

ФЕДЕРАЦИЯ СМЕШАННОГО БОЕВОГО ЕДИНОБОРСТВА

Города Иркутска

Спортивный клуб «Феникс»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Спортивной подготовки

Для дошкольных образовательных учреждений

Клуба смешанных единоборств

«Феникс»

Руководитель:

Меркульев Д.Ю.

(Высшее спортивное образование)

Составитель:

Золоилов Ю.С.

(Высшее педагогическое образование)

Согласовано:

Литовкина Е.П

(Высшее педагогическое образование)

Согласовано:

Еремчук В.Ю

(Высшее педагогическое образование)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа по общей физической подготовке составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.92. № 3266-1, в редакции федеральных законов от 13.01.96. № 12-ФЗ, от 16.11.97. № 144-ФЗ, 20.07.2000 № 102-ФЗ, от 07.08.2000 № 122-ФЗ, от 13.02.2002 № 20-ФЗ, Типовым положением об общеобразовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства Российской Федерации от 07.03.95. № 233), нормативными документами Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму, регламентирующих деятельность учреждений дополнительного образования детей спортивной направленности.

Рабочая программа разработана для реализации в дошкольном образовательном учреждении.

Актуальность данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации.

Понятие « здоровье » - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования.

В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности школы.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;
- перегрузка учебных программ;
- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;
- распространение нездоровых привычек.

В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности, необходимо включить наряду с педагогической медико-профилактическую деятельность. Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье учащихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

Целью является овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах. Достижение этой цели обеспечивается решением следующих задач:

1. Образовательных:

- Обучение технических и тактических приёмов борьбы, акробатики, гимнастики;
- Обучение простейшим организационным навыкам, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;

2. Воспитательных:

- Воспитание привычки к занятиям физической культурой и спортом как коллективно, так и самостоятельно.

3. Оздоровительные:

- Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями;
- Укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;
- Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно – игровой деятельности;

- Создание представлений об индивидуальных физических возможностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья;

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания в общеобразовательном учреждении является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение учащимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ

Занятия проводятся на основе общих методических принципов. Используются методы наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностными результатами освоения занимающимися содержания программы секции являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Предметными результатами

- представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять технические действия единоборства, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований

Тематическое планирование

№	Тема	дата
1	Техника безопасности, инструктаж.	
2	Изучение беговых упражнений.	
3	Беговые упражнения в партере.	
4	Общая физическая подготовка.	
5	Работа в партере.	
6	Силовая подготовка.	
7	Общая физическая подготовка; игра «Хвосты»	
8	Передвижения в партере и работа в партере.	

9	Скоростно-силовая подготовка.	
10	Изучение стоек защиты.	
11	Работа в партере 1x1.	
12	Общая физическая подготовка; игра «Хитрый лис и боевые зайцы»	
13	Работа в партере 1x1x1.	
14	Развитие выносливости.	
15	Силовая подготовка.	
16	Передвижение и работа в партере.	
17	Эстафеты.	
18	Специально подводящие упражнения для прохода в ноги.	
19	Обучение опеки противника.	
20	Работа в партере с сопротивлением.	
21	Повторение стоек защиты.	
22	Общая физическая подготовка; игра «Хлопки»	
23	Работа в партере 1x1	
24	Изучение позиций.	
25	Технико-тактическая подготовка.	
26	Акробатическая подготовка.	
27	Повторение позиций.	
28	Повторение опеки противника.	
29	Общая физическая подготовка; игра «Борцовское выжигало»	
30	Работа в партере с сопротивлением.	
31	Эстафеты.	
32	Изучение прохода в ноги	

33	Скоростно-силовая подготовка.
34	Растяжка.
35	Работа в партере 1х1х1
36	Специально подводящие упражнения для прохода в ноги.
37	Атакующие действия.
38	Общая физическая подготовка.
39	Специальные упражнения для развития быстроты.
40	Работа в партере.
41	Специальные упражнения для развития выносливости.
42	Беговые упражнения с сопротивлением.
43	Специально подводящие упражнения для прохода за спину.
44	Подвижные игры.
45	Работа в партере с сопротивлением.
46	Эстафеты.
47	Технико-тактическая подготовка, повторение позиция.
48	Общая физическая подготовка; игра «Поймай колено»
49	Беговые упражнения в партере.
50	Переводы и сваливания.
51	Силовая подготовка.
52	Изучение нырков.
53	Изучение отхода от противника.
54	Упражнения для развития выносливости.
55	Специально подводящие упражнения для прохода в ноги.
56	Работа в партере.
57	Учебные схватки.

58	Общая физическая подготовка.	
59	Подвижные игры.	
60	Акробатическая подготовка.	
61	Опека противника.	
62	Проход в ноги.	
63	Защита от проходов в ноги.	
64	Работа и передвижение в партере.	
65	Выход на балл.	
66	Схватки 2x2. Работа над ошибками.	
67	Нырок.	
68	Растяжка.	
69	Отработка приемов в партере с сопротивлением.	
70	Общая физическая подготовка.	
71	Проходы в ноги и за спину.	
72	Связка приемов.	
73	Отработка контр приемов.	
74	Проходы в ноги.	
75	Приемы в стойке.	
76	Схватки 2x2x2.	
77	Подвижные игры.	
78	Общая физическая подготовка.	
79	Повторение технических действий.	
80	Контрольное занятие, повторение специальных упражнений.	

ЛИТЕРАТУРА

1. Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30. 08.2002г.Ха1507-р;
2. Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31. 10. 2003 г. № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культуры.
3. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992.
4. Туманян Г.С Спортивная борьба. Учебное пособие для техникумов и институтов физической культуры. – М: «Физкультура и спорт» 1985.