5	Самоконтроль		2	2
6	Биология человека и основы здорового образа жизни	2	4	
7	Правила соревнований			4
8	Общая физическая подготовка	38 (60)	34 (54)	30 (48)
9	Подвижные игры*	34 (54)	34 (54)	30 (48)
10	Специальная физическая подготовка	22 (32)	22 (32)	26 (36)
11	Акробатика**	24 (34)	24 (32)	20 (34)
12	Техническая подготовка	8 (12)	12 (20)	12 (16)
13	Самостраховка***	12 (20)	12 (20)	12 (18)
14	Тактическая подготовка			6 (8)
15	Психологическая подготовка			1(3)
16	Контрольные испытания	2	2	2
	<b>ИТОГО</b>	148 (222)	148 (222)	148 (222)

\* - Подвижные игры выделены отдельной строкой из из-за особой роли в развитии навыков и умений у занимающихся.

\*\* - Акробатическая подготовка вынесена из СФП как отдельный элемент.

\*\*\* - Самостраховка как часть технической подготовки имеет определённую цель – безопасность занимающихся.

\*\*\*\* - В скобках часы рассчитанные на три занятия в неделю.

## Учебно-тематический план.

### Учебно-тематическое планирование 1 года обучения

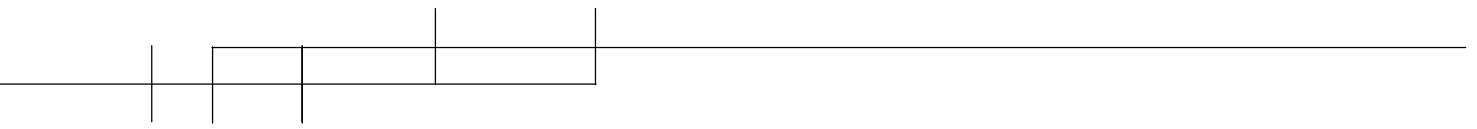
№	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Правила безопасности на занятиях	2	2	
2	Гигиена занятий	4	4	
3	Биология человека и основы ЗОЖ	2	2	
4	Общая физическая подготовка	38(60)	1	37 (59)
5	Подвижные игры	34(54)	1	33 (53)
6	Специальная физическая подготовка	22(32)	1	21 (31)
7	Акробатика	24(34)	1	23 (33)
8	Техническая подготовка	8 (12)	1	7 (11)
9	Самостраховка	12(20)	1	11 (19)
10	Контрольные испытания	2		2
	ИТОГО:	148 (222)	14	134 (208)

### Учебно-тематическое планирование 2 года обучения

№	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Правила безопасности на занятиях	2	2	
2	Самоконтроль	2	2	
3	Биология человека и основы ЗОЖ	4	4	
4	Общая физическая подготовка	34(54)	1	33 (53)
5	Подвижные игры	34(54)	1	33 (53)
6	Специальная физическая подготовка	22(32)		22 (32)
7	Акробатика	24(32)	1	23 (31)
8	Техническая подготовка	12(20)	1	11 (19)
9	Самостраховка	12(20)		12(20)
10	Контрольные испытания	2		2
	ИТОГО:	148 (222)	12	136 (210)

### Учебно-тематическое планирование 3 года обучения

№	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Правила безопасности на занятиях	1	1	
2	История возникновения и развития избранного вида единоборств	1	1	
3	Безопасность на занятиях и ПМП	1	1	
4	Самоконтроль	2	2	
5	Правила соревнований	4	2	2
6	Общая физическая подготовка	30(48)	1	29 (47)
7	Подвижные игры	30(48)	1	29 (47)
8	Специальная физическая подготовка	26(36)		26 (36)
9	Акробатика	20(34)	1	19 (33)
10	Техническая подготовка	12(16)	1	11 (15)
11	Самостраховка	12(18)		12 (18)
12	Тактическая подготовка	6(8)	1	5 (7)
13	Психологическая подготовка	1(3)	1	(2)
14	Контрольные испытания	(148 /222 2	(13)	(135/ 209) 2





## Содержание программы

### ***Первый год обучения***

#### **1. Правила безопасности на**

##### занятиях Теоретические занятия

Правила безопасного поведения во время занятий ФКиС. Правила безопасного поведения на татами (ковре) во время занятий. Правила безопасного поведения в спортивном зале. Правила безопасности при проведении подвижных игр и игровых заданий. Правила поведения во время проведения массовых спортивных мероприятий.

#### **2. Гигиена занятий**

##### Теоретические занятия

Личная гигиена человека уход за кожей, ногтями и волосами. Гигиена одежды и обуви для занятий физической культурой и спортом. Гигиена питания занимающегося спортом. Гигиена места для занятий физической культурой и спортом. Гигиена занятий единоборствами.

#### **3. Биология человека и основы здорового образа**

##### жизни Теоретические занятия

Понятия: здоровье, болезнь, здоровый образ жизни и их составляющие. Части человеческого тела. Рацион питания человека.

#### **4. Общая физическая подготовка**

##### Теоретические занятия

Правила выполнения общеразвивающих упражнений. Порядок выполнения ОРУ в разминке. Организация проведения разминки.

##### Практические занятия

*ОРУ* на развитие силы, ловкости, гибкости, быстроты и выносливости. *Л/атлетические упражнения*: бег в максимальном темпе на короткую дистанцию до 30м., в среднем темпе до 300 м., в медленном темпе до 2 км., прыжки в длину и высоту с места, многоскоки, броски большого и набивного мяча на дальность. *Гимнастические упражнения*: упражнения в виси на перекладине (перехваты, подтягивания, размахивания), упражнения на скамье, прыжки через скакалку, упражнения с набивными мячами и палками, опорные прыжки. *Спортивные игры* по упрощённым правилам (мини-футбол, мини баскетбол, гандбол, регби).

#### **5. Подвижные игры**

##### Теоретические занятия

Правила безопасности при занятиях подвижными играми. Организация подвижных игр и основные правила игр используемых на занятиях.

##### Практические занятия

Подвижные игры с элементами единоборств в соответствии с задачами занятий по ОФП, СФП

#### **6. Специальная физическая подготовка**

##### Теоретические занятия

Правила безопасности при выполнении упражнений в парах и с предметами. Правила выполнения статических упражнений.

##### Практические занятия

*Упражнения на развитие ловкости*: удержание равновесия; передвижения на ограниченной площадке; передвижения с сопротивлением партнёра. *Упражнения на развитие силовой выносливости*: статические упражнения на удержание положения, упражнения с максимальным числом повторов, выполнение упражнений на малой скорости. *Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств*: прыжковые упражнения, упражнения в парах, упражнения с набивными мячами.

## **7. Акробатика**

### Теоретические занятия

Правила безопасности при выполнении акробатических упражнений. Для чего нужна акробатика занимающимся единоборствами.

### Практические занятия

Перекаты. Кувырки через плечо, прямые кувырки, длинные кувырки. Стойки на лопатках и голове. Перевороты боком. Шпагаты. Мосты на голове и руках и передвижения в них. Акробатические связки из перечисленных упражнений.

## **8. Техническая подготовка**

### Теоретические занятия

Перемещения и стойки борцов, отличие от повседневных движений. Особенности перемещения по мягкой поверхности ковра.

### Практические занятия

Стойки, используемые в борьбе. Перемещения обычным шагом, подшагиванием, приставными и скрестными шагами, прыжками, повороты. Захваты. Выведения из равновесия толчком, рывком, скручиванием.

## **9. Самостраховка**

### Теоретические занятия

Правила безопасности при выполнении упражнений самостраховки на занятиях. Падения человека – причина травм. Обеспечение безопасности во время падений.

### Практические занятия

Падения вперёд, падения на спину, падения на бок. Кувырки через плечо. Страховка падающего партнёра.

## **10. Контрольные испытания**

### Практические занятия

Сдача контрольных нормативов ОФП и СФП на результат согласно возрасту и индивидуальным особенностям занимающихся по отношению к самому себе.

## ***Второй год обучения***

### **1. Правила безопасности на занятиях**

#### Теоретические занятия

Правила безопасного поведения во время занятий ФКиС. Правила безопасного поведения на татами (ковре) во время занятий. Правила безопасного поведения в спортивном зале. Правила безопасности при проведении подвижных игр и игровых заданий. Правила поведения во время проведения массовых спортивных мероприятий.

### **2. Самоконтроль**

#### Теоретические занятия

Частота сердечных сокращений как универсальный метод контроля нагрузки во время занятий. Места нахождения пульса: на запястье, шее, виске, груди. Методы измерения ЧСС во время занятий у себя.

### **3. Биология человека и основы здорового образа жизни**

#### Теоретические занятия

Отсутствие болезней как необходимое условие здоровья человека. Инфекционные болезни человека. Профилактика простудных заболеваний. Закаливание человека. Воздушные и водные закаливающие процедуры.

### **4. Общая физическая подготовка**

#### Теоретические занятия

Организация проведения занятия по типу круговой тренировки. Правила выполнения ОРУ в процессе круговой тренировки.

#### Практические занятия

ОРУ на развитие силы, ловкости, гибкости и быстроты. *Л/атлетические упражнения:* бег в максимальном темпе на короткую дистанцию до 30м., в среднем темпе до 300 м., в

медленном темпе до 2 км., прыжки в длину и высоту с места, многоскоки, броски большого и набивного мяча на дальность. *Гимнастические упражнения:* упражнения в виси на перекладине (перехваты, подтягивания, размахивания, передвижения в виси), упражнения на скамье, прыжки через скакалку, упражнения с набивными мячами и палками, опорные прыжки. Лазания по канату. *Спортивные игры* по упрощённым правилам (мини-футбол, мини баскетбол, гандбол, регби). *Лыжная подготовка:* спуски со склонов, передвижение по дистанции до 3км.

## **5. Подвижные игры**

### Теоретические занятия

Правила безопасности при занятиях подвижными играми на улице и в спортивном зале. Организация подвижных игр и основные правила игр используемых на занятиях.

### Практические занятия

Подвижные игры в соответствии с задачами занятий по ОФП, СФП и технической подготовке, согласно авторской методической разработке А.В. Зазнобина «Технология использования игрового метода на занятиях единоборствами» (приложение №1).

## **6. Специальная физическая подготовка**

### Практические занятия

*Упражнения на развитие ловкости:* удержание равновесия; передвижения на ограниченной площадке; передвижения с сопротивлением партнёра. *Упражнения на развитие силовой выносливости:* статические упражнения на удержание положения, упражнения с максимальным числом повторов, выполнение упражнений на малой скорости. *Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств:* прыжковые упражнения, упражнения в парах, упражнения с набивными мячами.

## **7. Акробатика**

### Теоретические занятия

Правила безопасности при выполнении акробатических упражнений. Упражнения, использующиеся в акробатической подготовке.

### Практические занятия

Перекаты. Кувырки через плечо, прямые кувырки, длинные кувырки. Стойки на лопатках. Шпагаты. Мосты на голове и на руках и передвижение в них. Акробатические связки из перечисленных упражнений.

## **8. Техническая подготовка**

### Теоретические занятия

Захваты, их виды и возможности контроля движений соперника в захвате. Перемещения совместно с партнёром в захвате.

### Практические занятия

Стойки, используемые в борьбе. Перемещения обычным шагом, подшагиванием, приставными и скрестными шагами, прыжками, повороты. Захваты. Выведения из равновесия толчком, рывком, скручиванием. Удержания в положении лёжа на спине. Переводы на спину.

## **9. Самостраховка**

### Практические занятия

Падения вперёд, падения на спину, падения на бок. Кувырки через плечо. Страховка падающего партнёра.

## **10. Контрольные испытания**

### Практические занятия

Сдача контрольных нормативов ОФП и СФП на результат согласно возрасту и индивидуальным особенностям занимающихся по отношению к самому себе.

## ***Третий год обучения***

### **1. Правила безопасности на**

#### **занятиях Теоретические занятия**

Правила безопасного поведения во время занятий ФКиС. Правила безопасного поведения на татами (ковре) во время занятий. Правила безопасного поведения в спортивном зале. Правила безопасности при проведении подвижных игр и игровых заданий. Правила поведения во время проведения массовых спортивных мероприятий.

### **2. История возникновения и развития самбо и дзюдо**

#### **Теоретические занятия**

История возникновения борьбы как вида спорта у народов мира. Роль борьбы как вида спорта в Первых Олимпийских играх древности и современности. История создания дзюдо как боевого искусства. История создания избранного вида спорта как вида единоборств. Борьба в России.

### **3. Безопасность на занятиях и первая медицинская помощь**

#### **Теоретические занятия**

Правила безопасности во время занятий ФКиС. Полноценная разминка – основа безопасности во время занятий. Правила выполнения разминки. Первая медицинская помощь при потёртостях и образовании мозолей.

### **4. Самоконтроль**

#### **Теоретические занятия**

Частота дыхания во время занятий как показатель нагрузки и общего самочувствия человека во время занятий. Задержка дыхания как функциональный показатель здоровья человека. Снятие функциональной пробы по задержке дыхания. Измерение веса собственного тела и партнёра.

### **5. Правила соревнований и судейство**

#### **Теоретические занятия**

Основные команды и жесты, используемые судьями во время проведения соревнований по самбо и дзюдо. Начало и окончание схваток. Безопасность спортсменов – главная цель соблюдение правил соревнований.

### **6. Общая физическая подготовка**

#### **Теоретические занятия**

Правила подготовки мышц к работе и расслабления их после выполнения работы. Самомассаж во время разминки, правила выполнения приёмов самомассажа.

#### **Практические занятия**

*ОРУ* на развитие силы, ловкости, гибкости и быстроты. *Л/атлетические упражнения*: бег в максимальном темпе на короткую дистанцию до 30м., в среднем темпе до 300м., в медленном темпе до 2км., прыжки в длину и высоту с места, многоскоки, броски большого и набивного мяча на дальность. *Гимнастические упражнения*: упражнения в висе на перекладине (перехваты, подтягивания, размахивания), упражнения на скамье, прыжки через скакалку, упражнения с набивными мячами и палками, опорные прыжки. Лазания по канату. *Спортивные игры* по упрощённым правилам (мини-футбол, мини баскетбол, гандбол, регби). *Лыжная подготовка*: спуски со склонов, передвижение по дистанции до 3км.

### **7. Подвижные игры**

#### **Теоретические занятия**

Организация подвижных игр и основные правила игр используемых на занятиях.

#### **Практические занятия** Подвижные игры в соответствии с задачами занятий по ОФП, СФП и технической

подготовке, согласно авторской методической разработке А.В. Зазнобина «Технология использования игрового метода на занятиях единоборствами» (приложение №1).

## **8. Специальная физическая подготовка**

### Практические занятия

*Упражнения на развитие ловкости:* удержание равновесия; передвижения на ограниченной площадке; передвижения с сопротивлением партнёра. *Упражнения на развитие силовой выносливости:* статические упражнения на удержание положения, упражнения с максимальным числом повторов, выполнение упражнений на малой скорости. *Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств:* прыжковые упражнения, упражнения в парах, упражнения с набивными мячами.

## **9. Акробатика**

### Теоретические занятия

Правила безопасности при выполнении акробатических упражнений. Страховка и самостраховка при изучении сложных акробатических упражнений.

### Практические занятия

Перекаты. Кувырки через плечо, прямые кувырки, длинные кувырки. Стойки на лопатках. Шпагаты. Мосты на голове и руках. Перевороты боком, вперёд и назад. Акробатические связки из перечисленных упражнений.

## **10. Техническая подготовка**

### Теоретические занятия

Выведение из равновесия толчком, рывком, раскачиванием, скручиванием, изменением положения собственного тела. Площадь опоры человека.

### Практические занятия

Перемещения обычным шагом, подшагиванием, приставными и скрестными шагами, прыжками, повороты. Захваты. Выведения из равновесия толчком, рывком, скручиванием. Удержание положения лёжа на спине и подъёмы в стойку с сопротивлением. Перемещения в положении лёжа.

## **11. Самостраховка**

### Практические занятия

Падения вперёд, падения на спину, падения на бок. Кувырки через плечо. Страховка падающего партнёра.

## **12. Тактическая подготовка**

### Теоретические занятия

Тактика. Значение тактической подготовки. Разгадывание намерений соперника и возможный ответ.

### Практические занятия

Простейшие поединки с заданиями на воздействие и возможный ответ.

## **13. Психологическая подготовка**

### Теоретические занятия

Психология человека. Что такое психологическая подготовка спортсмена и для чего она нужна. Темперамент человека. Характер.

### Практические занятия

Упражнения на воспитание смелости.

## **14. Контрольные испытания**

### Практические занятия

Сдача контрольных нормативов ОФП и СФП на результат согласно возрасту и индивидуальным особенностям занимающихся по отношению к самому себе.

**Тематическое планирование занятий**  
**1-й год обучения (3 часа в неделю) - 111 часов в год**

№	1-4 класс	Часы	Тема
1		1	Вводный инструктаж по технике безопасности
2		1	Постановка целей реализации программы
3		1	История развития греко-римской борьбы
4		6	Знакомство с приемами страховки и само страховки
5		4	Развитие быстроты. Подвижные игры
6		4	Развитие силовых качеств. Переворот захватом рук с боку - защита
7		2	Бег в чередовании с ходьбой. Эстафеты с мячами
8		4	Бег с преодолением препятствий. Понятие скорость бега
9		2	Режим дня. Личная гигиена. Подвижные игры
10		4	Переводы в партер рывком за руку - защита
11		4	Развитие координаций движений. Эстафеты с мячами
12		4	Переворот рычагом. Развитие быстроты
13		4	Переворот захватом рук с боку. Развитие быстроты
14		4	Развитие общей выносливости. Борьба за мяч
15		4	Переворот захватом рук с боку с левой стороны - защита
16		4	Развитие силовых качеств. Метание набивного мяча на расстоянии
17		4	Развитие прыжковых качеств. Эстафеты с прыжками
18		3	Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры
19		3	Развитие ловкости и координации движений
20		3	Борьба на коленях. Кто кого свалит
21		3	Техника кувырка вперед – назад
22		3	Специальные упражнения борца для мышц шеи
23		3	Техника выполнения стойки на лопатках
24		3	Гимнастический мостик. Упражнения на быстроту

25		3	Переворот рычагом – защита, переворот захватом рук с боку
26		3	Борьба в партере за захват рук
27		3	Борьба в стойке за захват рук
28		3	Развитие общей выносливости, борцовское регби
29		3	Прыжки через гимнастическую скамейку. Развитие силы
30		3	Переползание через гимнастического коня, опорный прыжок через гимнастического козла
31		3	Лазание по канату, сгибание рук в упоре, упражнения для мышц пресса
32		3	Специальное упражнение борца для мышц шеи
33		3	Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость
34		3	Переводы в партер рывком за левую руку - защита

**Тематическое планирование занятий  
2-й год обучения (3 часа в неделю) - 111 часов в год**

№	1-4 класс	Часы	Тема
1		1	Вводный инструктаж по технике безопасности
2		1	Виды ходьбы с различным положением рук
3		1	История развития греко-римской борьбы
4		6	Знакомство с приемами страховки и самостраховки
5		4	Развитие быстроты. Подвижные игры
6		4	Развитие силовых качеств. Переворот захватом рук с боку
7		4	Бег в чередовании с ходьбой. Эстафеты с мячами
8		4	Бег с преодолением препятствий. Понятие скорость бега
9		4	Режим дня. Личная гигиена. Подвижные игры
10		4	Переводы в партер рывком за руку
11		4	Развитие координаций движений. Эстафеты с мячами
12		4	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега

13		4	Переворот захватом рук с боку. Развитие быстроты
14		4	Развитие общей выносливости. Борьба за мяч
15		4	Переворот захватом рук с боку с левой стороны
16		3	Развитие силовых качеств. Метание набивного мяча
17		3	Развитие прыжковых качеств. Эстафеты с прыжками
18		3	Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры
19		3	Развитие ловкости и координации движений
20		3	Борьба на коленях. Кто кого свалит
21		3	Техника кувырка вперед – назад
22		3	Специальные упражнения борца для мышц шеи
23		3	Техника выполнения стойки на лопатках
24		3	Гимнастический мостик. Упражнения на быстроту
25		3	Развитие силовых качеств. Упражнения на тренажерах
26		3	Бег «обезьянкой», подскоки и бег на коленях
27		3	Положение партер и стойка
28		3	Виды партера и стойки
29		3	Лазание по гимнастической скамейки
30		3	Переползание через гимнастического коня
31		3	Лазание по канату
32		3	Развитие координационных способностей
33		3	Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость
34		3	Переводы в партер рывком за левую руку

**Тематическое планирование занятий**  
**3-й год обучения (3 часа в неделю) - 111 часов в год**

№	1-4 класс	Часы	Тема
1		1	Вводный инструктаж по технике безопасности
2		1	Постановка целей реализации программы
3		2	История развития греко-римской борьбы



4		5	Знакомство с приемами страховки и самостраховки
5		2	Развитие быстроты. Подвижные игры
6		4	Развитие силовых качеств. Переворот захватом рук с боку - защита
7		4	Бег в чередовании с ходьбой. Эстафеты с мячами
8		4	Бег с преодолением препятствий. Понятие скорость бега
9		4	Режим дня. Личная гигиена. Подвижные игры
10		4	Переводы в партер рывком за руку - защита
11		4	Развитие координаций движений. Эстафеты с мячами
12		4	Переворот рычагом. Развитие быстроты
13		4	Переворот захватом рук с боку. Развитие быстроты
14		4	Развитие общей выносливости. Борьба за мяч
15		4	Переворот захватом рук с боку с левой стороны - защита
16		4	Развитие силовых качеств. Метание набивного мяча на расстоянии
17		4	Развитие прыжковых качеств. Эстафеты с прыжками
18		4	Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры
19		3	Развитие ловкости и координации движений
20		3	Борьба на коленях. Кто кого свалит
21		3	Техника кувырка вперед – назад
22		3	Специальные упражнения борца для мышц шеи
23		3	Техника выполнения стойки на лопатках
24		3	Гимнастический мостик. Упражнения на быстроту
25		3	Переворот рычагом – защита, переворот захватом рук с боку
26		3	Борьба в партере за захват рук
27		3	Борьба в стойке за захват рук
28		3	Развитие общей выносливости, борцовское регби
29		3	Прыжки через гимнастическую скамейку. Развитие силы

<b>30</b>		3	Переползание через гимнастического коня, опорный прыжок через гимнастического козла
<b>31</b>		3	Лазание по канату, сгибание рук в упоре, упражнения для мышц пресса
<b>32</b>		3	Специальное упражнение борца для мышц шеи
<b>33</b>		3	Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость
<b>34</b>		3	Переводы в партер рывком за левую руку - защита

Методическое обеспечение программы

№	Наименование раздела, темы	Форма занятий	Приёмы и методы организации учебного процесса	Методический и дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Форма подведения итогов
1	История возникновения и развития самбо и дзюдо	Коллективная	Рассказ. Беседа. Просмотр видео и мультимедиа материалов.	1. CD «Энциклопедия боевых искусств», 2. CD «Дзюдо», 3. CD «Большая олимпийская энциклопедия», 4. CD «Энциклопедия спорта», 5. Долин А.А., Попов Г.В. «Кэмпо – традиция воинских искусств», 6. Гаткин Е.И. «Букварь самбиста», 7. Пархомович Г.П. «Основы классического дзюдо»	Ноутбук, мультимедиа проектор, экран.	
2	Безопасность на занятиях и первая медицинская помощь	Коллективная, групповая	Инструктаж, рассказ, беседа, просмотр видео и мультимедиа материалов.	1. Инструктажи по технике безопасности, 2. CD «Основы безопасности жизнедеятельности», 3. Рыбаков А.И. «Основы первой доврачебной медицинской помощи»	Ноутбук, мультимедиа проектор, экран.	
3	Гигиена на занятиях	Коллективная	Инструктаж, рассказ.	1. CD «Основы безопасности жизнедеятельности», 2. Колесов Д.В., Маш Р.Д. «Основы гигиены и санитарии», 3. Рудман Д.Л. «Самбо».	Ноутбук, мультимедиа проектор, экран, плакаты	
4	Самоконтроль	Коллективная, индивидуальная	Инструктаж, рассказ.	1. Рудман Д.Л. «Самбо», 2. Исаев А.А. «Если хочешь быть здоров», 3. Синяков А.Ф. «Познать себя»	Секундомер, часы, весы.	Ведение дневника самонаблюдений

№	Наименование раздела, темы	Форма занятий	Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Методический и дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Форма подведения итогов
5	Биология человека и основы здорового образа жизни	Коллективная	Рассказ. Беседа. Просмотр видео и мультимедиа материалов.	1. CD «Основы безопасности жизнедеятельности», 2. CD «Биология. Человек», 3. Сонин Н.И., Сапин М.Р. «Биология. Человек» 4. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. «Физиологические основы двигательной активности». 5. Козлова Т.В., Рябухина Т.А. «Физкультура для всей семьи»	Ноутбук, мультимедиа проектор, экран, плакаты.	
6	Правила соревнований и судейство	Коллективная, групповая, индивидуальная	Инструктаж, рассказ, просмотр видео и мультимедиа материалов	1. «Дзюдо. Методическое пособие по правилам дзюдо», 2. Ионов С.Ф., Ципульский И.Л. «Организация и судейство соревнований по борьбе самбо».	Ноутбук, мультимедиа проектор, экран, свистки	
7	Общая физическая подготовка	Коллективная, групповая, индивидуальная	Инструктаж, рассказ, показ, практическая работа	1. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры», 2. Пархомович Г.П. «Основы классического дзюдо», 3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. «Физическая культура. Силовая подготовка детей школьного возраста», 4. Шестаков В.Б., Ерегина С.В. «Теория и методика детско-юношеского дзюдо»	Комплект отягощений, амортизатор, скакалки, мячи, маты, перекладина лыжи, секундомеры	Тестирование общей физической подготовки, участие в соревнованиях по ОФП

№	Наименование раздела, темы	Форма занятий	Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Методический и дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Форма подведения итогов
8	Подвижные игры	Коллективная, групповая	Инструктаж, рассказ, показ, практическая работа	1. Зазнобин А.В. «Технология использования игрового метода на занятиях единоборствами», 2. Коджаспиров Ю.Г. «Развивающие игры на уроках физической культуры», 3. Крупник Е.Я. «Боевые слоны» 4. Шестаков В.Б., Ерегина С.В. «Теория и методика детско-юношеского дзюдо»	Мячи, обручи, маты, канат, стойки, палки	Тестирование общей физической подготовки
9	Специальная физическая подготовка	Коллективная, групповая, индивидуальная	Инструктаж, рассказ, показ, практическая работа	1. Матвеев Л.П. «Теория и методика ФК», 2. Пархомович Г.П. «Основы классического дзюдо», 3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. «Силовая подготовка детей школьного возраста», 4. Шестаков В.Б., Ерегина С.В. «Теория и методика детско-юношеского дзюдо»	Тренажёры, комплект отягощений, амортизатор, скакалки, мячи, маты, перекладина, палки, секундомеры	Тестирование специальной физической подготовки, участие в соревнованиях по сумо
10	Акробатика	Коллективная, групповая, индивидуальная	Инструктаж, рассказ, показ, практическая работа	1. Гаткин Е.И. «Букварь самбиста», 2. Пархомович Г.П. «Основы классического дзюдо», 3. Соколов Е.Г. «Акробатическая подготовка гимнастов» 4. Шестаков В.Б., Ерегина С.В. «Теория и методика детско-юношеского дзюдо»	Маты, пояса	Тестирование специальной физической подготовки

№	Наименование раздела, темы	Форма занятий	Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Методический и дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Форма подведения итогов
11	Техническая подготовка	Коллективная, групповая, индивидуальная	Инструктаж, рассказ, показ, практическая работа, просмотр видео и мультимедиа материалов.	1. Гаткин Е.И. «Букварь самбиста», 2. Пархомович Г.П. «Основы классического дзюдо», 3. Рудман Д.Л. «Самбо», 4. CD «Дзюдо», 5. Шестаков В.Б., Ерегина С.В. «Теория и методика детско-юношеского дзюдо»	Маты, ноутбук, мультимедиа проектор, экран.	Соревнования по сумо
12	Самостраховка	Коллективная, групповая, индивидуальная	Инструктаж, показ, практическая работа.	1. Пархомович Г.П. «Основы классического дзюдо», 2. Рудман Д.Л. «Самбо».	Маты	Сдача зачёта
13	Тактическая подготовка	Коллективная, групповая, индивидуальная	Инструктаж, рассказ, показ, практическая работа, просмотр видеоматериалов.	1. Видео материалы снятые на соревнованиях, 2. Чумаков Е.М. «Тактика борца самбиста» 3. Шестаков В.Б., Ерегина С.В. «Теория и методика детско-юношеского дзюдо»	Маты, ноутбук, мультимедиа проектор, экран.	Соревнования по сумо
14	Психологическая подготовка	Коллективная, групповая	Инструктаж, рассказ, беседа, практическая работа	1. Рудман Д.Л. «Самбо», 2. CD «Основы безопасности жизнедеятельности», 3. Кон И.С. «Психология ранней юности»	Ноутбук, мультимедиа проектор, экран.	Соревнования по сумо
15	Контрольные испытания	Коллективная, групповая, индивидуальная	Инструктаж, практическая работа,	1. Таблицы нормативов по ОФП и СФП для занимающихся самбо и дзюдо 2. Чичикин В.Т. «Контроль эффективности физического воспитания»	Секундомер, перекладина, стойки, маты рулетка.	Тестирование ОФП, СФП. Участие в соревнованиях

## Список литературы

### Литература

1. Абдулхаков М.Р. Бороться, чтобы побеждать!: Кн. Для учащихся. / Абдулхаков М.Р., Трапезников А.А. – М.: Просвещение, 1990. – 144 с.
2. Гаткин Е.Я. Букварь самбиста. / Гаткин Е.Я. – М.: «Лист», 1997. - 176 с.
3. Долин А.А. Кэмпо – традиция воинских искусств. / Долин А.А., Попов Г.В. – 3-е изд. – М.: Наука. 1991. – 429 с.
4. Если хочешь быть здоров: Сборник / Сост. Исаев А.А. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 352 с.
5. Ионов С.Ф. Организация и проведение соревнований по борьбе самбо. / Ионов С.Ф., Ципурский И.Л. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 144 с.
6. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11 кл.: Метод. пособие. – 2-е изд. / Коджаспиров Ю.Г. – М.: Дрофа, 2004. – 176 с.
7. Колесов Д.В. Основы гигиены и санитарии: Учебное пособие. / Колесов Д.В., Маш Р.Д. – М.: Просвещение, 1989. – 192 с.
8. Кон И.С. Психология ранней юности: Книга для учителя./ Кон И.С. – М.: Просвещение, 1989. – 255 с.
9. Крупник Е.Я. «Боевые слоны» или игровой способ изучения приёмов самозащиты. / Крупник Е.Я. – М.: 1997. – 82 с.
10. Кузнецов В.С. Физическая культура. Силовая подготовка детей школьного возраста: Метод. пособие. / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. – М.: Издательство НЦ ЭНАС, 2002. – 200 с.
11. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры./ Матвеев Л.П.– М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
12. Основы первой доврачебной медицинской помощи: Учебное пособие для студентов педагогического института. / Сост. Рыбаков А.И. – Арзамас: Арзамасский государственный педагогический институт им. А.П. Гайдара, 1998. – 86 с.
13. Пахромович Г.П. Основы классического дзюдо. / Пахромович Г.П. – Пермь: «Урал – Пресс Лтд», 1993. – 304 с.
14. Рудман Д.Л. Самбо. / Рудман Д.Л. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 216 с.
15. Синяков А.Ф. Познать себя (самоконтроль физкультурника). / Синяков А.Ф. – М.: Советский спорт, 1990. – 40 с.
16. Соколов Е.Г. Акробатическая подготовка гимнастов. / Соколов Е.Г. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 144 с.
17. Сонин Н.И. Биология. 8 кл. Человек: Учебник для общеобразовательных учреждений / Сонин Н.И., Сапин М.Р. – 4-е издание. – М.: Дрофа, 2002. 216 с.
18. Трофимов А.И. Дзюдо. Методическое пособие по правилам дзюдо. / Трофимов А.И., Попов М.В., Капник Л.А. – М.: Рубин, 2001. – 132 с.
19. Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование. / Туманян Г.С. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 144 с.
20. Физкультура для всей семьи./ Сост. Козлова Т.В., Рябухова Т.А. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 463 с.
21. Фомин Н.А. Физиологические основы двигательной активности. / Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 224 с.
22. Харлампиев А.А. Борьба самбо. / Харлампиев А.А. – М.: Физкультура и спорт, 1959. – 320 с.
23. Чичикин В.Т. Контроль эффективности физического воспитания учащихся в общеобразовательных учреждениях./ Чичикин В.Т. – Н.Новгород: Нижегородский гуманитарный центр, 2001. – 132 с.

24. Чумаков Е.М. Тактика борца-самбиста. / Чумаков Е.М. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 224 с.
25. Шестаков В.Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо. / Шестаков В.Б., Ерегина С.В. – М.: Советский спорт, 2007. – 217 с.
26. Эйгминас П.А. Самбо: первые шаги. / Эйгминас П.А. – М.: Физкультура и спорт, 1992. – 112 с.

#### **CD и DVD диски**

1. CD/ «Биология. Человек»
2. CD/ «Большая Олимпийская энциклопедия»
3. CD/ «Дзюдо. Аттестационные требования»
4. CD/ «Основы безопасности жизнедеятельности»
5. CD/ «Энциклопедия боевых искусств»
6. CD/ «Энциклопедия спорта Кирилла и Мефодия»
7. DVD/ «Дзюдо в колледжах Японии»
8. DVD/ «Дзюдо. Детское дзюдо в Великобритании»
9. DVD/ «Управление психическим состоянием человека»



## ПРИЛОЖЕНИЕ №1

### **Зазнобин А.В. Технология физической подготовки учащихся в процессе занятий единоборствами на основе игрового метода.**

Единоборства - это целый комплекс видов спорта, основанных на противоборстве с другим человеком, и ставящих перед собой цель одержать победу в непосредственном контакте с соперником. Единоборства присутствуют во многих других видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, регби и др.) в виде силовой борьбы и от того насколько успешно игрок борется, зависит успех в данном игровом моменте. Занятия единоборствами к ребёнку предъявляют высокие «ловкостные» требования - умение быстро мыслить, хорошо ориентироваться в пространстве, занимать и сохранять преимущественное положение по отношению к партнёру, к площади опоры, проводить двигательные действия в короткий промежуток времени на ограниченной площади и с сопротивлением партнёра. Как, известно, развивать ловкостные качества лучше всего в младшем школьном возрасте - до 12 лет, в дальнейшем развитии ловкости будет испытывать трудности. Можно развивать ловкость с помощью спортивных и подвижных игр, упражнений с предметами и спортивной гимнастики, но в противоборстве с другим человеком это мало поможет, необходимы свои специфические упражнения. Кроме того рваный ритм движений, где полная остановка переходит в моменты с предельными скоростями движений, большая скоростно-силовая направленность и специфические виды выносливости – всё это не делают занятия единоборствами общедоступными. Подход к занятиям единоборствами у нас в стране не соответствует спросу. Количество занимающихся единоборствами у нас в стране по статистическим данным превышает миллион человек, давайте посмотрим, какое место занимают единоборства в школьных программах по физической культуре. В программах А.П. Матвеева и В.И. Ляха единоборствам в виде спортивной борьбы (греко-римской и вольной) отводится место только в старших (10-11) классах. В программах дополнительного образования занятия спортивными единоборствами можно начинать с 10 летнего возраста. Вот и приходят в секции борьбы дети, у которых сформирована ловкость (но не для борьбы), у них многое не получается и они бросают занятия так и не добившись каких-либо успехов. Многие педагоги дополнительного образования идут на хитрости и всеми правдами и неправдами набирают детей 6-7 летнего возраста, чтобы хоть как-то устранить этот пробел. За рубежом картина немного иная – в некоторых странах элементам единоборств начинают учить с 3-5 летнего возраста (Япония, Франция, Бельгия и др.), при этом задействуют для этих целей лучших педагогов в этой области. Там же разработаны методики физической подготовки детей такого маленького возраста на основе игрового и имитационного метода, что даёт очень хорошие результаты. Необходимо менять подход и у нас данная статья попытка изменений в подходе к данной проблеме.

Я предлагаю сделать следующие изменения – в начальном звене (в 1-4 классах) в раздел подвижных игр ввести игры с элементами единоборств. В силу возрастных особенностей маленьких детей педагоги очень часто называют Homo Loudness - «человек играющий», что показывает, что дети готовы играть практически всегда и в любых условиях. Исходя из поставленных задач занятия, можно изменить большинство известных подвижных игр так, что это «мощное» средство будет безотказно работать, развивая учащихся, занимающихся тем или иным видом спорта. С их помощью даже ученики начальных классов способны падать в любую сторону, стоять на голове, вставать

на «мост» из стойки, перепрыгивать из положения «моста» через стойку на голове в упор присев, выполнять поворот боком, кувыркаться вперед и назад, даже переходить из стойки на голове в стойку на руках, осваивать базовую технику борьбы. Самое главное, что подобные действия и необходимую базовую технику движений педагог не закладывает принудительно, а ставит их в условия необходимости изучения данного технического действия, чтобы использовать в дальнейших играх. Освоение технического действия воспринимается как естественный процесс, необходимый для соблюдения правил игры. Предлагаемые подвижные игры могут использоваться, так и для уроков физической культуры в среднем и старшем звене (в разделах единоборств и гимнастики), так и для работы секции спортивной борьбы. Занятия проходят с меньшей напряженностью и большей плотностью, чем в обычных условиях, – все это привлекает на занятия детей. Групповые занятия всегда развивают в детях способность контактировать и находить общий язык со сверстниками. Для занятий необходимо чтобы, они проходили на ограниченной площадке (лучше, если это татами или борцовский ковёр). Соответственно необходимо провести инструктаж с детьми по безопасности во время занятий. Нет необходимости искать специфические игры можно взять самые распространённые и перестроить их под цели задачи занятия. Перестройка игр происходит по принципу «от простого к сложному» и «от изученного к неизученному». Создается условие для активного участия ребенка в изучении технического арсенала данного вида спорта и поисков решения поставленной перед ним проблемы. Каждая подвижная игра включает ряд элементов. Для условий борьбы я предлагаю перестраивать подвижные игры по следующим элементам:

- Способы перемещения (по ковру или татами)
- Способы контакта (физический, визуальный, опосредованный)
- Дополнительные задания (двигательные действия, присущие виду спорта)
- Комбинации элементов
- «Наказания» за проигрыш

Каждый элемент игры преследует свою определенную цель, которая в тексте-описании выделена *курсивом*. Приведу пример:

### **«Догонялки» (салки, горелки и т.д.)**

#### **Основа:**

Водящий догоняет остальных, стараясь прикоснуться к ним, чтобы передать обязанность водящего следующему игроку. Догонять предыдущего водящего нельзя.

#### **а/ Способы перемещения:**

1. Традиционный (бегом и т.д.)
2. В парах. *Захват. Чувство движения соперника.*
3. На коленях. *Умение бороться в партере.*
4. На одной ноге. *Чувство равновесия.*

#### **б/ Способы контакта:**

1. Опосредованное (прикосновение предметом (мячом и т.п.), который держит в руках водящий, или к предмету, который находится в руках у убегающих). *Контроль движений соперника.*
2. Овладение предметом, который находится в руках у убегающего, или преимущественным положением над ним. *Сила рук. Тактическое мышление.*
3. Прикосновение в обусловленную часть тела (можно сопротивляться этому, отталкивая руки догоняющего). *Контроль движений соперника.*
4. *Захват. Овладение тактическим преимуществом.*

5. Захват и удержание в течение определенного времени (можно вырываться из захвата). *Сила кистей рук и способы срыва захвата.*
6. Визуальный контакт. *Наблюдение и восприятие наглядной информации.*
7. Захват и имитация или выполнение какого-либо технического действия. *Выполнение технических действий в сложных условиях, тактическое мышление.*

**в/ Дополнительные задания:**

**в/1/ способ спасения в виде выполнения двигательного действия:**

1. Группировки в приседе. *Кувырок.*
2. Защиты, сидя на коленях. *Защита. Умение бороться в партере.*
3. Защиты, лежа. *Падения вперед и защита. Умение бороться в партере*
4. Лежа на спине. *Падения на спину.*
5. Кувырка вперед. *Акробатическая подготовка.*
6. Кувырка через плечо в положение на боку. *Падение на бок.*
7. «Гимнастического моста». *Гибкость позвоночника и силы мышц спины.*
8. «Борцовского моста». *Гибкость позвоночника, сила мышц шеи и спины.*
9. Упора стоя на коленях. *Умение борьбы в партере.*
10. Стоя на одной ноге. *Координация. Удержание равновесия.*

**в/2/ «ключи» к способам спасения:**

1. Толчок – убегающий должен выполнить кувырок или падение. *Знания или умения. Самостраховка. Акробатическая подготовка.*
2. Переворот на спину, удержание на спине, захват за руку или ногу. *Умение бороться в партере.*
3. Переворот на спину, удержание на спине, захват за руку или ногу. *Умение бороться в партере.*
4. Прикосновение к спине, взятие на удержание. *Умение бороться в партере.*
5. Найти ошибку в технике кувырка. *Знания.*
6. Найти ошибку в технике кувырка. *Знания.*
7. Недостаточная высота моста. *Глазомер.*
8. Недостаточная высота моста. *Глазомер.*
9. Переворот на спину. *Умение бороться в партере.*
10. Выведение из равновесия до падения или касания другой ногой поверхности. *Выведение из равновесия, умение бороться в стойке.*

**г/ Комбинации выше перечисленных элементов:**

Например: а/1+б/2+в/1/2 +в/2/2 и т.д.

**д/ «Наказания» за проигрыш в виде упражнений:**

Упражнения из технической или физической подготовки

1. С выходом из игры
2. Без выхода из игры

**«Колдуны» («чай, чай – выручай» и т.д.)**

**Основа:**

Водящий догоняет игроков, стараясь «заколдовать» их, после чего они замирают на месте, но их можно «расколдовать» прикосновением другого свободного игрока.

**а/ Способ перемещения:**

1. Традиционный (бегом и т.д.)
2. В парах. *Захват.*

3. На коленях. *Умение бороться в партере.*
4. На одной ноге. *Чувство равновесия.*

**б/ Способ контакта:**

1. Опосредованный (прикосновение предметом (мячом и т.п.), который держит в руках водящий, или к предмету, который находится в руках у убегающих). *Контроль движений соперника.*
2. Прикосновение в обусловленную часть тела (можно сопротивляться этому, отталкивая руки догоняющего). *Контроль движений соперника.*
3. Захват. *Овладение тактическим преимуществом*

**в/ Дополнительные задания:**

**в/1/ положение «заколдованного»:**

1. Группировки в приседе.
2. Защиты, сидя на коленях.
3. Защиты, лежа.
4. Лежа на спине.
5. Упор стоя.
6. Стоя.
7. «Гимнастического моста». *Гибкость позвоночника и силы мышц спины.*
8. «Борцовского моста». *Гибкость позвоночника, сила мышц шеи и спины.*
9. Упора стоя на коленях и т.д.

**в/2/ способ спасения «заколдованного»:**

1. Толчок. Заколдованный должен сделать кувырок или падение, в зависимости от направления толчка. *Самостраховка, акробатическая подготовка.*
2. Переворот на спину. *Умение бороться в партере.* Отрыв от пола. *Становая сила.*
3. Переворот на спину. *Умение бороться лежа.*
4. Подтягивание на шее или захвате за партнера. *Сила рук.*
5. Опорный прыжок через заколдованного. *Взрывная сила.*
6. Встать перед заколдованным в упор на коленях – кувырок (*акробатическая подготовка*), падение (*самостраховка*), прыжок (*взрывная сила*), выполнение технического действия в партере (*умение бороться в партере*) и т.д.;
  - встать в упор, стоя на коленях, за заколдованным – падение на спину (*самостраховка*);
  - приподнять или переместить заколдованного. *Сила*
  - проведение броска. *Техническая подготовка.*
  - Захват.
7. Проползти под заколдованным или прокатить под ним мяч
8. Переворот на мосту. «Забегание». *Умение бороться в партере.* Проползание под заколдованным.
9. Кувырок (*акробатическая подготовка*), падение (*самостраховка*), прыжок (*взрывная сила*), выполнение технического действия в партере (*умение бороться в партере*) и т.д.;

**г/ Комбинации выше перечисленных элементов:**

Например: а/1+б/2+в/1/2+в/2/2 – *умение бороться в положении лёжа*

**д/ «Наказания» за проигрыш в виде выполнения заданий после «расколдовывания»:**

1. Из упражнений ОФП.

2. Из упражнений СФП.
3. Из технической подготовки.
4. Из акробатической подготовки.

Подобным изменениям можно подвергнуть практически любую игру, что сохраняет у детей интерес к занятиям и не дает возможности «бездумного» выполнения заданий, ведь борьбу можно, в известной мере, сравнить с быстрыми шахматами. Количество видов «догонялок», используемых мной на занятиях, доходит до 100, а «колдунов» еще больше. На занятиях борьбой подобной переделке подвергались также следующие подвижные игры: «Воробьи и вороны» (день – ночь), «Два мороза (волки и овцы), «Крабы», «Баскетбол», «Регби», «Футбол», «Собачка» (не дай мяч), «Цепочка» (рыбаки и рыбки, невод), «Белые медведи» (ловля парами), «Вышибалы» и т.д. Большая возможность использования подвижных игр, где количество играющих двое, присуща таким играм как: «Пятнашки», «Ладушки», «Обгонялки». В этом случае дети воспринимают их как процесс противоборства с другим человеком и легче входят в суть борьбы. При этом процесс программирования заданий кажется им естественным, ведь это правила новой игры, которые необходимо соблюдать, чтобы вести «честную игру».

В среднем звене (5-9 классы) единоборства на основе спортивной борьбы в одежде (самбо и дзюдо) предлагаю ввести в школьную программу за счет часов спортивно-рекреационного направления или специализации. Почему именно самбо и дзюдо, потому что если взять прикладную направленность, то у нас в стране человек, в подавляющем большинстве, находится в одежде. Не такая необходима сила в руках, чтобы произвести захват и выполнить техническое действие, как в греко-римской и вольной борьбе, нет ударов, которые могут привести к мелким (косметическим) травмам, как в каратэ и т.п. видах единоборств, что дополнительно привлекает девочек и ослабленных мальчиков. Разделение на весовые категории уравнивают возможности детей. Рассмотрим, какие же средства необходимо использовать:

### ***Основы теоретических знаний***

1. История развития борьбы, формирование ее основных направлений.
2. Гигиена занятий борьбой: личная, одежды, места занятий.
3. Основные термины и понятия, используемые на занятиях борьбой.
4. Основные правила соревнований по борьбе.
5. Тактика ведения спортивных поединков.

### ***Практические умения***

1. Методы страховки и оказания помощи, при выполнении сложных двигательных действий.
2. Использование массажа и самомассажа на занятиях. Рекреационные упражнения.
3. Судейство соревнований по борьбе.
4. Использование инвентаря и оборудования, вспомогательных средств обучения.
5. Описание двигательных действий с выделением их основных элементов и звеньев, анализ и контроль техники их выполнения.

### ***Двигательные действия и навыки***

1. стойки;
2. перемещения;
3. захваты;

4. падения и самостраховки;
5. приёмы борьбы лёжа (переводы и удержания, удержания и уходы с них, болевые приёмы и уходы с них, защиты);
6. приёмы борьбы в стойке (выведение из равновесия, броски, контрброски, комбинации бросков);
7. приёмы самозащиты (от ударов рукой, от ударов ногой, против оружия, освобождение из захватов);
8. борьба;
9. подвижные игры с элементами единоборств.

### ***Специально-развивающие упражнения***

1. На развитие гибкости.
2. На развитие силы.
3. На развитие быстроты.
4. На развитие силовой выносливости.
5. На развитие ловкости.
6. Релаксация.

Дополнительное образование то же не останется в стороне, организовав спортивную секцию для занятий спортивной борьбой можно также продолжить развитие интереса к данному виду спорта, тем более что заниматься могут как мальчики, так и девочки. Если взять за основу для занятий игровой метод, то занятия ОФП с детьми младшего школьного возраста (6-10 лет) будут проходить с направленностью на подготовку к занятиям единоборствами. Результатом таких «премудростей» в процессе обучения борьбы стало то, что резко повысилось число детей, желающих заниматься борьбой, половина из них девочки (это не суровый вид спорта для «настоящих мужчин», а интересное время препровождение). Сократились пропуски занятий, улучшилось качество обученности техническим действиям и физическая подготовка занимающихся (все делается добровольно, даже приходится сдерживать детей). На дополнительных занятиях с детьми среднего и старшего школьного возраста (10-16 лет) так же используется игровой метод, что также благотворно сказывается на занятиях. Треть учащихся школы, где около 90 человек (а это около 30 человек) занимается борьбой во внеурочное время, еще треть от этих занимающихся регулярно входит в состав сборных района и области по самбо и дзюдо, становятся победителями и призерами на соревнованиях областного и российского уровней по самбо и дзюдо. Только за последние три года учащиеся завоевали 109 призовых мест, из них 39 раз становились победителями, 13 раз это были Всероссийские и Международные соревнования. Работа в этой области была высоко оценена на VII Всероссийском конкурсе «Мастер педагогического труда по учебным и внеучебным формам физкультурно-оздоровительной и спортивной работы», где в Приволжской зоне я занял 1 место. Поддерживая интерес к занятию спортом, у детей вырабатывается потребность в занятиях.

Для занятий единоборствами не нужны большие спортзалы и дорогостоящие тренажёры, необходима небольшая комната и гимнастические маты (или татами), плотная одежда и желание занимающихся и педагога. У нас в школе нет спортзала, а есть спортивная комната с низким потолком и поэтому на уроках физкультуры учащиеся занимаются лёгкой атлетикой, мини – футболом, лыжной подготовкой, акробатикой и спортивной борьбой.

## ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

учащихся группы \_\_\_\_\_ года обучения на \_\_\_\_\_ месяц 20\_\_\_\_ года

№	Фамилия Имя	П	Д	Возр лет	Бег 30 метров (сек.)		Бег 3/10 метров (сек.)		Гибкость (по Доленко)		Прыжок в длину с места (см.)		Подтягивание из положения виса (кол-во раз)		Поднимание туловища за 30 сек. (кол- во раз)		Отжимание в упоре лёжа (кол-во раз)		
					Р	О	Р	О	Р	О	Р	О	Р	О	Р	О	Р	О	
1																			
2																			
3																			
4																			
5																			
6																			
7																			
8																			
9																			
10																			
11																			
12																			
13																			
14																			
15																			

Тренер-преподаватель: \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)      Директор МБОУ \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)

## СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

учащихся группы \_\_\_\_\_ года обучения на \_\_\_\_\_ месяц 20\_\_\_\_ года

№	Фамилия Имя			10 кувырков вперёд (кол-во раз)		Перемещения через метровую зону за 30 сек.		5 забеганий на мосту		5 вставаний на мост из стойки		
				Р	О	Р	О	Р	О	Р	О	
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												

Тренер-преподаватель: \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)

Директор МБОУ \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)

Примечание:

Перечень контрольных нормативов и тестов по специальной физической подготовке определяется в зависимости от избранного вида единоборства и может включать в себя от 3-х до 5-ти тестовых упражнений.