

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа
имени полного кавалера ордена Славы Александра Михайловича Шулайкина
с. Старый Аманак
муниципального района Похвистневский Самарской области

Проверено
Зам. директора по УВР
_____ Хмелева М.Н.
(подпись) (ФИО)
«30» августа 2023 г.

Утверждено
приказом № 111 - од
от «31» августа 2023 г.

Директор _____ Дурнова Н.М.
(подпись) (ФИО)

Программа внеурочной деятельности

«Спортивная борьба Панкратион»
Название программы

Класс: 2-4

спортивно-оздоровительное
направление

Автор программы Аверин Андрей Александрович, высшая категория
Ф.И.О., категория

Рассмотрена на заседании МО _____ гуманитарных и общественных наук
(название методического объединения)

Протокол № 1 от «31» августа 2023 г.

Председатель МО _____
(ФИО) (подпись)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной секции разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, программой внеурочной деятельности «Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность» П. В. Степанов, С. В. Сизяев, Т. Н. Сафронов. Раздел «ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (секция боевых искусств для обучающихся 1–4 классов)». А так же, «Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя. Д. В. Григорьев, П. В. Степанов».

В настоящее время приходится констатировать, что за время обучения в школе число здоровых обучающихся сокращается. За последние годы увеличилось число хронически больных детей и количество детей «группы риска». Наиболее типичны для школьников нарушения опорно-двигательного аппарата: осанки и стоп, различные формы сколиоза, органов зрения, а также негармоническое физическое развитие.

Один из путей выхода из ситуации - разработка инновационных подходов к воспитанию и использование комплекса оздоровительных мероприятий, в частности занятия борьбой панкратион.

Панкратион – это методика обучения и воспитания, состоящая из системы физических, психических и духовных упражнений, которая может использоваться для обучения и воспитания любого человека вне зависимости от его пола, возраста, физического состояния, национальности, вероисповедания.

Отличительной чертой борьбы панкратион является формирование в ходе занятий у обучающихся единой универсальной двигательной, физической и психологической базы, которая в дальнейшем будет являться основой для успешных занятий различными видами спорта и любой профессиональной деятельности. Формируемая база включает в себя правильную постановку и развитие элементарных навыков человека – его дыхания, движения, координации, контроля психических состояний, ощущение собственного тела, тела другого человека и т.д. Приобретаемые правильные навыки способствуют слаженному, непротиворечивому взаимодействию всех систем организма человека и тем самым оказывают оздоровительное воздействие на физическое и психологическое состояние обучающихся.

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Спортивная борьба Панкратион» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Программа предусматривает изучение истории, теории и практические приемы борьбы, владение спортивной техникой, приобретение профессиональных умений и навыков, необходимых для самообороны.

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по борьбе панкратион, а так же обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

В программе отражены основные **принципы** спортивной подготовки обучающихся:

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей обучающихся вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Целью является реализация образовательных программ дополнительного образования спортивной направленности для всестороннего физического развития и совершенствования обучающихся, духовного и нравственного их развития, профессионального самоопределения.

Задачи программы:

- формирование здорового образа жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- формировать у обучающихся устойчивый интерес к занятиям по борьбе

- панкратион;
- обучать технике и тактике борьбы панкратион;
- формировать у обучающихся необходимые теоретические знания;
- воспитывать моральные и волевые качества;

Прием на обучение по программе осуществляется на основании результатов индивидуального отбора лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей программы способности в области физической культуры и спорта. Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению программ по группе видов «спортивные единоборства» – 7 лет.

Основные задачи этапа начальной подготовки (НП) - вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по панкратиону, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники панкратиона, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

В тренировочных группах (ТГ) задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства, к которым относятся состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах; инструкторская и судейская практика обучающихся. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Настоящая программа состоит из двух частей.

Первая часть программы – нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, общефизической подготовке, специально-физической, технико-тактической и теоретической подготовке, систему участия в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику по годам обучения для каждого этапа многолетней подготовки.

Вторая часть программы – методическая, которая включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле, рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, организации медико-педагогического и психологического контроля и управления.

Организационно - педагогические основы обучения

Программа рассчитана на занятия с детьми и подростками в возрасте 7-11 лет. Срок реализации программы – 3 года:

- 1-ый этап (НП - 1, 2, 3) - группы начальной подготовки;

Количество детей в группах:

- 1-го этапа обучения - 25 чел.

Набор детей в группы начальной подготовки – свободный, по желанию, но с разрешения врача. Основанием для перевода на следующий год обучения являются сдача соответствующих норм физической и технико–тактической подготовки.

В 2023-2024 учебном году обучающиеся осваивают программу соответственно году и этапу обучения:

- 2 класс - «I этапа обучения» - 1 год обучения (НП-1).
- 3 класс - «I этапа обучения» - 2 год обучения (НП-2).
- 4 класс - «I этапа обучения» - 3 год обучения (НП-3).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1-ый этап обучения (НП-1,2,3)

Цель: укрепление физического здоровья детей, развитие основных физических качеств, овладение основами базовой техники, привлечение к систематическим занятиям спортом.

Задачи:

- введение в историю и развитие панкратиона;
- изучение основ этикета панкратиона;
- овладение техникой выполнения специальных и общефизических упражнений;
- знакомство с базовой техникой панкратиона;
- выявление задатков и способностей детей, предрасположенности панкратиону.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПЕРВОГО ЭТАПА ОБУЧЕНИЯ

Введение в программу.

Знакомство с детьми. История возникновения и развития панкратиона. Достижения российских спортсменов. Правила безопасности во время занятий.

Общая физическая подготовка.

Воспитание силовых способностей: общеразвивающие упражнения; силовые упражнения с весом собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания, упражнения для брюшного пресса, упражнения на гимнастической стенке); прикладные гимнастические упражнения (лазания и перелазания); силовые упражнения (с набивными мячами до 2 кг., гантелями до 1,5 кг.).

Воспитание скоростных способностей: беговые упражнения (бег на носках, с высоким подниманием колена, с захлёстыванием голени назад, приставным шагом боком, с поворотами, ускорения, ускорения из различных положений); упражнения с мячами (передачи мяча из различных положений, на скорость); подвижные игры и игровые задания на скорость со значительным периодом времени на восстановление.

Воспитание ловкости: общеразвивающие упражнения на месте и в движении, выполнение подводящих, целевых упражнений; подвижные игры и игровые задания; простейшие акробатические упражнения.

Воспитание выносливости: бег, общеразвивающие упражнения, технические элементы, подвижные игры и игровые задания длительностью более одной минуты. Воспитание гибкости: общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой, упражнения в растягивании, растяжка в парах, махи, различные седы; упражнения на улучшение подвижности позвоночника.

Специальная физическая подготовка.

Скоростно-силовая: многоскоки и прыжковые упражнения; отжимания, поднимания туловища из положения лёжа и другие упражнения с увеличением скорости; изменение исходных положений на скорость.

Двигательно-координационная: выполнение целевых упражнений с соблюдением параметров движений; подвижные игры и игровые задания.

Воспитание простой двигательной реакции: выполнение технико-тактических заданий с обусловленным режимом выполнения; подвижные игры и игровые задания.

Воспитание специальной гибкости: специально-подготовительные упражнения для повышения суставной подвижности (растягивания, махи, шпагаты и полушпагаты, наклоны из различных седов, мосты, движения в тазобедренных суставах).

Техническая подготовка.

Разделы базовой технической подготовки и последовательность изучения отдельных технических элементов:

- Техника стоек, техника ударов, удары ногами, техника защиты, Блоки, техника перемещений (в стойках без элементов защиты и нападения; простейшие передвижения с элементами защитных и атакующих действий).
- Контрольные нормативы. Сдача нормативов по ОФП и силовой подготовке согласно аттестационных требований.
- Организационные занятия. Набор детей в группы и организация занятий.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Общим показателем реализации настоящей программы является создание коллектива единомышленников, поддержание преемственности, активное участие в спортивной и культурно-досуговой жизни школы (показательные выступления). В силу природных данных у каждого своя “олимпийская вершина”, но каждый ребёнок, должен стать чуть выше, преодолеть свой страх, лень, другие отрицательные черты характера. Выполнение программы должно помочь сформировать социальную личность. Достижение абсолютных результатов, представленных в программе (пояса, разряды) не является самоцелью, это лишь значимые для детей ориентиры на пути их личностного развития. В ходе реализации данной программы прогнозируются конкретные результаты детей и используются различные способы определения результативности обучения. Результативность занятий в группах начальной подготовки (1,2 год обучения) оценивается по прохождению специальных тестов, позволяющих выявить и проследить динамику физического развития воспитанников. Тестирование производится индивидуально во время занятий 1 раз в 2 месяца. Осуществляется мониторинг личных достижений детей при выполнении тестовых упражнений на скорость, ловкость, силу и выносливость. В конце года воспитанники сдают контрольные нормативы по технике, общефизической подготовке (ОФП) и силовой подготовке.

Универсальные учебные действия

Личностные:

- развитие любознательности и сообразительности;
- развитие целеустремленности, внимательности, умения контролировать свои действия;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками;
- развитие наглядно-образного мышления и логики;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение оказывать помощь своим сверстникам;
- отношение к здоровью как высшей ценности человека;
- потребность ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий;
- соблюдение правил гигиены и развитие готовности на основе их использования самостоятельно поддерживать своё здоровье.

Регулятивные:

- способность к волевому усилию;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- планировать пути достижения целей;
- устанавливать целевые приоритеты;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- осуществлять контроль и самоконтроль за ходом выполнения заданий и полученным результатом;
- распознавать позитивные и негативные факторы, влияющие на здоровье;
- составлять, анализировать и контролировать режим дня.

Познавательные:

- формулирование цели;
- выделение необходимой информации;
- структурирование, выбор эффективных способов решения учебной задачи;
- рефлексия, анализ и синтез, сравнение;

Коммуникативные:

- строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами;
- разрешение конфликтов;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- доступно излагать знания о борьбе панкратион;
- формировать умения позитивного коммуникативного общения с окружающими;
- аргументировано высказывать свою точку зрения;
- критиковать, хвалить и принимать похвалу с учётом ситуации взаимодействия;

Результатом освоения программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- основы философии и психологии спортивных единоборств;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта;
- федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта;
- общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями);
- уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение мер необходимой самообороны;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

В области вида спорта «Панкратион»:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии);
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных физических (двигательных) и психических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

В области освоения других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
- умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

В области технико-тактической и психической подготовки:

- освоение основ технических и тактических действий по избранному виду спорта;
- овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;
- освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;
- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;
- умение социально-психической адаптации к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;
- умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные сбивающие факторы;
- навыки проявления психических качеств, необходимых в поединках

По окончании первого этапа обучения дети будут уметь выполнять:

- поперечный шпагат или близкое к нему положение;
- основные базовые стойки;
- правильную ротацию бедер вокруг вертикальной оси;
- базовые защитные действия в стойке;
- основные базовые удары руками и ногами;
- освоить основные двигательные навыки и основы перемещений;
- базовые технические элементы, в том числе основы падений и самостраховок;
- контрольные нормативы по ОФП и силовой подготовке;

знать:

- этику и этикет школы панкратиона, этику зала;
- название стиля, краткую историю развития панкратиона;
- названия стоек, блоков, ударов и основных передвижений;
- основные команды судьи при судействе;
- санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности.

Результативность занятий в группах учебно-тренировочного этапа (3,4 год обучения) оценивается по динамике контрольных нормативов по ОФП и силовой подготовке, а также по качеству выполнения технических, которые активно применяются и нарабатываются на данном этапе. В конце года дети сдают контрольные нормативы по ОФП и силовой подготовке, а также демонстрируют свои тактико-технические возможности в умении вести поединок. На этом этапе дети принимают участие в различных соревнованиях.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки		
		НП		
		1	2	3
1	Общая физическая подготовка	18	18	18
2	Специальная физическая подготовка	6	10	10
3	Техническая подготовка	16	14	14
4	Тактическая подготовка	6	6	6
5	Психологическая подготовка	2	2	2
6	Контрольно-переводные испытания	2	2	2
7	Интегральная подготовка	10	8	8
8	Инструкторская и судейская практика	-	-	-
9	Восстановительные мероприятия	2	2	2
10	Другие виды спорта и подвижные игры	4	4	4
11	Теоритическая подготовка	2	2	2
Общее количество часов:		68	68	68

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Поскольку панкратион является высокотехничным и сложнокоординационным видом единоборств, то обучение технике является многолетним процессом, предполагающим постепенное усложнение технических элементов вида спорта. В связи с этим, достаточная степень овладения техническим арсеналом борьбы в начале обучения, особенно на этапе начальной подготовки, является довольно условной, предполагающей дальнейшее неуклонное совершенствование уже изученных элементов. Исходя из современных представлений об организации тренировочного процесса, а также учитывая специфику подготовки детей в условиях системы дополнительного образования в данной программе, рассчитанной на 8 лет реализации, были выделены 3 этапа подготовки детей:

- Этап начальной подготовки (3 года обучения).
- Учебно-тренировочный этап (2 года обучения).
- Этап углубленной подготовки – спортивная специализация (3 года).

Каждый тренировочный этап разделён на не менее чем 2 года подготовки. Первый год подготовки на каждом этапе обусловлен знакомством и формированием навыков новых технико-тактических элементов, освоением и постепенным увеличением общефизической и специальной физической подготовки, т.е. адаптацией к нагрузке, которая будет расти на втором году каждого этапа и так далее. Второй год подготовки на каждом этапе предполагает обязательное повторение и закрепление пройденного материала, восприятие его на новом уровне понимания, расширение арсенала знаний и умений, за счёт изучения новых и более сложных технических элементов и форм и их совершенствования, применение изученного в спортивном поединке, а также неуклонный рост результатов по ОФП и СФП. Распределение оптимальных соотношений разделов тренировки должно быть направлено на создание условий, необходимых для реализации факторов достижения спортивного результата на этапах подготовки:

- на этапе начальной подготовки – технические факторы;
- на учебно-тренировочном этапе – функциональные и технико-тактические факторы;
- на этапе спортивного совершенствования – технико-тактические и психологические факторы.

Весь тренировочный процесс построен на изучении, закреплении и постоянном повторении изученного материала, расширении и углублении

знаний в области панкратиона, с последующим дополнением их за счёт изучения новых, более сложных форм и технических элементов.

Планирование тренировочного процесса

Предметом планирования образовательного процесса является его содержание, формы и результаты, намечаемые на основе объективных закономерностей развития спортивных достижений и направленного формирования личности ребёнка. Возможными составляющими планирования, влияющими на эффективность тренировочного процесса, должны быть:

- оптимальное соотношение основных разделов подготовки;
- последовательность изучения технических элементов, составляющих основу вида спорта (от простого к сложному);
- правильное распределение тренировочных нагрузок (регулярность, постоянное и постепенное их увеличение и усложнение) с использованием индивидуального подхода и с учетом систематически подобранных и, при необходимости, корректируемых целевых установок;
- периодизация, характерной особенностью которой является учет школьных и семейных предпосылок.

Спортивная тренировка представляет собой педагогическую систему, состоящую из взаимосвязанных компонентов. Процесс тренировки осуществляется на следующих методических положениях:

- преемственность задач, средств и методов тренировки;
- постепенный рост объёма специальной и общефизической подготовки;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- поступательное увеличение объёма и интенсивности нагрузок;
- соблюдение принципа возрастных нагрузок.

1 этап обучения

Основными средствами этого этапа являются общеразвивающие упражнения (комплексы гимнастических упражнений для общей разминки в подготовительной части занятия и гимнастические упражнения ОФП, выполняемые в основной части занятия; отдельные упражнения и комплексы, применяемые для специальной разминки в подготовительной части занятия); специально-подготовительные упражнения (подводящие упражнения; развивающие упражнения, направленные на развитие мышечных групп, непосредственно совершающих двигательные действия; упражнения, направленные на функциональную подготовку юных каратистов – школа базовой техники); общеподготовительные упражнения

(упражнения всестороннего физического развития); подвижные игры и игровые задания.

Основными методами тренировки являются при обучении:

- игровой, целостный (преимущественно), расчленённый;
- при воспитании физических качеств: равномерный, повторный, переменный, круговой, игровой, соревновательный.

На данном этапе не предусмотрено участие в соревнованиях, дети сдают технические тесты по элементам базовой техники и нормативные требования по общефизической подготовке и основным двигательным навыкам.

2 этап обучения

Основными средствами являются общеразвивающие упражнения (комплексы упражнений, применяемые для общей разминки в подготовительной части занятия; отдельные упражнения и комплексы, применяемые для специальной разминки в подготовительной части занятия); специально-подготовительные упражнения (подводящие упражнения, развивающие упражнения, направленные на мышечные группы, совершающие двигательные действия, упражнения, направленные на функциональную подготовку); специально-развивающие упражнения (упражнения воссоздающие соревновательные действия); соревновательные упражнения (упражнения, модулирующие соревновательные условия; упражнения, выполняемые в условиях соревнований); общеподготовительные упражнения (упражнения всестороннего физического развития, в т.ч. подвижные и спортивные игры, эстафеты и игровые задания).

Основными методами тренировки являются при обучении:

- целостный, расчленённый, игровой, сопряжённый;
- при воспитании физических качеств: повторный, переменный, повторно-переменный, круговой, игровой, соревновательный.

На данном этапе предусмотрено участие в соревнованиях, а также выполнение разрядных требований.

3 этап обучения

Основными средствами являются общеразвивающие упражнения (в основном упражнения, применяемые для общей разминки); специально-подготовительные упражнения (развивающие упражнения, направленные на

развитие мышечных групп, непосредственно совершающих двигательные действия; упражнения, направленные на функциональную подготовку); специально-развивающие упражнения (упражнения воссоздающие соревновательные действия; упражнения, стимулирующие функциональную подготовку занимающихся); соревновательные упражнения (упражнения, моделирующие соревновательные условия; упражнения, выполняемые непосредственно в процессе соревнований); общеподготовительные упражнения (упражнения всестороннего физического развития занимающихся).

Основными методами тренировки являются при обучении:

- целостный, сопряжённый,
- игровой, соревновательный;
- при воспитании физических качеств: повторный, переменный, повторно-переменный, интервальный, круговой, игровой, соревновательный.

На данном этапе предусмотрено активное участие в соревнованиях, а также выполнение разрядных требований.

ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО И МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Для выполнения данной программы необходимо иметь:

- спортивный зал или площадку;
- спортивный инвентарь (шведские стенки, турники, мешки, макивары, лапы, подушки, набивные мячи, гантели и утяжелители, резиновые жгуты, гимнастические скамьи);
- защитное оборудование;
- татами.

Учебно-методическое обеспечение:

- *Д. В. Григорьев, П. В. Степанов.* Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя. — М.: Просвещение, 2011.
- *П. В. Степанов, С. В. Сизяев, Т. Н. Сафронов.* Программы внеурочной деятельности. Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность. — М.: Просвещение, 2011.
- *А. Харлампиев.* Борьба Самбо. Учебное пособие для секций коллективов

- физической культуры. Издание 3-е дополненное. Москва, Государственное издательство «Физкультура и спорт», 1957.
- *В.И. Дубровский*. Спортивная физиология. Москва, ГИЦ “Владос”, 2005.
 - *М.В. Крысин, Д.С. Алхасов, Б.М. Седов, В.И. Коваль*. Планирование спортивной тренировки в каратэ (монография). Москва, Компания “Спутник”, 2008.
 - *М.В. Крысин*. Аттестационные требования в Косики каратэ. Москва, издательство ФККР, 1999.
 - *М. Накаяма*. Лучшее каратэ. Основы. Москва, НИЦ “Ладомир”, 1997.
 - *Под редакцией В.Г. Никитушкина*. Система подготовки спортивного резерва. МГСО, ВНИИФК, 1994.
 - *Л.К. Серова*. Психология личности спортсмена. Москва, “Советский спорт”, 2007.
 - *Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.* Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. Москва, Академия, 2003.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

I этап. Начальная подготовка (НП-1). 1 год обучения.

№ п/п	Тема	Кол- во часов	Дата
<i>Теоретическая подготовка – 2ч.</i>			
1	Вводный урок. Техника безопасности в спортивном зале и на площадке и правила поведения. Профилактика травматизма. История появления и развития Панкратиона. Достижения российских спортсменов.	1	
2	Режим дня борца. Личная гигиена. Закаливание, питание. Значение физических упражнений для здоровья человека. Борцовский этикет и правила поведения на ковре.	1	
<i>Общая физическая подготовка – 18ч.</i>			
3	ОРУ. Построение в шеренгу. Ходьба. Челночный бег.	2	
4	ОРУ. Построение в шеренгу и колонну. Бег. Челночный бег.	2	
5	ОРУ. Гимнастические упражнения. Построение в шеренгу. Смешанное передвижение.	2	
6	ОРУ. Гимнастические упражнения. Упражнения на равновесие. Ходьба и бег по кругу.	2	
7	ОРУ. СБУ. Упражнения на туловище. Круговые упражнения на суставы.	2	
8	ОРУ. СБУ. Упражнения на руки. Гимнастические упражнения.	2	
9	ОРУ. СБУ. Упражнения на ноги. Гимнастические упражнения.	2	
10	ОРУ. СБУ. Упражнения на координацию. Гимнастические упражнения.	2	
11	ОРУ. СБУ. Упражнения на реакцию. Гимнастические упражнения. Круговые упражнения на суставы.	2	
<i>Специальная физическая подготовка – 6ч.</i>			
12	СБУ. Изучение «борцовских» упражнений. Подвижные игры с элементами единоборств. Регби.	2	
13	СБУ. Изучение «борцовских» упражнений. Эстафета с элементами акробатики. Регби.	2	
14	СБУ. Изучение «борцовских» упражнений. Эстафета с элементами самостраховки.	2	
<i>Техническая подготовка – 16ч.</i>			
15	Совершенствование кувырка вперёд с самостраховкой.	2	
16	Совершенствование кувырка назад с самостраховкой.	2	
17	Совершенствование кувырка вперёд через плечо с самостраховкой.	2	
18	Падение на спину с самостраховкой через партнёра стоявшего в партере.	2	
19	«Полёт-кувырок» с самостраховкой через партнёра.	2	
20	Демонстрация и изучение базовых элементов: стоек, захватов, передвижений.	6	
<i>Тактическая подготовка – 6ч.</i>			
21	Изучение правил борьбы в стойке. Преимущества ударной и	2	

	борцовской техник, при схватке в стойке.		
22	Изучение правил борьбы в патере. Преимущества ударной и борцовской техник, при схватке в партере.	2	
23	Понятие о дистанции во время схватки. Перевод противника в партер.	2	
Психологическая подготовка – 2ч.			
24	Воспитание чувства коллектива. Работа в парах, командах. Подвижные игры.	1	
25	Воспитание волевых качеств. Подвижные игры в не равных условиях.	1	
Интегральная подготовка – 10ч.			
26	Изучение подводящих упражнений. Подвижные игры.	2	
27	Подводящие упражнения. Подвижные игры с элементами борьбы.	4	
28	Подводящие упражнения. Борьба в партере.	4	
Восстановительные мероприятия – 2ч.			
29	Рефлексия. Обсуждение тренировочного процесса. Беседа с тренером о пользе физических упражнений и восстановительных процедур. Вопрос-ответ.	2	
Другие виды спорта и подвижные игры – 4ч.			
30	Игра в баскетбол.	1	
31	Игра в баскетбол с элементами борьбы.	1	
32	Игра в волейбол.	2	
Контрольно – переводные испытания – 2ч.			
33	Контрольные испытания. Проверка умений и навыков воспитанников.	2	
Итого:		68	

I этап. Начальная подготовка (НП-2). 2 год обучения.

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата
Теоритическая подготовка – 2ч.			
1	Вводный урок. Техника безопасности в спортивном зале и на площадке и правила поведения. Профилактика травматизма. История появления и развития Панкратиона. Достижения российских спортсменов.	1	
2	Режим дня борца. Личная гигиена. Закаливание, питание. Значение физических упражнений для здоровья человека. Борцовский этикет и правила поведения на ковре.	1	
Общая физическая подготовка – 18ч.			
3	ОРУ. Построение в шеренгу. Ходьба. Челночный бег.	2	
4	ОРУ. Построение в шеренгу и колонну. Бег. Челночный бег.	2	
5	ОРУ. Гимнастические упражнения. Построение в шеренгу. Смешанное передвижение.	2	
6	ОРУ. Гимнастические упражнения. Упражнения на равновесие.	2	

	Ходьба и бег по кругу.		
7	ОРУ. СБУ. Упражнения на туловище. Круговые упражнения на суставы.	2	
8	ОРУ. СБУ. Упражнения на руки. Гимнастические упражнения.	2	
9	ОРУ. СБУ. Упражнения на ноги. Гимнастические упражнения.	2	
10	ОРУ. СБУ. Упражнения на координацию. Гимнастические упражнения.	2	
11	ОРУ. СБУ. Упражнения на реакцию. Гимнастические упражнения. Круговые упражнения на суставы.	2	
<i>Специальная физическая подготовка – 10ч.</i>			
12	СБУ. Изучение «борцовских» упражнений. Подвижные игры с элементами единоборств. Регби.	2	
13	СБУ. Изучение «борцовских» упражнений. Эстафета с элементами акробатики. Регби.	4	
14	СБУ. Изучение «борцовских» упражнений. Эстафета с элементами самостраховки.	4	
<i>Техническая подготовка – 14ч.</i>			
15	Совершенствование кувырка вперёд с самостраховкой.	2	
16	Совершенствование кувырка назад с самостраховкой.	2	
17	Совершенствование кувырка вперёд через плечо с самостраховкой.	2	
18	Падение на спину с самостраховкой через партнёра стоявшего в партере.	2	
19	«Полёт-кувырок» с самостраховкой через партнёра.	2	
20	Демонстрация и изучение базовых элементов: стойки, захватов, передвижений.	4	
<i>Тактическая подготовка – 6ч.</i>			
21	Изучение правил борьбы в стойке. Преимущества ударной и борцовской техник, при схватке в стойке.	2	
22	Изучение правил борьбы в партере. Преимущества ударной и борцовской техник, при схватке в партере.	2	
23	Понятие о дистанции во время схватки. Перевод противника в партер.	2	
<i>Психологическая подготовка – 2ч.</i>			
24	Воспитание чувства коллектива. Работа в парах, командах. Подвижные игры.	1	
25	Воспитание волевых качеств. Подвижные игры в не равных условиях.	1	
<i>Интегральная подготовка – 8ч.</i>			
26	Изучение подводящих упражнений. Подвижные игры.	2	
27	Подводящие упражнения. Подвижные игры с элементами борьбы.	2	
28	Подводящие упражнения. Борьба в партере.	4	
<i>Восстановительные мероприятия – 2ч.</i>			
29	Рефлексия. Обсуждение тренировочного процесса. Беседа с тренером о пользе физических упражнений и восстановительных процедур. Вопрос-ответ.	2	
<i>Другие виды спорта и подвижные игры – 4ч.</i>			
30	Игра в баскетбол.	1	
31	Игра в баскетбол с элементами борьбы.	1	
32	Игра в волейбол.	2	

Контрольно – переводные испытания – 2ч.			
33	Контрольные испытания. Проверка умений и навыков воспитанников.	2	
Итого:		68	

I этап. Начальная подготовка (НП-3). 3 год обучения.

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата
Теоритическая подготовка – 2ч.			
1	Вводный урок. Техника безопасности в спортивном зале и на площадке и правила поведения. Профилактика травматизма. История появления и развития Панкратиона. Достижения российских спортсменов.	1	
2	Режим дня борца. Личная гигиена. Закаливание, питание. Значение физических упражнений для здоровья человека. Борцовский этикет и правила поведения на ковре.	1	
Общая физическая подготовка – 18ч.			
3	ОРУ. Построение в шеренгу. Ходьба. Челночный бег.	2	
4	ОРУ. Построение в шеренгу и колонну. Бег. Челночный бег.	2	
5	ОРУ. Гимнастические упражнения. Построение в шеренгу. Смешанное передвижение.	2	
6	ОРУ. Гимнастические упражнения. Упражнения на равновесие. Ходьба и бег по кругу.	2	
7	ОРУ. СБУ. Упражнения на туловище. Круговые упражнения на суставы.	2	
8	ОРУ. СБУ. Упражнения на руки. Гимнастические упражнения.	2	
9	ОРУ. СБУ. Упражнения на ноги. Гимнастические упражнения.	2	
10	ОРУ. СБУ. Упражнения на координацию. Гимнастические упражнения.	2	
11	ОРУ. СБУ. Упражнения на реакцию. Гимнастические упражнения. Круговые упражнения на суставы.	2	
Специальная физическая подготовка – 10ч.			
12	СБУ. Изучение «борцовских» упражнений. Подвижные игры с элементами единоборств. Регби.	2	
13	СБУ. Изучение «борцовских» упражнений. Эстафета с элементами акробатики. Регби.	4	
14	СБУ. Изучение «борцовских» упражнений. Эстафета с элементами самообороны.	4	
Техническая подготовка – 14ч.			
15	Броски в стойки	2	
16	Броски в стойки	2	
17	Переводы в партер	2	

18	Переводы в партер	2	
19	Защита от переводов и бросков	2	
20	Защита от переводов и бросков	4	
<i>Тактическая подготовка – 6ч.</i>			
21	Изучение правил борьбы в стойке. Преимущества ударной и борцовской техник, при схватке в стойке.	2	
22	Изучение правил борьбы в патере. Преимущества ударной и борцовской техник, при схватке в партере.	2	
23	Понятие о дистанции во время схватки. Перевод противника в партер.	2	
<i>Психологическая подготовка – 2ч.</i>			
24	Воспитание чувства коллектива. Работа в парах, командах. Подвижные игры.	1	
25	Воспитание волевых качеств. Подвижные игры в не равных условиях.	1	
<i>Интегральная подготовка – 8ч.</i>			
26	Изучение подводящих упражнений. Подвижные игры.	2	
27	Подводящие упражнения. Подвижные игры с элементами борьбы.	2	
28	Подводящие упражнения. Борьба в партере.	4	
<i>Восстановительные мероприятия – 2ч.</i>			
29	Рефлексия. Обсуждение тренировочного процесса. Беседа с тренером о пользе физических упражнений и восстановительных процедур. Вопрос-ответ.	2	
<i>Другие виды спорта и подвижные игры – 4ч.</i>			
30	Игра в баскетбол.	1	
31	Игра в баскетбол с элементами борьбы.	1	
32	Игра в волейбол.	2	
<i>Контрольно – переводные испытания – 2ч.</i>			
33	Контрольные испытания. Проверка умений и навыков воспитанников.	2	
Итого:		68	