



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 440
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА имени П.В. Виттенбурга**

197229, Санкт-Петербург, пос. Ольгино, ул. Хвойная, д.35, тел./факс (812) 417-62-42
ОКПО 39423337, ОКОГУ 2300223, ОГРН 1027807591459, ИНН 7814104308, КПП 781401001
e-mail: sch440@mail.ru, сайт: ШКОЛА440.РФ

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ГБОУ школы № 440
Приморского района
Санкт-Петербурга им. П.В. Виттенбурга
Протокол от 26.08.2024 №16

УТВЕРЖДЕНА

И.о. директора ГБОУ школы № 440
Приморского района
Санкт-Петербурга им. П.В. Виттенбурга
_____/З.В. Габай/
Приказ от 02.09.2024 №60/02-о

Рассмотрена

на заседании Совета родителей
Протокол № 5 от 30.08.2024

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Основы восточных единоборств»**

Срок освоения: 3 года
Возраст обучающихся: 7-16 лет

Разработчик:
Топузиди Сергей Сергеевич,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка
Основные характеристики программы.

Направленность программы: дополнительная общеразвивающая программа «Основы восточных единоборств» имеет **физкультурно-спортивную** направленность.

Программа «Основы восточных единоборств» разработана в соответствии с основными направлениями государственной политики и актуальными федеральными и региональными документами в сфере образования.

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Федеральный закон от 31.07.2020 N 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся".
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 N 996-р.
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 N 678-р.
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ".
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 N 114 "Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам".
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 N 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей".
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 N 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых".
10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ".
11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 2.1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".
13. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" национального проекта "Образование" (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 N 16).
14. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций".
15. Распоряжение Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 25.08.2022 г. № 1676–р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными и предпринимателями Санкт-Петербурга»;
16. Устав ГБОУ школы № 440 Приморского района Санкт-Петербурга № 4288-р от 29.09.2014 года;

Адресат программы: программа рассчитана на обучающихся в возрасте 7-16 лет, имеющих интерес к боевым искусствам, при отсутствии ограничений по состоянию здоровья. При

наличии организационно-педагогических условий возможен добор обучающихся в группу в течение учебного года.

Актуальность программы: состояние здоровья обучающихся и отрицательная динамика уровня здоровья в образовательной сфере заставляют пересмотреть педагогические и медицинские подходы к этой проблеме. Обеспокоенность сложившейся ситуацией отражена в решениях Госсовета РФ и приказах Минпросвещения РФ, в которых физическая культура и двигательная активность рассматриваются как один из основных факторов формирования их здоровья. Изучение восточных единоборств является незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач в воспитании личности обучающихся, развития их разнообразных двигательных способностей.

Кроме этого, актуальность предлагаемой образовательной программы определяется социокультурным запросом со стороны обучающихся и их родителей на программы физического воспитания.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что при ее освоении повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества обучающихся.

Занятие спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье, а данная программа способствует физическому оздоровлению, формирует чувство ответственности, взаимной поддержки и взаимопомощи, помогает формированию дружного коллектива и органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания. Программа призвана сформировать интерес к выбранному виду спорта и устойчивую мотивацию к повышению личного спортивного мастерства. Обучающиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях различных уровней.

Уровень освоения программы: общекультурный.

Объем и срок освоения программы: программа рассчитана на 3 года обучения.

Год	Кол-во часов в год	Режим занятий
1 год	108	3 раза в неделю по 1 академическому часу
2 год	144	4 академических часа в неделю
3 год	144	4 академических часа в неделю

Цель программы: повышение разносторонней физической подготовленности обучающихся через занятия восточными единоборствами;

Задачи программы

Образовательные:

1. Способствовать овладению обучающимися движениями и элементами единоборства;
2. Обучать навыкам спортивного мастерства, элементам самозащиты;
3. Формировать навыки работы в паре (спарринги);
4. Сформировать систему знаний, умений по основам выбранного вида спорта;
5. Подготовка судей-общественников.

Оздоровительные:

1. Развивать у обучающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в данном виде спорта.
2. Развивать общую выносливость, ловкость, координацию, гибкость, силу и силовую выносливость.
3. Развивать уверенность в себе, своих силах и готовности к высоким спортивным достижениям.

Воспитательные:

1. Формировать чувство патриотизма;
2. Воспитывать высокие волевые, морально-этические и эстетические качества;
3. Воспитывать чувство ответственности и товарищества;
4. Формировать навыки самоконтроля, уверенности в своих силах.

Ожидаемые результаты освоения программы:

Предметные:

Обучающиеся:

- познакомятся с особенностями данного вида единоборств, с терминологией, сопровождающей занятия;
- научатся соблюдать правила техники безопасности во время занятий;
- овладеют основами техники восточных единоборств в соответствии с данной программой.

Метапредметные:

У обучающихся:

- сформируется система представлений и интерес к основным видам спорта восточных единоборств;
- улучшатся показатели контрольных нормативов по ОФП (*хотя бы один из показателей*).

Личностные:

- у обучающихся сформируется внимание и дисциплинированность во время занятий;
- обучающиеся будут проявлять трудолюбие и настойчивость в достижении цели при выполнении заданий педагога.

При посещении свыше 70% занятий должны наблюдаться сформированные знания по теоретическому разделу программы, практические умения в освоенных упражнениях, учащиеся должны демонстрировать прикладное значение изученных упражнений. Понимание сущности боя, значение техники и тактики. Умение не только самостоятельно выполнять действие, но и обучать упражнениям товарищей. На протяжении 5 минут учебного боя демонстрировать высокий уровень работоспособности, без снижения эффективности освоенных технических действий.

Организационно-педагогические условия реализации программы.

Язык реализации программы: в соответствии с Уставом ГБОУ школы № 440 им. П.В. Виттенбурга Приморского района Санкт-Петербурга программа реализуется на основе государственного языка – русского.

Форма обучения программы: очная.

Особенности реализации программы:

При реализации данной программы используются различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение с учетом требований Порядка применения дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226).

Условия набора и формирования групп: программа предназначена для обучающихся в возрасте от 7 до 16 лет.

Условия набора в секцию: принимаются все желающие в период формирования групп ОДОД с 15 августа по 09 сентября, возможен дополнительный набор обучающихся в течение учебного года при наличии вакантных мест.

Количество обучающихся в каждой учебной группе определяется в соответствии с локальным актом образовательной организации.

Для успешного освоения программы рекомендуется следующий численный состав групп: 1 год обучения - 15 человек, 2 год обучения – 12 человек, 3 год обучения – 10 человек.

Начало обучения осуществляется при наличии:

- заявления от родителей;
- медицинского заключения.

Формы организации и проведения занятий:

➤ Фронтальная (аудиторное занятие): работа педагога со всеми обучающимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);

➤ групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т. ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);

➤ работа в подгруппах: одна из подгрупп на аудиторном занятии осваивает новый учебный материал, либо занимается практической деятельностью; другая подгруппа (другие подгруппы) выполняют внеаудиторные (самостоятельные) задания;

➤ занятия с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

В период **коронавирусной инфекции** допускается проводить занятие по подгруппам при нахождении в помещении спортивного зала половины группы или меньше.

Организация электронного и дистанционного обучения в период коронавирусной инфекции (COVID-19) при реализации дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ в отделении дополнительного образования.

Основными элементами системы ЭО и ДО являются:

- Образовательные онлайн-платформы;
- Цифровые образовательные ресурсы, размещённые на образовательных сайтах;
- Видеоконференции, вебинары;
- Zoom, skype, e-mail;
- Облачные сервисы;
- Социальные сети «ВКонтакте»;
- Электронные носители мультимедийных приложений к учебникам по физической культуре, электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

Формы ЭО и ДО, используемые в образовательном процессе, отражают тематику календарно-тематического планирования образовательной программы.

В обучении с применением ЭО и ДО используются следующие организационные формы учебной деятельности:

- Лекция;
- Консультация;
- Семинар;
- Практическое занятие;
- Видеолекция;
- Самостоятельная внеаудиторная работа.

Сопровождение дистанционного курса может осуществляться в следующих режимах:

- Тестирование онлайн;
- Консультации онлайн;
- Предоставление методических материалов;
- Сопровождение офлайн (проверка тестов, различные виды текущего контроля и промежуточной аттестации).

При использовании ЭО и ДОТ осуществляются следующие виды учебной деятельности:

- Самостоятельное изучение учебного материала;
- Учебные занятия (лекционные и практические);
- Консультации;
- Текущий контроль, промежуточная аттестация.

Формы проведения занятий: в качестве форм проведения занятий используются: игра, турнир, товарищеская встреча, конкурс и др. Занятия проводятся групповые, по звеньям, индивидуально-групповые и индивидуальные. Подбор заданий проводится с учётом возможностей обучающихся, в соответствии с уровнем их подготовки и, конечно, с учётом желания. В случае выполнения группового задания даётся возможность спланировать ход занятий с чётким распределением обязанностей для каждого члена группы.

Методы обучения: для активизации познавательного интереса применяются следующие методы: использование информационно-коммуникативных технологий (показ готовых компьютерных презентаций в PowerPoint, составление компьютерных презентаций в программе PowerPoint, работа в сети Интернет).

Материально-техническое оснащение программы: занятия проводятся на базе школьного спортивного зала с использованием существующего материально-технического оснащения.

1. Аптечка
2. Инвентарь для проведения занятий
4. Спортивная площадка
5. Ринг

Кадровое обеспечение: дополнительная общеразвивающая программа «Основы восточных

единоборств» реализуется педагогом дополнительного образования без привлечения иных специалистов.

**Учебный план
первого года обучения
2024-2025 года обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Инструктаж по ТБ во время проведения занятий. Теоретическая подготовка	3	3	-	Входной
2	Общая физическая подготовка	35	-	35	Текущий, промежуточный
3	Специальная физическая подготовка	30	2	28	Текущий, промежуточный
4	Технико-тактическое мастерство	30	2	28	Текущий, промежуточный
5	Соревновательная подготовка (турниры)	10	1	9	Итоговый
Итого:		108	8	100	

**Учебный план
второго года обучения
2024-2025 года обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Инструктаж по ТБ во время проведения занятий. Теоретическая подготовка	5	5	-	Входной
2	Общая физическая подготовка	43	-	43	Текущий, промежуточный
3	Специальная физическая подготовка	43	3	40	Текущий, промежуточный
4	Технико-тактическое мастерство	39	4	35	Текущий, промежуточный
5	Соревновательная подготовка (турниры)	14	2	12	Итоговый
Итого:		144	14	130	

**Учебный план
третьего года обучения
2024-2025 года обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Инструктаж по ТБ во время проведения занятий. Теоретическая подготовка	6	6	-	Входной
2	Общая физическая подготовка	46	-	46	Текущий, промежуточный
3	Специальная физическая	30	3	27	Текущий,

	подготовка				промежуточный
4	Технико-тактическое мастерство	42	4	38	Текущий, промежуточный
5	Соревновательная подготовка (турниры)	20	2	18	Итоговый
Итого:		144	15	129	

Сводный учебный план

Название ДОП	Год обучения					Всего часов
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	
«Основы восточных единоборств»	108	144	144	-	-	396
Итого:	108	144	144	-	-	396

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 440
Приморского района Санкт-Петербурга имени П.В. Виттенбурга

УТВЕРЖДЕН
приказ от «02» сентября 2024 г. №60/02-о
и.о. директора ГБОУ школы № 440
им. П.В. Виттенбурга
_____З.В. Габай

**Календарный учебный график реализации общеразвивающей программы
на 2024-2025 учебный год**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	10.09.2024	26.05.2025	36	108	3 раза в неделю по 1 академ. часу
2 год	03.09.2024	26.05.2025	36	144	4 академ. часа в неделю
3 год	03.09.2024	26.05.2025	36	144	4 академ. часа в неделю

Продолжительность занятия – 1 академический час – 45 мин.

Рабочая программа (2024-2025 учебный год)

Цель программы: повышение разносторонней физической подготовленности обучающихся через занятия восточными единоборствами;

Задачи программы

Образовательные:

1. Способствовать овладению обучающимися движениями и элементами единоборства;
2. Обучать навыкам спортивного мастерства, элементам самозащиты;
3. Формировать навыки работы в паре (спарринги);
4. Сформировать систему знаний, умений по основам выбранного вида спорта;
5. Подготовка судей-общественников.

Оздоровительные:

1. Развивать у обучающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в данном виде спорта.
2. Развивать общую выносливость, ловкость, координацию, гибкость, силу и силовую выносливость.
3. Развивать уверенность в себе, своих силах и готовности к высоким спортивным достижениям.

Воспитательные:

1. Формировать чувство патриотизма;
2. Воспитывать высокие волевые, морально-этические и эстетические качества;
3. Воспитывать чувство ответственности и товарищества;
4. Формировать навыки самоконтроля, уверенности в своих силах.

Ожидаемые результаты освоения программы:

Предметные:

Обучающиеся:

- познакомятся с особенностями данного вида единоборств, с терминологией, сопровождающей занятия;
- научатся соблюдать правила техники безопасности во время занятий;
- овладеют основами техники восточных единоборств в соответствии с данной программой.

Метапредметные:

У обучающихся:

- сформируется система представлений и интерес к основным видам спорта восточных единоборств;
- улучшатся показатели контрольных нормативов по ОФП (*хотя бы один из показателей*).

Личностные:

- у обучающихся сформируется внимание и дисциплинированность во время занятий;
- обучающиеся будут проявлять трудолюбие и настойчивость в достижении цели при выполнении заданий педагога.

При посещении свыше 70% занятий должны наблюдаться сформированные знания по теоретическому разделу программы, практические умения в освоенных упражнениях, учащиеся должны демонстрировать прикладное значение изученных упражнений. Понимание сущности боя, значение техники и тактики. Умение не только самостоятельно выполнять действие, но и обучать упражнениям товарищей. На протяжении 5 минут учебного боя демонстрировать высокий уровень работоспособности, без снижения эффективности освоенных технических действий.

№ занятия	Дата проведения		Разделы, темы образовательного процесса	Кол-во часов	Форма контроля
	План.	Факт			
1.	11.09	11.09	Инструктаж по ТБ во время проведения занятий. Теоретическая подготовка	1	Беседа
2.	13.09	13.09	Теоретическая подготовка	1	Беседа
3.	16.09	16.09	Теоретическая подготовка	1	Беседа
4.	18.09	18.09	Общая физическая подготовка	1	Тренировка, игра
5.	20.09	20.09	Общая физическая подготовка	1	Тренировка, игра
6.	23.09	23.09	Общая физическая подготовка	1	Тренировка, игра
7.	25.09	25.09	Общая физическая подготовка	1	Тренировка, игра
8.	27.09	27.09	Общая физическая подготовка	1	Тренировка, игра
9.	30.09	30.09	Общая физическая подготовка	1	Тренировка, игра
10.	02.10	02.10	Общая физическая подготовка	1	Тренировка, игра
11.	04.10	04.10	Общая физическая подготовка	1	Тренировка, игра
12.	07.10	07.10	Общая физическая подготовка	1	Тренировка, игра
13.	09.10	09.10	Общая физическая подготовка	1	Тренировка, игра
14.	11.10	11.10	Общая физическая подготовка	1	Тренировка, игра
15.	14.10	14.10	Общая физическая подготовка	1	Тренировка, игра
16.	16.10	16.10	Общая физическая подготовка	1	Тренировка, игра
17.	18.10	18.10	Общая физическая подготовка	1	Тренировка, игра
18.	21.10	21.10	Общая физическая подготовка	1	Тренировка, игра
19.	23.10	23.10	Общая физическая подготовка	1	Тренировка, игра
20.	25.10	25.10	Общая физическая подготовка	1	Тренировка, игра
21.	28.10	28.10	Общая физическая подготовка	1	Тренировка, игра
22.	30.10	30.10	Общая физическая подготовка	1	Тренировка, игра
23.	01.11	01.11	Общая физическая подготовка	1	Тренировка, игра
24.	06.11	06.11	Общая физическая подготовка	1	Тренировка, игра
25.	08.11	08.11	Общая физическая подготовка	1	Тренировка, игра
26.	11.11	11.11	Общая физическая подготовка	1	Тренировка, игра

27.	13.11	13.11	Общая физическая подготовка	1	Тренировка, игра
28.	15.11	15.11	Общая физическая подготовка	1	Тренировка, игра
29.	18.11	18.11	Общая физическая подготовка	1	Тренировка, игра
30.	20.11	20.11	Общая физическая подготовка	1	Тренировка, игра
31.	22.11	22.11	Общая физическая подготовка	1	Тренировка, игра
32.	25.11	25.11	Общая физическая подготовка	1	Тренировка, игра
33.	27.11.	27.11	Общая физическая подготовка	1	Тренировка, игра
34.	29.11	29.11	Общая физическая подготовка	1	Тренировка, игра
35.	02.12	02.12	Общая физическая подготовка	1	Тренировка, игра
36.	04.12	04.12	Общая физическая подготовка	1	Тренировка, игра
37.	06.12	06.12	Общая физическая подготовка	1	Тренировка, игра
38.	09.12	09.12	Общая физическая подготовка	1	Тренировка, игра
39.	11.12	11.12	Специальная физическая подготовка	1	Тренировка, игра
40.	13.12	13.12	Специальная физическая подготовка	1	Тренировка, игра
41.	16.12	16.12	Специальная физическая подготовка	1	Тренировка, игра
42.	18.12	18.12	Специальная физическая подготовка	1	Тренировка, игра
43.	20.12	20.12	Специальная физическая подготовка	1	Тренировка, игра
44.	23.12	23.12	Специальная физическая подготовка	1	Тренировка, игра
45.	25.12	25.12	Специальная физическая подготовка	1	Тренировка, игра
46.	27.12	27.12	Специальная физическая подготовка	1	Тренировка, игра
47.	28.12	28.12	Специальная физическая подготовка	1	Тренировка, игра
48.	10.01		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка, игра
49.	13.01		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка, игра
50.	15.01		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка, игра
51.	17.01		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка, игра

52.	20.01		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка, игра
53.	22.01		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка, игра
54.	24.01		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка, игра
55.	27.01		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка, игра
56.	29.01		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка, игра
57.	31.01		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка, игра
58.	03.02		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка, игра
59.	05.02		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка, игра
60.	07.02		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка, игра
61.	10.02		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка, игра
62.	12.02		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка, игра
63.	14.02		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка, игра
64.	17.02		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка, игра
65.	19.02		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка, игра
66.	21.04		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка, игра
67.	24.02		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка, игра
68.	26.02		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка, игра
69.	28.02		Технико-тактическое мастерство	1	Тренировка, игра
70.	03.03		Технико-тактическое мастерство	1	Тренировка, игра
71.	05.03		Технико-тактическое мастерство	1	Тренировка, игра
72.	07.03		Технико-тактическое мастерство	1	Тренировка, игра
73.	10.03		Технико-тактическое мастерство	1	Тренировка, игра
74.	12.03		Технико-тактическое мастерство	1	Тренировка, игра
75.	14.03		Технико-тактическое мастерство	1	Тренировка, игра

76.	17.03		Технико-тактическое мастерство	1	Тренировка, игра
77.	19.03		Технико-тактическое мастерство	1	Тренировка, игра
78.	21.03		Технико-тактическое мастерство	1	Тренировка, игра
79.	24.03		Технико-тактическое мастерство	1	Тренировка, игра
80.	26.03		Технико-тактическое мастерство	1	Тренировка, игра
81.	28.03		Технико-тактическое мастерство	1	Тренировка, игра
82.	31.03		Технико-тактическое мастерство	1	Тренировка, игра
83.	02.04		Технико-тактическое мастерство	1	Тренировка, игра
84.	04.04		Технико-тактическое мастерство	1	Тренировка, игра
85.	07.04		Технико-тактическое мастерство	1	Тренировка, игра
86.	09.04		Технико-тактическое мастерство	1	Тренировка, игра
87.	11.04		Технико-тактическое мастерство	1	Тренировка, игра
88.	14.04		Технико-тактическое мастерство	1	Тренировка, игра
89.	16.04		Технико-тактическое мастерство	1	Тренировка, игра
90.	18.04		Технико-тактическое мастерство	1	Тренировка, игра
91.	21.04		Технико-тактическое мастерство	1	Тренировка, игра
92.	23.04		Технико-тактическое мастерство	1	Тренировка, игра
93.	25.04		Технико-тактическое мастерство	1	Тренировка, игра
94.	28.04		Технико-тактическое мастерство	1	Тренировка, игра
95.	30.04		Технико-тактическое мастерство	1	Тренировка, игра
96.	05.05		Технико-тактическое мастерство	1	Тренировка, игра
97.	07.05		Технико-тактическое мастерство	1	Тренировка, игра
98.	12.05		Технико-тактическое мастерство	1	Тренировка, игра
99.	14.05		Соревновательная подготовка (турниры)	1	Соревнования, тестирование
100.	16.05		Соревновательная подготовка (турниры)	1	Соревнования, тестирование
101.	19.05		Соревновательная подготовка (турниры)	1	Соревнования, тестирование
102.	21.05		Соревновательная подготовка (турниры)	1	Соревнования, тестирование

103.	23.05		Соревновательная подготовка (турниры)	1	Соревнования, тестирование
104.	26.05		Соревновательная подготовка (турниры)	1	Соревнования, тестирование
105.			Соревновательная подготовка (турниры)		
106.			Соревновательная подготовка (турниры)		
107.			Соревновательная подготовка (турниры)		
108.			Соревновательная подготовка (турниры)		
Итого:				108 ч.	

Содержание программы

Теоретическая подготовка (3 часа):

Теория: Инструктаж по технике безопасности, требования к форме и режим занятий. Краткая история развития французского бокса сават в России. Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. ФК как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.

Общая физическая подготовка (35 часов):

Практика: Бег 30 м (с). Бег 60 м (с), бег 2000 м без учета времени. Беговые и прыжковые упражнения. Силовые упражнения в висах и упорах. Развитие силы мышц плечевого пояса и брюшного пресса.

Упражнения на развитие быстроты и ловкости.

Упражнения с предметами (гимнастические палки, скакалки, набивные мячи).

Специальная физическая подготовка (30 часов):

Теория (2 часа): освоение ударов.

Практика (28 часов): освоение одиночных прямых ударов руками; отработка серий прямых ударов руками (на месте, в передвижении приставным шагом, при движении вперед на каждый шаг лицом и спиной вперед).

Освоение уклонов в движении; нырков в движении.

Освоение прямых ударов ногами (шассэ) в ногу, в корпус, в голову.

Боковые шассэ в ногу, в корпус, в голову.

Освоение ударов ногами с боку (фуэте) в ногу, в корпус, в голову.

Технико-тактическое мастерство (30 часов):

Теория (2 часа): Обучение различным составляющим арсенала техники французского бокса сават.

Практика (28 часов): Передвижение в стойке влево и вправо; вперед и назад. Техника ударов ногами и руками. Техника «выдергивания» соперника на себя. Техника уклонов, нырков. Техника работы первым номером, вторым номером. Техника работы на сальстепах. Работа на различных дистанциях (ближняя, средняя, дальняя). Освоение защитной техники.

Соревновательная подготовка (турниры) (10 часов).

Планируемые результаты:

К концу 1-го года обучения обучающиеся будут:

- иметь представление о здоровом образе жизни, об основах восточных единоборств;
- иметь представление об основных физических качествах,
- стремиться к дисциплинированному поведению на занятиях.

К концу 1 года обучения у обучающихся сформируется:

- устойчивый интерес к занятиям спортом.

Обучающиеся овладеют элементарными навыками технической подготовки борца.

К концу первого года обучения должны будут овладеть понятиями:

здоровый образ жизни, режим дня, гигиена, вольная борьба, правила вольной борьбы.

**Календарно-тематическое планирование
второй год обучения**

№ занятия	Дата проведения		Разделы, темы образовательного процесса	Кол-во часов	Форма контроля
	План.	Факт.			
1.	04.09	04.09	Инструктаж по ТБ во время проведения занятий. Теоретическая подготовка	1	Беседа
2.	04.09	04.09	Теоретическая подготовка	1	Беседа
3.	06.09	06.09	Теоретическая подготовка	1	Беседа
4.	09.09	09.09	Теоретическая подготовка	1	Беседа
5.	11.09	11.09	Теоретическая подготовка	1	Беседа
6.	11.09	11.09	Общая физическая подготовка	1	Тренировка, игра
7.	13.09	13.09	Общая физическая подготовка	1	Тренировка, игра
8.	16.09	16.09	Общая физическая подготовка	1	Тренировка, игра
9.	18.09	18.09	Общая физическая подготовка	1	Тренировка, игра
10.	18.09	18.09	Общая физическая подготовка	1	Тренировка, игра
11.	20.09	20.09	Общая физическая подготовка	1	Тренировка, игра
12.	23.09	23.09	Общая физическая подготовка	1	Тренировка, игра
13.	25.09	25.09	Общая физическая подготовка	1	Тренировка, игра
14.	25.09	25.09	Общая физическая подготовка		Тренировка, игра
15.	27.09	27.09	Общая физическая подготовка	1	Тренировка, игра
16.	30.09	30.09	Общая физическая подготовка	1	Тренировка, игра
17.	02.10	02.10	Общая физическая подготовка	1	Тренировка, игра
18.	02.10	02.10	Общая физическая подготовка	1	Тренировка, игра
19.	04.10	04.10	Общая физическая подготовка	1	Тренировка, игра
20.	07.10	07.10	Общая физическая подготовка	1	Тренировка, игра
21.	09.10	09.10	Общая физическая подготовка	1	Тренировка, игра
22.	09.10	09.10	Общая физическая подготовка	1	Тренировка, игра
23.	11.10	11.10	Общая физическая подготовка	1	Тренировка, игра
24.	14.10	14.10	Общая физическая подготовка	1	Тренировка, игра
25.	16.10	16.10	Общая физическая подготовка	1	Тренировка, игра

26.	16.10	16.10	Общая физическая подготовка	1	Тренировка, игра
27.	18.10	18.10	Общая физическая подготовка	1	Тренировка, игра
28.	21.10	21.10	Общая физическая подготовка	1	Тренировка, игра
29.	23.10	23.10	Общая физическая подготовка	1	Тренировка, игра
30.	23.10	23.10	Общая физическая подготовка	1	Тренировка, игра
31.	25.10	25.10	Общая физическая подготовка	1	Тренировка, игра
32.	28.10	28.10	Общая физическая подготовка	1	Тренировка, игра
33.	30.10	30.10	Общая физическая подготовка	1	Тренировка, игра
34.	30.10	30.10	Общая физическая подготовка	1	Тренировка, игра
35.	01.11	01.11	Общая физическая подготовка	1	Тренировка, игра
36.	06.11	06.11	Общая физическая подготовка	1	Тренировка, игра
37.	06.11	06.11	Общая физическая подготовка	1	Тренировка, игра
38.	08.11	08.11	Общая физическая подготовка	1	Тренировка, игра
39.	11.11	11.11	Общая физическая подготовка	1	Тренировка, игра
40.	13.11	13.11	Общая физическая подготовка	1	Тренировка, игра
41.	13.11	13.11	Общая физическая подготовка	1	Тренировка, игра
42.	15.11	15.11	Общая физическая подготовка	1	Тренировка, игра
43.	18.11	18.11	Общая физическая подготовка	1	Тренировка, игра
44.	20.11	20.11	Общая физическая подготовка	1	Тренировка, игра
45.	20.11	20.11	Общая физическая подготовка	1	Тренировка, игра
46.	22.11	22.11	Общая физическая подготовка	1	Тренировка, игра
47.	25.11	25.11	Общая физическая подготовка	1	Тренировка, игра
48.	27.11	27.11	Общая физическая подготовка	1	Тренировка, игра
49.	27.11	27.11	Специальная физическая подготовка	1	Тренировка, игра
50.	29.11	29.11	Специальная физическая подготовка	1	Тренировка, игра
51.	02.12	02.12	Специальная физическая подготовка	1	Тренировка, игра
52.	04.12	04.12	Специальная физическая подготовка	1	Тренировка, игра

53.	04.12	04.12	Специальная физическая подготовка	1	Тренировка, игра
54.	06.12	06.12	Специальная физическая подготовка	1	Тренировка, игра
55.	09.12	09.12	Специальная физическая подготовка	1	Тренировка, игра
56.	11.12	11.12	Специальная физическая подготовка	1	Тренировка, игра
57.	11.12	11.12	Специальная физическая подготовка	1	Тренировка, игра
58.	13.12	13.12	Специальная физическая подготовка	1	Тренировка, игра
59.	16.12	16.12	Специальная физическая подготовка	1	Тренировка, игра
60.	18.12	18.12	Специальная физическая подготовка	1	Тренировка, игра
61.	18.12	18.12	Специальная физическая подготовка	1	Тренировка, игра
62.	20.12	20.12	Специальная физическая подготовка	1	Тренировка, игра
63.	23.12	23.12	Специальная физическая подготовка	1	Тренировка, игра
64.	25.12	25.12	Специальная физическая подготовка	1	Тренировка, игра
65.	25.12	25.12	Специальная физическая подготовка	1	Тренировка, игра
66.	27.12	27.12	Специальная физическая подготовка	1	Тренировка, игра
67.	28.12	28.12	Специальная физическая подготовка	1	Тренировка, игра
68.	10.01		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка, игра
69.	13.01		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка, игра
70.	15.01		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка, игра
71.	15.01		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка, игра
72.	17.01		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка, игра
73.	20.01		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка, игра
74.	22.01		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка, игра
75.	22.01		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка, игра

76.	24.01		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка, игра
77.	27.01		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка, игра
78.	29.01		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка, игра
79.	29.01		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка, игра
80.	31.01		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка, игра
81.	03.02		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка, игра
82.	05.02		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка, игра
83.	05.02		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка, игра
84.	07.02		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка, игра
85.	10.02		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка, игра
86.	12.02		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка, игра
87.	12.02		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка, игра
88.	14.02		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка, игра
89.	17.02		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка, игра
90.	19.02		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка, игра
91.	19.02		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка, игра
92.	21.02		Технико-тактическое мастерство	1	Тренировка, игра
93.	24.02		Технико-тактическое мастерство	1	Тренировка, игра
94.	26.02		Технико-тактическое мастерство	1	Тренировка, игра
95.	26.02		Технико-тактическое мастерство	1	Тренировка, игра
96.	28.02		Технико-тактическое мастерство	1	Тренировка, игра
97.	03.03		Технико-тактическое мастерство	1	Тренировка, игра
98.	05.03		Технико-тактическое мастерство	1	Тренировка, игра
99.	05.03		Технико-тактическое мастерство	1	Тренировка, игра
100.	07.03		Технико-тактическое мастерство	1	Тренировка, игра

[illegible]

129.	28.04		Технико-тактическое мастерство	1	Тренировка, игра
130.	30.04		Технико-тактическое мастерство	1	Тренировка, игра
131.	30.04		Соревновательная подготовка (турниры)	1	Соревнования, тестирование
132.	05.05		Соревновательная подготовка (турниры)	1	Соревнования, тестирование
133.	07.05		Соревновательная подготовка (турниры)	1	Соревнования, тестирование
134.	07.05		Соревновательная подготовка (турниры)	1	Соревнования, тестирование
135.	12.05		Соревновательная подготовка (турниры)	1	Соревнования, тестирование
136.	14.05		Соревновательная подготовка (турниры)	1	Соревнования, тестирование
137.	14.05		Соревновательная подготовка (турниры)	1	Соревнования, тестирование
138.	16.05		Соревновательная подготовка (турниры)	1	Соревнования, тестирование
139.	19.05		Соревновательная подготовка (турниры)	1	Соревнования, тестирование
140.	21.05		Соревновательная подготовка (турниры)	1	Соревнования, тестирование
141.	21.05		Соревновательная подготовка (турниры)	1	Соревнования, тестирование
142.	23.05		Соревновательная подготовка (турниры)	1	Соревнования, тестирование
143.	26.05		Соревновательная подготовка (турниры)	1	Соревнования, тестирование
144			Соревновательная подготовка (турниры)	1	Соревнования, тестирование
Итого:				144 ч.	

Содержание программы

Теоретическая подготовка (5 часов):

Теория: Инструктаж по технике безопасности, требования к форме и режим занятий.

Краткая история развития французского бокса сават в России. Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. ФК как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.

Общая физическая подготовка (43 часа):

Практика: Бег 30 м (с). Бег 60 м (с), бег 2000 м без учета времени. Беговые и прыжковые упражнения. Силовые упражнения в висах и упорах. Развитие силы мышц плечевого пояса и брюшного пресса.

Упражнения на развитие быстроты и ловкости.

Упражнения с предметами (гимнастические палки, скакалки, набивные мячи).

Специальная физическая подготовка (43 часа):

Теория (3 часа): освоение ударов.

Практика (40 часов): Освоение одиночных прямых ударов руками; отработка серий прямых ударов руками (на месте, в передвижении приставным шагом, при движении вперед на каждый шаг лицом и спиной вперед).

Освоение уклонов в движении; нырков в движении.

Освоение прямых ударов ногами (шассэ) в ногу, в корпус, в голову.

Боковые шассэ в ногу, в корпус, в голову.

Освоение ударов ногами с боку (фуэте) в ногу, в корпус, в голову.

Технико-тактическое мастерство (39 часов):

Теория (4 часа): Обучение различным составляющим арсенала техники французского бокса сават.

Практика (35 часов): Передвижение в стойке влево и вправо; вперед и назад. Техника ударов ногами и руками. Техника «выдергивания» соперника на себя. Техника уклонов, нырков. Техника работы первым номером, вторым номером. Техника работы на сальстепах. Работа на различных дистанциях (ближняя, средняя, дальняя). Освоение защитной техники.

В течение одного занятия отводится время на освоение ударной техники руками и ногами.

Работу со снарядами (мешки, груши) включают в занятие после определенного закрепления навыков правильного нанесения ударов руками и ногами, во избежание закрепления ошибочной техники.

Соревновательная подготовка (турниры) (14 часов).

Планируемые результаты.

К концу 2-го года обучения обучающиеся будут:

- соблюдать режим дня, проявлять активное отношение к тренировочным занятиям.

К концу 2-го года обучения сформируется:

- система представлений об основных физических качествах;

- базовый арсенал технической подготовки.

Обучающиеся будут стремиться:

- следовать правилам «fairplay» - правилам честной борьбы.

К концу второго года обучения должны будут овладеть следующими понятиями: здоровый образ жизни, режим дня, гигиена, нравственное поведение, сила воли, правила «fairplay» - правила честной борьбы.

Календарно-тематическое планирование третий год обучения

№ занятия	Дата проведения		Разделы, темы образовательного процесса	Кол-во часов	Форма контроля
	План.	Факт.			
1.	04.09	04.09	Инструктаж по ТБ во время проведения занятий. Теоретическая подготовка	1	Беседа
2.	04.09	04.09	Теоретическая подготовка	1	Беседа
3.	06.09	06.09	Теоретическая подготовка	1	Беседа
4.	09.09	09.09	Теоретическая подготовка	1	Беседа
5.	11.09	11.09	Теоретическая подготовка	1	Беседа
6.	11.09	11.09	Теоретическая подготовка	1	Беседа
7.	13.09	13.09	Общая физическая подготовка	1	Тренировка, игра
8.	16.09	16.09	Общая физическая подготовка	1	Тренировка, игра
9.	18.09	18.09	Общая физическая подготовка	1	Тренировка, игра
10.	18.09	18.09	Общая физическая подготовка	1	Тренировка, игра
11.	20.09	20.09	Общая физическая подготовка	1	Тренировка,

[illegible]

[illegible]

67.	28.12	28.12	Специальная физическая подготовка	1	Тренировка, игра
68.	10.01		Специальная физическая подготовка		Тренировка, игра
69.	13.01		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка, игра
70.	15.01		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка, игра
71.	15.01		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка, игра
72.	17.01		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка, игра
73.	20.01		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка, игра
74.	22.01		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка, игра
75.	22.01		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка, игра
76.	24.01		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка, игра
77.	27.01		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка, игра
78.	29.01		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка, игра
79.	29.01		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка, игра
80.	31.01		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка, игра
81.	03.02		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка, игра
82.	05.02		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка, игра
83.	05.02		Технико-тактическое мастерство	1	Тренировка, игра
84.	07.02		Технико-тактическое мастерство	1	Тренировка, игра
85.	10.02		Технико-тактическое мастерство	1	Тренировка, игра
86.	12.02		Технико-тактическое мастерство	1	Тренировка, игра
87.	12.02		Технико-тактическое мастерство	1	Тренировка, игра
88.	14.02		Технико-тактическое мастерство	1	Тренировка, игра
89.	17.02		Технико-тактическое мастерство	1	Тренировка, игра
90.	19.02		Технико-тактическое мастерство	1	Тренировка, игра
91.	19.02		Технико-тактическое мастерство	1	Тренировка, игра
92.	21.02		Технико-тактическое мастерство	1	Тренировка, игра
93.	24.02		Технико-тактическое мастерство	1	Тренировка, игра

[illegible]

121.	14.04		Технико-тактическое мастерство	1	Тренировка, игра
122.	16.04		Технико-тактическое мастерство	1	Тренировка, игра
123.	16.04		Технико-тактическое мастерство	1	Тренировка, игра
124.	18.04		Технико-тактическое мастерство	1	Тренировка, игра
125.	21.04		Соревновательная подготовка (турниры)	1	Соревнования, тестирование
126.	23.04		Соревновательная подготовка (турниры)	1	Соревнования, тестирование
127.	23.04		Соревновательная подготовка (турниры)	1	Соревнования, тестирование
128.	25.04		Соревновательная подготовка (турниры)	1	Соревнования, тестирование
129.	28.04		Соревновательная подготовка (турниры)	1	Соревнования, тестирование
130.	30.04		Соревновательная подготовка (турниры)	1	Соревнования, тестирование
131.	30.04		Соревновательная подготовка (турниры)	1	Соревнования, тестирование
132.	05.05		Соревновательная подготовка (турниры)	1	Соревнования, тестирование
133.	07.05		Соревновательная подготовка (турниры)	1	Соревнования, тестирование
134.	07.05		Соревновательная подготовка (турниры)	1	Соревнования, тестирование
135.	12.05		Соревновательная подготовка (турниры)	1	Соревнования, тестирование
136.	14.05		Соревновательная подготовка (турниры)	1	Соревнования, тестирование
137.	14.05		Соревновательная подготовка (турниры)	1	Соревнования, тестирование
138.	16.05		Соревновательная подготовка (турниры)	1	Соревнования, тестирование
139.	19.05		Соревновательная подготовка (турниры)	1	Соревнования, тестирование
140.	21.05		Соревновательная подготовка (турниры)	1	Соревнования, тестирование
141.	21.05		Соревновательная подготовка (турниры)	1	Соревнования, тестирование
142.	23.05		Соревновательная подготовка (турниры)	1	Соревнования, тестирование
143.	26.05		Соревновательная подготовка (турниры)	1	Соревнования, тестирование
144.			Соревновательная подготовка (турниры)	1	Соревнования, тестирование
Итого:				144 ч.	

Содержание программы

Теоретическая подготовка (6 часов):

Теория: Инструктаж по технике безопасности, требования к форме и режим занятий.

Краткая история развития французского бокса сават в России. Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. ФК как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.

Общая физическая подготовка (46 часов):

Практика: Бег 30 м (с). Бег 60 м (с), бег 2000 м без учета времени. Беговые и прыжковые упражнения. Силовые упражнения в висах и упорах. Развитие силы мышц плечевого пояса и брюшного пресса.

Упражнения на развитие быстроты и ловкости.

Упражнения с предметами (гимнастические палки, скакалки, набивные мячи).

Специальная физическая подготовка (30 часов):

Теория (3 часов): освоение ударов.

Практика (27 часов): Освоение одиночных прямых ударов руками; отработка серий прямых ударов руками (на месте, в передвижении приставным шагом, при движении вперед на каждый шаг лицом и спиной вперед).

Освоение уклонов в движении; нырков в движении.

Освоение прямых ударов ногами (шассэ) в ногу, в корпус, в голову.

Боковые шассэ в ногу, в корпус, в голову.

Освоение ударов ногами с боку (фуэте) в ногу, в корпус, в голову.

Технико-тактическое мастерство (42 часа):

Теория (4 часа): Обучение различным составляющим арсенала техники французского бокса сават.

Практика (38 часов): Передвижение в стойке влево и вправо; вперед и назад. Техника ударов ногами и руками. Техника «выдергивания» соперника на себя. Техника уклонов, нырков. Техника работы первым номером, вторым номером. Техника работы на сальстепах. Работа на различных дистанциях (ближняя, средняя, дальняя). Освоение защитной техники.

Соревновательная подготовка (турниры) (20 часов).

Планируемые результаты.

К концу третьего года обучения обучающиеся будут:

- иметь представление о вольной борьбе;
- стремиться к здоровому образу жизни;
- знать режим дня, гигиенические аспекты;

Будут стремиться:

- вести себя нравственно по отношению к окружающим;
- переживать патриотические чувства и гордость по отношению к своей стране.

Овладеют основными навыками вольной борьбы:

- стойка;
- захваты;
- приёмы.

Разовьют:

- волевые качества: дисциплинированность, целеустремлённость, сила воли,
- физические качества: быстрота, ловкость, координация движений, гибкость;

К концу третьего года обучения также должны будут овладеть следующими понятиями:

здоровый образ жизни, режим дня, гигиена, патриотизм, толерантность, нравственное поведение.

В целом, программа «Основы восточных единоборств» позволяет обучающимся:

- овладеть основными физическими качествами (быстрота, ловкость, координация движений);
- развивать волевые качества (дисциплинированность);
- развивать активный интерес к занятиям спортом;
- воспитывать чувство товарищества на основе вольной борьбы;
- воспитывать нравственные качества - правила «FAIRPLAY» (правила честной борьбы);
- воспитывать патриотические чувства к своей стране.

Методические и оценочные материалы.

Методические материалы:

Для достижения поставленных цели и задач дополнительной общеразвивающей программы

«Основы восточных единоборств» используются основные методы организации и осуществления познавательной работы, такие как словесные, наглядные. Выбор способов обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей обучающихся, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методическое обеспечение программы:

Для успешной реализации программы в материально-техническом плане необходимо наличие:

- мест для занятий (борцовский ковёр стандартных размеров);
- тренировочных чучел для бросков;
- борцовской формы (соревновательная и тренировочная).

Методическое обеспечение программы предполагает:

- наличие видеоматериалов;
- наличие иллюстративных материалов;
- наличие тренажёров для обучения отдельным техническим элементам;
- наличие методических разработок по обучению техническим элементам и тактике ведения соревновательных поединков;
- наличие специальной литературы по вольной борьбе
- диагностический инструментарий.

Методы:

1. Словесные методы:

- а) беседа;
- б) анализ тренировочной и соревновательной деятельности;
- с) самоанализ;
- д) разбор поединка (эпизодов).

2. Наглядные методы обучения:

- а) показ иллюстраций, видеоматериалов;
- б) наглядный показ педагогом-тренером;

3. Практические методы:

- а) соревновательный метод;
- б) метод тренировочной нагрузки (интервальный, равномерный, переменный);
- с) игровой метод;
- д) аутотренинг;
- е) метод круговой тренировки.

4. Психологические:

- а) наблюдение;
- б) беседа;
- с) анкетирование;
- д) тестирование;
- е) эксперимент.

Содержание основных структурных компонентов тренировочного занятия:

Разминка (общефизическая подготовка) – это упражнения общего характера, направленные на развитие ловкости, быстроты, силы, выносливости, координационных способностей, на укрепление суставов и повышение эластичности мышц и связок, что является действенным средством предупреждения мышечных травм. Тренер использует также комплекс упражнений на развитие элементарных движений (скорость одиночного движения, частота (темп), способность к ускорению и торможению) и комплексных форм проявления скоростных способностей. Обязательным условием каждого занятия является проведение педагогом инструктажа по технике безопасности во время тренировок. Боевые контактные поединки программой не предусмотрены.

Основная часть занятия включает в себя специальную физическую и технико-тактическую подготовку.

Специальная физическая подготовка включает в себя упражнения на выполнение сложно координированных действий, характерных для восточных единоборств (самбо), задания на соизмерение и регулировку пространственных, динамических и временных параметров движений в заданных тренером условиях. Большое внимание уделяется развитию гибкости и увеличению диапазона подвижности суставов, позволяющие выполнять боевые действия с возможно большей быстротой и амплитудой, успешно выходить из

затруднительных двигательных ситуаций, быстро и оптимально решать неожиданно возникающие двигательные задачи в бою.

Технико-тактическое мастерство: знакомство и освоение базовой техники боевых приемов самбо, которая включает в себя:

- базовые стойки
- изучение ударов руками
- изучение ударов ногами.

Обучающиеся осваивают базовую технику — комплексы технических приемов, в которых регламентированы блокирующие защитные приемы, перемещения, удары руками и ногами.

Теоретическая составляющая любого тренировочного занятия – это пояснения педагога по ходу выполнения упражнений и заданий. В процессе освоения программы обучающиеся усваивают формы приветствия, специальные технические термины и команды.

В заключительной части занятия используются дыхательные упражнения, медитация, упражнения на снятие мышечного напряжения, релаксацию.

Деление тренировочных занятий на части позволяет управлять работоспособностью обучающихся, возможно дольше поддерживать ее на оптимальном уровне, обеспечивая оптимальную вработываемость, и рационально завершить работу.

Перечень ЭОР:

1. <http://martialsport.ru/> – сайт о единоборствах.
2. <http://rmtf.ru/> – сайт федерации тайского бокса России.
3. <http://imau.iccta.ru/> – сайт Международного союза боевых искусств.
4. Нормативы ГТО // <http://www.gto.ru/>.

Информационные источники

Рекомендуемая литература для педагога:

1. Алиханов И.И. Вольная борьба. ФиС, 1957.
2. Алиханов И.И. Вольная борьба. ФиС, 1959.
3. Зимкина Н.В. Физиология человека. Под редакцией ФиС, 1970.
4. Игуменов В. М. Основы методики обучения спортивной борьбе. 1986 г
5. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека. ФиС, 1965.
6. Ленц А.Н. Тактика в спортивной борьбе. ФиС, 1967.
7. Ленц А.Н. Спортивная борьба, ФиС, 1964.
8. Ленц А. Н. Тактика в спортивной борьбе. «Физкультура и спорт», 1987.
9. Соловьев Е.Г. Акробатика. ФиС, 1965.
10. Сорокин Н.Н. Спортивная борьба. ФиС, 1960.
11. Филина В.П. Вопросы юношеского спорта. «Физкультура и спорт», 1988.
12. Харре Д. Учение о тренировке. ФиС, 1971.
13. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. — М.: Высш. шк., 1997.
14. Юшков О. П., Шпанов В. И. Спортивная борьба. М.: МГИУ, 2001.
15. Правила соревнований. Классическая и вольная борьба. ФиС, 1971.
16. Программа для детских спортивных школ. «Советский спорт», 1990.
17. Спортивная борьба. Журнал ежегодник. ФиС.
18. Теория методика физического воспитания. «Физкультура и спорт», 1977.

Рекомендуемая литературы для обучающихся:

1. Дякин А.М. Юношам о борьбе. Борьба вольная и классическая. ФиС, 1966.
2. Правила соревнований. Классическая и вольная борьба. ФиС, 1971.
3. Юные богатыри. «Физкультура и спорт», 1989

Электронные ресурсы:

1. <http://martialsport.ru/> – сайт о единоборствах.
2. <http://rmtf.ru/> – сайт федерации тайского бокса России.
3. <http://imau.iccta.ru/> – сайт Международного союза боевых искусств.
4. <http://www.gto.ru/> - нормативы ГТО.

Оценочные материалы:

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Входной контроль - оценка стартового уровня образовательных возможностей обучающихся при поступлении в объединение или осваивающих программу, ранее не занимающихся по данной дополнительной общеразвивающей программе (проводится в октябре) - сдача контрольных нормативов по ОФП (Приложение № 1).

Текущий контроль - педагогическое наблюдение - контроль соблюдения правил техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастических снарядах (осуществляется на занятиях в течение всего учебного года).

Промежуточный контроль - оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы по итогам изучения раздела, темы или в конце определенного периода обучения/учебного года (при сроке реализации программы более одного года) - выполнение практических контрольных заданий по СФП (Приложение № 2)

Формами контроля являются: педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога, анализ на каждом занятии педагогом и обучающимися качества выполнения работ и приобретенных навыков общения, соревнование, анализ участия коллектива и каждого обучающегося в мероприятиях.

Итоговый контроль - оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы по завершению учебного года или всего периода обучения по программе - сдача контрольных нормативов по ОФП (Приложение № 1).

Форма итоговой аттестации - тестирование, соревнование.

Приложение № 1.

**Контрольные нормативы по ОФП:
7 - 9 лет**

№	Нормативы	Пол	Оценка		
			высокая	средняя	низкая
1.	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин)	М	70	60	50
		Д	80	70	60
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	М	4	2	1

Для заполнения таблицы используется балльная система оценки результатов выполнения обучающимися контрольных нормативов по ОФП:

Высокая - 3 балла

Средняя - 2 балла

Низкая - 1 балл

Уровень освоения программы определяется разницей суммы баллов итогового (ИК) и входного (ВК) контроля. Чем она больше, тем выше уровень освоения программы.

Приложение № 2.

Контрольные нормативы

по СФП для мальчиков

№	Контрольные упражнения	7 – 9 лет	10 – 12 лет	13 - 16 лет	оценка
1.	Техника ударов ногами	18 и выше	20 и выше	22 и выше	высокая
		13- 17	17-19		средняя
		менее 14	менее 16	менее 18	низкая

2.	Техника ударов руками	7 и выше	8 и выше	9 и выше	высокая
		5-6	6-7	7-8	средняя
		менее 4	менее 5	менее 6	низкая

Контрольные нормативы

по СФП подготовке для девочек

№	Контрольные упражнения	6 – 8 лет	9 – 10 лет	13 - 16 лет	оценка
1.	Техника ударов ногами	15 и выше	17 и выше	19 и выше	высокая
		11-14	14-17	17-20	средняя
		менее 10	менее 12	менее 14	низкая
2.	Техника ударов руками	8 и выше	9 и выше	10 и выше	высокая
		6-7	7-8	8-9	средняя
		менее 5	менее 6	менее 7	низкая

Упражнения СФП

Упражнения на различные группы суставов и мышц.

Для шейных позвонков:

- повороты и наклоны к плечам головы;
- опускание головы с максимально сильным давлением на грудь;
- «написание» подбородком букв воображаемого алфавита.

Для рук и плечевых суставов

- рывковые движения руками (горизонтальные): локти согнуть – локти разогнуть;
- те же движения с одновременным поворотом туловища;
- рывковые движения руками в вертикальном положении (одна рука – вверх, другая – вниз);
- вращение кистями;
- круговые вращения руками;
- сцепление рук «замочком» на спине;
- плечевые вращения.

Для тазобедренных суставов и позвоночника:

- наклоны вперед и назад, прогнувшись;
- наклоны в стороны (с помощью и без помощи рук);
- круговое вращение корпуса;
- круговые вращения таза;
- упражнения «дровосек» и «самолет».

Для ног:

- приседания;
- пружинить на одной ноге, сделав на нее выпад, со второй ногой прыжком (возможен вариант просто поворота на 180° для смены ноги в выпаде);
- пружинить, сидя на одной ноге, вторая нога отведена в сторону;
- перекачивание с одной ноги на другую (для усложнения упражнения при переходе с одной ноги на другую надо встать, не отрывая ног от пола);
- махи ногами (правая нога к левой руке);
- вращение ноги в голеностопном суставе;
- прыжки на правой и левой ноге, на двух ногах;
- упражнения со скакалкой.

Для мышц живота и укрепления пресса:

- исходное положение – сидя на полу: удерживание ног на весу, руки находятся в упоре на кистях;

- руки в упоре на кистях, ноги на весу: скрещивание ног «ножницами», горизонтальными и вертикальными,
- руки в упоре на кистях, ноги на весу: сгибание и разгибание колен, не кладя ноги на пол (одновременно правая и левая ноги и попеременно правая и левая ноги);
- движение ногами «велосипед»;
- упражнение «березка»;
- из положения лежа, руки за головой: движение в положение «носом к коленке», держа руки за головой и не отрывая ног от пола (усложнить это упражнение можно, проделав его сидя на скамейке, когда партнер держит ступни прижатыми к полу – это уже вариант парного упражнения);
- из положения лежа, руки вдоль туловища: поднять прямые ноги под прямым углом или опустить их за голову (усложнить это упражнение можно, используя скамейку, лежа на ней и держась руками за нее выше головы);
- из положения лежа, ноги подняты под прямым углом: опустить прямые ноги в сторону, не отрывая плечи от пола;
- стоя на коленях, сесть на пол поочередно справа и слева от пяток, удерживая ноги на полу и не дотрагиваясь до пола руками;
- выполнение «уголков» на шведской стенке (поднятие ног под прямым углом из положения виса).

Силовые упражнения:

- подтягивание;
- прыжки «кенгуру» (колени к груди);
- упражнение «пляски впрыска».

Прыжки со скакалкой;

- выпрыгивание вверх из полного приседа;
- сгибание и разгибание рук от пола, от скамейки.

Упражнения в парах:

- руки положить на плечи партнеру, ногами отойти как можно дальше друг от друга: одновременное прогибание тела и давление руками на плечи партнера;
- стоя боком к партнеру, правую руку положить на правое плечо партнера: одновременные махи ногами, удержание равновесия;
- упражнение «тачка»: один из партнеров двигается на руках, а другой придерживает его за ноги;
- прыжки в полном приседе с перекидыванием друг другу мяча; прыжки боком, положив руки на плечи партнеру;
- стоя спиной друг к другу и захватив руками руки партнера, одновременно приседать и вставать, не разгибая рук;
- исходное положение то же: приподнимать друг друга, перекачивая партнера на спину.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 440
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ П.В. ВИТТЕНБУРГА,**
Габай Зинаида Васильевна, ВРЕМЕННО ИСПОЛНЯЮЩИЙ ОБЯЗАННОСТИ
ДИРЕКТОРА

05.02.25 15:01
(MSK)

Сертификат F8A11539E16A7199CF5673DB0E4C5721