**2-02**

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа №5 МО г.-к. Анапы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ ПРИНЯТА

Директор МКУ ДО ДЮСШ №5 Решением

МО г.-к. Анапа педагогического совета

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.В.Ким протокол №\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018г.

« \_\_ » \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

**по**

##### СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

Срок реализации – 1 год

Программа разработана

на основании Федерального стандарта

спортивной подготовки

по виду спорта спортивная борьба

от 27.03.2013 № 145

г.-к. Анапа

2018

**Структура программы**

1.Пояснительная записка …………………………………… 3 стр.

2.Годовой учебный план ……………………... ………………… 6 стр.

3.Содержание программы ….. …………………………………… 8 стр.

4.Методическое обеспечение и условия

реализации программы …………. ……………………………….. 16 стр.

5. Литература…………….. ……………………………………… 19 стр.

**1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

# Дополнительная общеразвивающая программа по СПОРТИИВНОЙ БОРЬБЕ является дополнительной общеобразовательной программой в области физической культуры и спорта.

Программа составлена и предназначена для тренеров-преподавателей, педагогов и руководителей учреждений дополнительного образования. Программа является государственным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы.

Необходимость разработки данной программы стала актуальной в связи с появлением всё большего количества детей младшего школьного возраста, желающих заниматься спортивной борьбой. Спортивная борьба — это единоборство, рукопашная схватка двух человек, в которой каждый старается осилить другого, свалив его с ног. От других единоборств борьба отличается полным или почти полным отсутствием техники нанесения ударов по противнику различными частями тела.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки, применяемые для начальной спортивной подготовки детей младшего школьного возраста.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и воспитательной работы, преследует **цель**: содействовать всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья детей.

Для достижения этой цели решаются следующие **задачи:**

* привлечь максимально возможное число детей к систематическим занятиям спортом;
* развить у учащихся необходимые физические качества: силу, выносливость, быстроту, ловкость, в соответствии с сенситивными периодами;
* сформировать начальную спортивную подготовку по профилю спортивная борьба;
* привить устойчивую привычку к активному образу жизни и занятиям спортом;
* воспитать волевые, моральные, этические и эстетические качества у детей.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы, по отбору, комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от специфических особенностей занимающихся.

В группы СО принимаются лица, пригодные по здоровью, изъявившие желание заниматься этим видом спорта, но не прошедшие вступительные испытания в группы спортивной подготовки по дополнительной предпрофессиональной программе или отчисленные из этих групп.

Учебный план, рассчитанный на 1 год обучения, предусматривает  
теоретическую, физическую и интегральную подготовку и решает перечисленные выше задачи.

**Возраст детей,** участвующих в реализации данной образовательной программы от 6 лет.

Основными **формами** занятий являются: групповые практические занятия по спортивной борьбе; индивидуальные уроки тренера с отдельными спортсменами; самостоятельные тренировки по заданию тренера (домашние задания); лекции и беседы; просмотр учебных кинофильмов и соревнований; участие в соревнованиях.

**Режим образовательного процесса**

**и наполняемость учебных групп:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы  подготовки | Возраст для зачисления | Год обучения | Минимальное число учащихся в группе | Максимальное количество учебных часов  в неделю | Количество занятий в неделю | Количество  часов в год |
| СО | от 6 лет | 1 | 10 | 6 | 3 | 252 |

С целью большего охвата занимающихся максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю **может быть снижен**, **но не более чем на 10%** от годового объема и не более чем **на 2 часа в неделю** с возможностью увеличения в каникулярный период, **но не более чем на 25%** от годового тренировочного объёма.

**Ожидаемые результаты:**

1. Ребенок научится выполнять упражнения, предназначенные для укрепления основных физических качеств, будет меньше болеть.
2. Овладеет основами техники спортивной борьбы.
3. Приобретет интерес к систематическим занятиям спортивной борьбой.
4. Получит первый соревновательный опыт.
5. Приобретёт необходимые спортсмену психологические качества.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке; овладение теоретическими знаниями.

Для подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы, кроме внутренних соревнований, занимающиеся могут в зависимости от показываемых результатов участвовать в городских и областных соревнованиях в соответствии с планом работы спортивной школы.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки **борцов**: теоретическую, общую физическую, специальную физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Кроме этого, представлены разделы, в которых раскрывается содержание врачебного и медицинского контроля, а также контрольные нормативы по физической и технической подготовке.

Указанные разделы программы взаимосвязаны и предполагают воспитание гармонически развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно полезным видам деятельности.

**Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются:**

*По общей физической подготовке:*

Освоить программный материал.

*По специальной физической подготовке:*

Выполнение на оценку специальных упражнений борца.

*По технико-тактической подготовке:*

Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

*По психологической подготовке:*

Соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля.

Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

*По теоретической подготовке:*

Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий спортивно – оздоровительному этапу.

**2. ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**2.1.Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | Наименование разделов | Всего часов | Количество часов учебных занятий | |
| Теоретические | Практические |
| 1 | Теоретическая подготовка | 20 | 20 |  |
| 2 | ОФП и СФП | 50 |  | 50 |
| 3 | Избранный вид спорта | 127 |  | 127 |
| 4 | Другие виды спорта и подвижные игры | 15 |  | 15 |
| 5 | Технико–тактическое мастерство и психологическая подготовка | 25 |  | 25 |
| 6 | Самостоятельная работа | 15 |  | 15 |
| 7 | Участие в соревнованиях |  |  |  |
| 8 | Медицинское обследование | Справка | | |
| Итого: | | 252 | 20 | 232 |

**2.2.Примерный план – график распределения учебных часов для спортивно – оздоровительной группы отделения спортивной борьбы (на 42 недель учебно – тренировочных занятий)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание занятий** | **Месяцы** | | | | | | | | | | | **Всего часов** |
| **9** | **10** | **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |  |
| **Теоретическая подготовка** | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  | 20 |
| **ОФП и СФП** | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 2 | 50 |
| **Избранный вид спорта** | 13 | 13 | 12 | 13 | 10 | 10 | 13 | 13 | 10 | 12 | 8 | 127 |
| **Другие виды спорта и подвижные игры** | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 |  | 15 |
| **Технико-тактическое мастерство и психологическая подготовка** | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 5 | 2 | 2 | 3 | 3 |  | 25 |
| **Самостоятельная работа** | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 |  | 15 |
| **Участие в соревнованиях** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Медицинское обследование** | Справка | | | | | | | | | | | |

**26 26 24 26 18 24 26 26 22 24 10 252**

**3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**3.1.Гигиенические и санитарные требования к проведению тренировочных занятий**

В процессе занятий с учащимися 6-9 летнего возраста необходимо соблюдать требования к условиям организации занятий. Любая деятельность, а особенно физическая, может осуществляться лишь под непосредственным контролем и наблюдением со стороны преподавателя.

В спортивном зале и на спортивной площадке должны быть созданы **условия,** обеспечивающие охрану жизни и здоровья детей:

1. Всё оборудование должны быть надежно закреплены; оборудование, инвентарь, наглядные пособия должны устанавливаться и размещаться с учетом их полной безопасности и устойчивости, исключающей возможность падения.

2. Инвентарь, используемый детьми, необходимо располагать на высоте, не превышающей уровня груди.

3. Помещение, в котором организуется физкультурная деятельность, должно быть чистым, светлым, хорошо проветриваемым; освещенность должна соответствовать установленным санитарно-гигиеническим нормам.

**Запрещается** перенос детьми тяжестей весом более 2-2,5кг (для ребенка старшего дошкольного возраста).

**Категорически запрещается** привлекать детей к труду, представляющему угрозу инфицирования (уборка зала).

Преподаватель должен соблюдать **требования** к оборудованию и материалам:

1. Оборудование, которым пользуются дети, должно по своим размерам соответствовать их возрастным показателям. В пользовании детям даются только исправные и безопасные предметы.

**Запрещается** использование в работе оборудования и инструментов, предназначенных для взрослых.

2. Все оборудование и инструменты должны быть аккуратно, удобно и рационально размещены, содержаться в чистом, исправном состоянии.

3. Все колющие, режущие предметы должны храниться в недоступном для детей месте.

**3.2.Требования к методике руководства физкультурной деятельностью дошкольников и школьников начальных классов:**

1. Обучая детей различными умениями и навыками, приемами выполнения движений, преподаватель должен обеспечить правильный показ движения.
2. При организации занятия следить за тем, чтобы дети самовольно не использовали снаряды и тренажеры.
3. Не допускать нахождения детей в зале без присмотра, следить за организованным входом и выходом детей из зала.
4. При проведении занятия следить за правильным выбором места проведения так, чтобы в поле зрения находились все дети.
5. При выполнении упражнений с предметами следить за достаточным интервалом и дистанцией между детьми.
6. Осуществлять постоянный контроль сохранения правильной позы и осанки детей во время занятия.
7. Наблюдать за состоянием детей, не допускать их переутомления.
8. В случае появления внешних признаков переутомления преподаватель предлагает ребенку отдохнуть, а затем переключиться на более спокойную деятельность.
9. Преподаватель в обязательном порядке знакомит детей с правилами поведения на занятии и систематически контролирует их выполнение.

**3.3. Техника безопасности**

Для организации занятий, укрепляющих здоровье учащихся, важно неукоснительно соблюдать технику безопасности и содействовать профилактике травматизма среди занимающихся.

Основные причины травматизма детей на занятиях физическими упражнениями:

1. Нарушение правил организации занятий:

• проведение занятий с большим числом детей на одного преподавателя, чем полагается;

• нахождение детей в зале без присмотра преподавателя и неорганизованный вход и выход из зала;

• самовольный доступ к снарядам и тренажерам;

• неправильный выбор преподавателем места при проведении занятия, когда часть детей находится вне его поля зрения;

• недостаточные интервал и дистанция между детьми при выполнении групповых упражнений.

2. Нарушения в методике преподавания:

• форсированное обучение сложным, связанным с риском и психологическими трудностями для ребенка упражнениям без достаточной его подготовленности;

• чрезмерная нагрузка на ребенка в ходе занятия, связанное с этим значительное утомление, приводящее к снижению концентрации внимания;

• излишнее эмоциональное возбуждение, вызванное выполнением сложных упражнений, игр, эстафет.

3. Нарушение санитарно-гигиенических условий и формы одежды:

• недостаточная освещенность зала для занятий;

• отсутствие вентиляции;

• неудобная, сковывающая движения и затрудняющая теплообмен одежда;

• посторонние колющие предметы на одежде;

• цепочки, тесемки;

4. Отсутствие систематического врачебного контроля физического состояния детей:

• чрезмерность нагрузки для детей, недавно перенесших заболевания;

• отсутствие систематической диспансеризации детей;

• отсутствие сведений о хронических заболеваниях и травмах.

5. Недооценка значения страховки, помощи:

• неправильная страховка или ее отсутствие при выполнении сложных упражнений, при выполнении основных видов движений.

6. Нарушение техники безопасности, неудовлетворительное состояние мест занятий, инвентаря, оборудования:

• неровности пола, щели;

• неисправность борцовского ковра;

• отсутствие в легкодоступном месте аптечки первой медицинской помощи.

**3.4. Врачебный и педагогический контроль в системе занятий**

Контроль физического воспитания детей дошкольного и школьного

возрастов включает следующие показатели:

1. Динамическое наблюдение за состоянием здоровья и физическим развитием детей. С целью осуществления индивидуального подхода при назначении различных средств физического воспитания выделяются две группы детей:

Ι - основная группа, не имеющая никаких медицинских и педагогических противопоказаний и ограничений для занятий физической культурой.

ΙΙ - ослабленная группа, имеющая ограничения временного характера в величине и интенсивности физической нагрузки и объеме закаливающих мероприятий.

2. Медико-педагогические наблюдения за организацией двигательного режима определяются методикой проведения и организацией занятий физическими упражнениями и их воздействием на организм ребенка.

3. Контроль за санитарно-гигиеническим состоянием мест проведения занятий, физкультурного оборудования, спортивной одежды и обуви.

4. Санитарно-просветительская работа по вопросам физического воспитания дошкольников и младших школьников среди персонала учреждения и родителей.

**3.5.Практический раздел**

3.5.1. СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

В процессе занятий с учащимися среди средств физического воспитания выделяют гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения.

Гигиенические факторы играют важную роль в физическом воспитании. Они включают в себя режим дня, занятий, сна, бодрствования, питания, а также гигиену одежды, обуви, зала.

Естественные силы природы (солнце, воздух, вода) повышают функциональные возможности и работоспособность организма.

Физические упражнения включают в себя основные движения, общеразвивающие упражнения, подвижные игры, упражнения борцовские упражнения.

3.5.2. ПРОГРАММА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 6-9 ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА.

1. Теоретическая подготовка

Темы:

1. Физическая культура и спорт в России

2. Краткий обзор развития спортивной борьбы в России и за рубежом

3. Физическое развитие и укрепление здоровья

4. Краткие сведения о строении и функциях организма, влияние физических

упражнений на организм

5. Закаливание организма; гигиена

6. Врачебный контроль

7. Профилактика травматизма

8. Зачетные требования

9. Основы судейства.

2.Общая физическая подготовка (ОФП)

ХОДЬБА

в колонне приставным шагом, на носках, на пятках в разных направлениях змейкой с различными положениями рук на внешнем крае стопы вперед, назад с высоким подниманием бедра в чередовании с бегом с высоким подниманием бедра.

РАВНОВЕСИЕ

перешагивание через препятствие, кружиться на месте, упражнение «ласточка», ходьба с закрытыми глазами.

БЕГ

в разных направлениях в колонне, непрерывный с высоким подниманием бедра, в медленном темпе змейкой, в чередовании с ходьбой быстром темпе, захлестывание.

ЛАЗАНИЕ

в упоре на коленях и локтях (кистях), подлезание под препятствие, проползание на животе

ПРЫЖКИ

на месте на двух ногах с продвижением вперед, подпрыгивание на месте через препятствие, в длину с места вверх, на одной ноге налево, вправо, подскок-прыжок на месте

БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ МЯЧА

подбрасывание мяча вверх и ловля, метание мяча, бросание мяча и ловля с расстояния

ИМИТАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

движения спортсменов объектов живой и не живой природы, природных явлений

ОРУ (общеразвивающие упражнения)

1 И.п. - о.с., руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 - руки вверх, подняться на носки; 3 - руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

2 И.п. - стойка - ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 - руки в стороны; 2 - наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - исходное положение (4-6 раз).

3 И.п. - о.с., руки на поясе. 1-2 - присесть, 3 - руки вынести вперед; 4 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

4 И.п. - о.с., руки вдоль туловища. 1- шаг вправо, руки в стороны; 2-наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх; 3-выпрямиться, руки в стороны; 4-исходное положение (4-6 раз).

5 И.п. - о.с., руки вдоль туловища. 1 - правую ногу назад на носок, руки за голову; 2-исходное положение. То же левой ногой (6-8 раз).

6 И.п. - о.с., руки на поясе. 1-прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2- прыжком ноги вместе. Выполняется на счет 1-8.

3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Начальные формы борцовских упражнений

перекаты в группировке из различных исходных положений- влево, вправо, назад, лежа на животе, спине (лодочка, рыбка, корзиночка), прогибание из положения лежа на спине с опорой рук и головы, перекат назад из упора присев - встать, перекатом вперед, из упора стоя на коленях - сед вправо, влево; лежа на животе или спине вращаться вперед; положение ног в стойках борца (правосторонней, левосторонней, фронтальной), повороты и перемещения тела на 900 шагом (вперед, назад) в стойке, на коленях, стойка на лопатках кувырок вперед, самостраховка при падениях на бок в положении стоя на коленях захват (спину) рукав-отворот в положении стоя на коленях, выведение из равновесия (вперед, назад), имитационные борцовские упражнений по освоению фрагментов боковой подсечки, передней подсечки, отхвата, зацепа голенью изнутри, положения тела в стойке, в партере, стойка на голове и руках, мост из положения лежа на спине без касания татами головой, падение на живот, падение кувырком, повороты на 1800 (скрестными шагами, круговым шагом), захваты с теснением, с переводом на спину, с освобождением выведения из равновесия в исходном положении стоя на коленях (вперед - вправо, вперед - влево, назад - вправо, назад - влево) с захватом одной и двумя руками, перемещение приставными шагами стоя и стоя на коленях (вперед-назад, вправо-влево, изменяя направления)

ВИСЫ стоя, спиной на гимнастической стенке, на канате, перекладине, передвижение в висе различным хватом

УПОРЫ

упор стоя на коленях, упор сзади на полу, перемещение в упоре руками вперед, перемещение в упоре сзади ногами вперед из различных исходных положений, упор лежа, упор на низкой перекладине на параллельных брусьях

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

с ходьбой и бегом с прыжками, с ползанием с бросанием и ловлей мяча, на ориентирование в пространстве формирующие гигиенические знания, умения, навыки, с элементами спортивной борьбы

ПОСТРОЕНИЯ парами в колонну, в шеренгу, размыкание на вытянутые руки, повороты на месте с переступанием команды "становись", "равняйсь", "смирно", в две колонны в круг

**Средства освоения самостраховки при падениях**

1.И.п. лежа на спине, голова поднята (подбородок прижат к груди), поднять обе ноги вверх, ударить по татами ладонями обеих рук (угол 450 к линии туловища). Выполнять 6-8раз.

2.И.п. группировка в упоре присев, перекат назад (подбородок прижат к груди), без хлопка. Выполнять 4-6раз.

3.И.п. лежа на правом боку, хлопок правой рукой, одновременно на татами ставится подошва левой стопы. Перекат на левую сторону - то же самое. Голова приподнята, рука ударяет об татами (угол 450 к линии туловища). Выполнять 6- 8 раз на каждую сторону.

4.И.п. сед ноги вместе, поднять руки, подбородок прижат к груди. Страховка при падении назад из положения сидя. Поднять ноги вверх, одновременно ударить об татами ладонями обеих рук. Выполнять 4-6раз.

5.И.п. сед ноги вместе, поднять руки, подбородок прижат к груди. Страховка при падении на бок из положения сидя. Выполняется на правую и левую стороны с хлопком и прижиманием подбородка к груди 6-8раз.

6.И.п. упор присев. Страховка при падении назад. Поднять руки вперед, прижать подбородок к груди. Опрокидываться назад, поднимая прямые ноги вверх, одновременно ударяя по татами ладонями обеих рук (угол 450 к линии туловища). Выполнять 6-8раз.

7.И.п. присев на левую ногу, вывести вперед правую ногу и руку. Страховка при падении на бок. Вытягивая их вперед, опустить правое бедро на татами. Поднимая обе руки вверх, упасть с хлопком на правый бок, хлопок правой рукой (угол 450 к линии туловища). Выполнять4-6раз.

8.И.п. полуприсев. Страховка на правый бок. Поднять правую руку и вывести вперед правую ногу скользящим движением влево, согнуть левую ногу. Приседая на левую ногу, опустить правое бедро на татами. Продолжить движение ног, поднимая их вверх. Упасть с хлопком правой ладонью (угол 450 к линии туловища). Выполнять 4-6раз на каждую сторону.

**Требования к выполнению захвата "классического".**

Захват берется на отвороте, на уровне ключицы и рукава (чуть выше локтевого сустава). Захват за рукав "наматывается" на основание большого пальца, отворот "набирается" в руку до полного облегания плеча.

**Выведение из равновесия (и.п. стоя на коленях).**

1. Вперед:

• двумя руками из "классического" захвата, обе руки тянут к плечам параллельно борцовскому ковру, поворачиваясь ладонями вниз, локти разводятся в стороны;

• выведение вперед одной рукой (за рукав или отворот).

2. Назад:

• двумя руками из "классического" захвата, обе руки толкают партнера назад, параллельно борцовскому ковру;

• двумя руками разворотом туловища партнера вокруг продольной оси.

3. В сторону: двумя руками, захватом за рукав прикладывается усилие вниз - в сторону по направлению к татами под углом 450, а захватом за отворот вверх - в сторону вдоль уха партнера.

**Фрагменты технических действий (выполняются у стены, с теннисными мячами) в обе стороны.**

• Боковая подсечка: "подметающее" движение стопы; подсекающее движение ногой, разворачивая стопу подошвой внутрь.

• Передняя подсечка: вытягивать ногу вперед с одновременным разворотом стопы.

**Изучение падения кувырком**

И.п. - правая нога впереди левой, поставить правую руку рядом с правой ногой (кисть развернута назад), поставить рядом левую руку пальцами вперед. Прижав подбородок к груди, наклониться вперед, перекатиться (ноги держать прямыми) одновременно выполнить хлопок по борцовскому ковру левой рукой и поставить подошву правой стопы. Выполнять 4-6раз попеременно в каждую сторону.

**Изучение падения вперед**

• И.п. - стоя на коленях (разведены в стороны), руки подняты на уровень груди, ладони развернуты к борцовскому ковру. Плавно перекатиться вперед на ладони обеих рук и дополнительной опорой на предплечья и пальцы ног. Выполнять 6- 8раз.

• Положения тела в стойке: круглы присев, наклон, выпад влево, полный присев, стойка на коленях.

• Положение в партере: стойка на одном колене, положение высокого партера, положение, лежа на груди.

4.Культурно-гигиенические навыки

Контролировать выполнение детьми основных правил личной гигиены:

Своевременное мытье рук, умывание, чистка зубов, полоскание рта после приема пищи;

Поддерживать совершенствование у детей навыков самостоятельности; формирование и закрепление у них полезных привычек, способствующих хорошему самочувствию, бодрому настроению и усвоению основ здорового образа жизни.

5.Безопасность жизнедеятельности

Создавать благоприятные условия пребывания детей в спортивной школе, исключающие возможность перегрузки, перенапряжения нервной системы, травматизма, переутомления;

Формировать у детей понимание важности безопасного поведения, соблюдения необходимых норм при действиях с травмоопасными предметами, правила поведения на улице и в транспорте, во время прогулки на природе;

Знакомить детей с правилами, ограничивающими контакты с незнакомыми людьми, с больными; обучать детей основам правильного поведения при встрече с бездомными и незнакомыми животными;

Обучать детей умению ориентироваться на дорогах, при переходе улиц, перекрестков;

Формировать у них установку на то, принимать пищу можно только в специально предназначенных для этого местах;

Формировать у детей представление об опасности сбора неизвестных растений;

Инициировать знание ребенком адреса своего места жительства и умения при необходимости обратиться за помощью к сотруднику милиции.

**4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**4.1. Дозирование нагрузки на занятиях**

Физическая нагрузка - это двигательная активность учащихся, которая сопровождается повышенным, относительно состояния покоя, уровнем функционирования систем организма.

Внешняя сторона нагрузки относится интенсивность, с которой выполняется упражнение и ее объем.

Внутренняя сторона физической нагрузки определяется теми функциональными изменениями, которые происходят в организме дошкольников вследствие влияния определенных внешних сторон нагрузки.

Преподавателю, работающему с воспитанниками, следует избегать возникновения перегрузок у занимающихся.

Причины перегрузок:

- ошибки в методике занятий с учащимися;

- нарушение здорового образа жизни ребенка;

- неблагоприятное влияние окружающей среды;

- нарушение здоровья.

* 1. **Развитие психофизических качеств**

Развитие основных психофизических качеств происходит в тесной связи с формированием двигательных навыков. Упражнения, направленные на развитие психофизических качеств, применяются в строгой последовательности, включаются в разные формы двигательной деятельности, в том числе в самостоятельную двигательную деятельность ребенка на прогулке.

Развитие быстроты движений

Быстрота - это способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Основные формы проявления быстроты:

- латентное время двигательной реакции;

- скорость отдельного движения;

- частота движений.

Развитию быстроты способствуют подвижные игры, в которых подача определенного сигнала или игровая ситуация побуждают ребенка изменить скорость движения. В этот момент у ребенка формируется двигательная реакция на направление и скорость движущегося игрока с учетом расстояния и времени его приближения. Развитие быстроты влияет на подвижность нервных процессов, формирование пространственных, временных и пространственно- временных оценок, позволяет ребенку ориентироваться в изменяющихся условиях окружающей обстановки.

Развитие силы

Проявление силы обеспечивает не только преодоление внешнего сопротивления, но и придает ускорение массе тела и различным применяемым снарядам.

Общеразвивающие упражнения, укрепляющие основные мышечные группы и позвоночник, направлены на постепенное развитие силы. Упражнения подбираются с учетом возможностей опорно-двигательного аппарата ребенка. Они должны быть направлены на преимущественное развитие крупных мышечных групп, обеспечение хорошей реакции сердечно-сосудистой системы ребенка на кратковременные скоростно-силовые нагрузки.

Развитие выносливости

Применительно к детям дошкольного возраста выносливость рассматривается как способность организма выполнять мышечную работу небольшой и средней интенсивности в течение продолжительного времени в соответствии с уровнем физической подготовленности. Выносливость как способность к длительной мышечной работе небольшой интенсивности позволяет укрепить организм ребенка и в первую очередь сердечно-сосудистую, дыхательную, костно-мышечную систему, что оказывает благоприятное воздействие на физическое и психическое здоровье, в целом способствует его всестороннему гармоничному развитию.

Развитие гибкости

Гибкость - морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, характеризующее степень подвижности его звеньев. Гибкость определяется эластичностью мышц и связок, детерминирующих амплитуду движений.

Стрейтчинг - это специально разработанная система упражнений, направленных на совершенствование гибкости и подвижности в суставах, а вместе с тем и на укрепление этих суставов, тренировку мышечно-связочного аппарата с целью улучшения эластических свойств, создание прочных мышц и связок.

Развитие ловкости

Ловкость - способность быстро овладевать новыми движениями, быстро перестраивать деятельность в соответствии с требованиями изменяющейся обстановки.

В качестве методических приемов для развития ловкости рекомендуется:

• применение упражнений с необычными исходными положениями;

• зеркальное выполнение упражнений;

• изменение скорости и темпа движений;

• варьирование пространственных границ, в которых выполняется упражнение;

• усложнение дополнительными движениями.

Для развития ловкости у учащихся, рекомендуются подвижные игры, общеразвивающие упражнения с предметами, изучение новых упражнений.

**4.3. Формирование личностных качеств учащихся.**

1. Развитие эмоционально-волевой сферы, связанной с процессом физического воспитания с применением начальных форм борцовских упражнений.

Выделяется ряд этапов.

• выполнение требований преподавателя (дисциплинированность, трудолюбие, помощь окружающим).

• отделение собственной деятельности от деятельности взрослых.

• восприятие деятельности взрослых как образца для подражания (осознание необходимости соблюдения гигиены, режима дня).

• появление мотивов действий по образцу, направленных на удовлетворение возникающих потребностей, что содействует проявлению личного поведения.

• ориентировка на собственные поступки, их оценка.

Ребенка необходимо учить психологическим механизмам управления своим настроение, что достигается за счет трудолюбия, собранности, уважения к окружающим.

2. Формирование самооценки.

Этапы формирования.

• проявление способности самостоятельно оценивать свои поступки по полярному принципу: хорошо - плохо.

• проявление способности к самооценке не только поступков, но и эмоциональных состояний.

Тренер-преподаватель, проводящий занятия с воспитанниками, должен учитывать, что для формирования у занимающихся адекватной самооценки необходимо соблюдать ряд условий: отказ от обобщающих заключений о поведении ребенка; от невыгодных сравнений ребенка с другими детьми; необходимость создания ситуаций успеха в физкультурной деятельности.

3. Формирование первоначальных нравственных представлений.

Предусматривается формирование представлений о добре, зле, красивом и некрасивом, хорошем и плохом. Нужно акцентировать внимание на профилактике вредных привычек.

В формировании нравственных представлений учащихся в процессе реализации начальных форм борцовских упражнений, особая роль принадлежит вырабатыванию навыков дисциплинированного, культурного, гуманного поведения.

**5. ЛИТЕРАТУРА**

1. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Академия, 2006 - 192с.

2. Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо). - М.: Советский спорт, 2006. - 368с.

3. Здоровьеформирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5-6лет: Пособие для педагогов дошк. учреждений. - М.: Владос, 2001. -336с.

4. Теория и методика физического воспитания/ Под ред. Т.Ю. Круцевич. - Киев: Олимпийская литература, 2003. - 423с.

5. Янкелевич Е.И. Физическое воспитание детей от 0 до 7 лет. - М.: Физкультура и спорт, 1999. - 206с.

6. Масименко А.М. Основы теории и методики физической культуры .- М., 2001.- 319с.

7. Савенков А.И. Ваш ребенок талантлив: Детская одаренность и домашнее обучение.- Ярославль: Академия развития, 2002. – 352 с.

8. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. Изд. 2-е. испр. и доп. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – 258 с.

9.Организация врачебного контроля и медицинского обеспечения спортивных школ, Департамент по ФК и С.- Краснодар, 2006г.

10. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика и организация тренировки. – М.: Советский спорт, 2000. – 384 с.

11. Преображенский С.А. Борьба – занятие мужское. М., 1983. 