

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ИМЕНИ В.А.МУЩЕРОВА Г.ПУГАЧЁВА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»**

ПРИНЯТА

На заседании педагогического совета
МАУДО «СШ г.Пугачёва»
протокол №1 от 31.08.2023

УТВЕРЖДЕНА

Директором В.А.Мамыкиным
Пр.№140 от 31.08.2023

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРОНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Юный боец»**

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 6-8 лет

Срок реализации программы: 1год

Разработчик программы:

Тренер-преподаватель: Мкртчян Г.Г.

г.Пугачев
2023г.

Аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный боец» удовлетворяет потребности каждого ребёнка в физической активности, повышает интерес к физическим упражнениям, приобщает к здоровому образу жизни.

На занятиях дети выполняют общефизические упражнения, изучают элементы самообороны и обороны, играют в подвижные игры, участвуют в соревнованиях. Дети учатся общаться в группе, сотрудничать, дружить.

При этом у детей формируется правильное дыхание, приобретаются навыки физической грамотности, вырабатывается моральная и физическая выносливость, происходит становление психической и эмоциональной сферы, нарабатывается координация тела, чувство ритма, а главное удовлетворяется потребность каждого ребёнка в физической активности.

Возраст учащихся: 6-8 лет.

Срок реализации – 1 год.

РАЗДЕЛ I КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

Программа «Юный боец» относится к **физкультурно- спортивной** направленности.

Отличительные особенности программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный боец» разработана с учетом дополнительной образовательной программы спортивной подготовки МАУДО «СШ г.Пугачёва» «Универсальный бой» (2023 г.), но в отличие от нее объемность и многообразие знаний, средств и форм физической деятельности очерчивается ценностными ориентациями на общую и индивидуальноориентированную физическую подготовку обучающихся, и соответственно этому, основу учебного предмета составляет содержание физической деятельности с оздоровительно-корректирующей направленностью.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что программа «Юный боец» дополняет и расширяет возможности школьных образовательных учреждений в реализации оздоровительных и здоровьесберегающих технологий. Программа реально выполнима, с высоким оздоровительным эффектом, доступна детям школьного возраста, независимо от физической подготовки.

Адресат - программа рассчитана на обучающихся в возрасте 6-8 лет.

Психолого-педагогические особенности возраста обучающихся по программе.

К этому возрасту у детей отмечаются высокие темпы прироста показателей, характеризующих быстроту движений и времени двигательной реакции, скорости однократных движений, частоты повторяющихся движений.

На основе совершенствования разных видов движений и физических качеств у детей происходит преобразование моторной сферы. Им доступно произвольное регулирование двигательной активности, стремление достичь положительного результата, а также осознанное отношение к качеству выполнения упражнений. В то же время у детей появляется умение самостоятельно пользоваться приобретенным двигательным опытом в различных условиях.

Младший школьный возраст – возраст достаточно заметного формирования личности. Для него характерны новые отношения с взрослыми и сверстниками, включение в целую систему коллективов, включение в новый вид деятельности – занятия спортом, которое предъявляет ряд серьезных требований к обучающемуся. Всё это решающим образом сказывается на формировании и закреплении новой системы отношений к людям, коллективу, к учению и связанным с ними обязанностям, формирует характер, волю, расширяет круг интересов, развивает способности.

Сроки реализации: 1 учебный год.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Общее количество часов обучения – 276 часов.

Цель и задачи программы:

Цель: создание условий для развития двигательных способностей, приобщения к систематическим занятиям учащихся посредством физических упражнений.

В соответствии с целью формируются следующие **задачи:**

Образовательные:

- обучить технике безопасности при занятиях в спортивном зале;
- обучить теоретическим основам и правилам универсального боя;
- познакомить с историей данного вида спорта;
- обучить безопасным приемам выполнения физических упражнений;
- обучить практическим навыкам при выполнении элементов универсального боя;
- обучить приемам контроля физического самочувствия.

Воспитательные:

- воспитать волевые качества, такие как собранность, настойчивость;
- воспитать чувство уважения к окружающим, умение общаться со взрослыми и своими сверстниками;
- выработать стремление к достижению высоких спортивных результатов.

Развивающие:

- развить общефизические навыки;
- развить физические качества (силу, ловкость, выносливость и т.д.);
- развить активность и самостоятельность;
- развить культуру поведения, коммуникабельность, социальную адаптацию в среде сверстников.

Планируемые образовательные результаты

Метапредметные результаты: учащиеся научатся

- планировать свою деятельность под руководством тренера-преподавателя;
- сравнивать полученные результаты с ожидаемыми результатами;
- участвовать в совместной деятельности.

Личностные результаты: учащиеся усвоят

- социальные нормы и правила поведения;
- правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях;

Предметные результаты:

Учащиеся научатся:

- базовой технике универсального боя.
- технике выполнения упражнений на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.

Учащиеся узнают:

- технику самообороны;
- историю развития универсального боя;
- о способах закаливания организма.

Содержание программы. Учебный план.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	16	16		Собеседование
2	Общая физическая подготовка	130		130	Тестирование
3	Специальная физическая подготовка	122		122	Тестирование
4	Итоговая аттестация	8	4	4	Тестирование
	Итого	276	20	256	

Содержание учебного плана

Теоретическая подготовка

ТЕМА 1. Физическая культура и спорт в РФ

Физические упражнения как одно из эффективных средств физического совершенствования человека. Формы и организации занятий по физической культуре и спорту.

ТЕМА 2. Спортивные единоборства в РФ

Единоборства – старейший самобытный вид физических упражнений. Широкое отображение их в исторических летописях и памятниках народного эпоса. Виды и характер самобытных единоборств у различных народов.

ТЕМА 3. Влияние занятий единоборствами на строение и функции организма спортсмена

Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение

умственной и физической работоспособности.

ТЕМА 4. Гигиена, закаливание, питание и режим бойца

Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена бойца: рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима для их выполнения. Примерная схема режима дня юного бойца.

ТЕМА 5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях универсальным боем

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в универсальном бою. Техника безопасности при выполнении различных обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по универсальному бою и другим видам спортивных единоборств.

Общая физическая подготовка

Строевые и порядковые упражнения: общие понятия о строевых упражнениях и командах; действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полу приседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках; приставным шагом в одну и другую сторону.

Бег: на короткие дистанции (30,60 м) из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции (от 400 до 5000 м); по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий; по песку, воде, змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелкими и широким шагом; с изменением направления.

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгиванием на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; опорные через козла, коня.

Метания: теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, камня; вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.

Упражнения без предметов:

а) упражнения для рук и плечевого пояса – одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах

(сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену); упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола;

б) *упражнения для туловища* – упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; сгибание туловища лежа на спине, поднятие ног и рук поочередно и одновременно; поднятие и медленное опускание прямых ног; поднятие

туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами.

в) *упражнения для ног* – в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднятие на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах; упражнения для развития гибкости и на расслабление;

г) *упражнения на расслабление* – из полунаклона туловища вперед приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны – свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверх – расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись;

д) *дыхательные упражнения* – *синхронное* чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой – вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение.

Упражнения с предметами:

а) *со скакалкой* – прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой

и по кругу и др.;

б) упражнения с теннисным мячом – броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера); броски и ловля мяча с партнером на месте и в движении;

в) упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг) – вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад).

Упражнения на гимнастических снарядах:

а) на гимнастической стенке – передвижение и лазание с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку с одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; угол в висе; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1-2 шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.;

б) на перекладине – подтягивание разным хватом (ладонями к себе и от себя, широким и узким); подъем силой; висы на согнутых руках, головой вниз, на коленях, на носках; раскачивание вперед, назад, в стороны, круговое;

в) на канате – лазание с помощью ног, без помощи ног, в положении сед углом; раскачивание в висе на канате; прыжки на дальность, держась за канат и раскачиваясь; прыжки, держась за канат, через препятствие (условное).

Специальная физическая подготовка

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; кувырки назад из упора присев, кувырки назад с выходом в стойку, через левое (правое) плечо; «колесо», подъем разгибом.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки;

движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках, поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера.

Упражнения на мосту: вставание на мост, лежа на спине; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку; положение при падении на бок; перекат на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест (палку); кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок; кувырок через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

Имитационные упражнения: имитация различных технических действий и приемов без партнера; имитация различных ударных действий с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих бросков с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение различных технических действий и приемов с партнером, имитирующими различные действия, захваты, перемещения.

Упражнения с партнером: поднимание партнера из стойки обхватом за бедра, пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; приседания и наклоны с партнером на плечах; приседание, стоя спиной друг к другу, сцепив руки в локтевых сгибах; стоя спиной друг к другу и взявшись за руки, наклоны, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения; отжимание рук в разных исходных положениях – стоя лицом друг к другу руки внизу, вверху, перед грудью; положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежа на спине ногами друг к другу; отжимание ног; стоя лицом друг к другу, поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение, взявшись за руки, за одну руку; внезапные остановки после кружения и вращения; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера.

Итоговая аттестация.

Цель аттестации - подведение итогов освоения образовательной программы.

Методы проведения: тестирование теоретической и физической подготовленности

Итоговая аттестация проводится в конце обучения.

Формы аттестации

Образовательной программой предусмотрено проведение *входящей, текущей и итоговой диагностики* уровня физической подготовленности детей:

Входящая диагностика проводится в начале обучения в форме собеседования;

Текущая диагностика (в конце первого полугодия) и *итоговая диагностика* (в конце года) проводятся в следующих формах: диагностическое исследование качественных показателей, наблюдение во время проведения подвижных игр.

РАЗДЕЛ II

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Методическое обеспечение программы

В основу программы положены теоретические и практические занятия, имеющие научное обоснование об оздоровительных системах, комплексах учебно-оздоровительной гимнастики:

- теоретические занятия предваряют практическую отработку запланированных учебных тем и практических занятий;
- практические занятия с использованием игровых форм, сюжетно-ролевых игр группой.

Предусмотрена работа в аэробном режиме (непрерывная работа 30 – 40 минут), учитывается начальная степень подготовленности и самочувствие ребёнка на момент занятия.

Нагрузка дозируется количеством повторений. Группа может дробиться, и мини-группа выполняет индивидуальную работу.

Занятия делятся на подготовительную, основную и заключительную части, что определяется закономерными изменениями функционального состояния организма во время работы.

1. Вводно-подготовительная часть.

Используются общеподготовительные упражнения для повышения общей работоспособности организма.

2. В основной части занятий решается главная задача.

Выполняемая работа должна обеспечивать повышение специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники изучаемых упражнений.

3. В заключительной части занятий, постепенно снижают интенсивность работы, чтобы привести организм в состояние, близкое к до рабочему, и создать условия, благоприятствующие интенсивному протеканию восстановительных процессов.

Успех выполнения программы зависит от правильной организации процесса обучения. В процессе изучения двигательных действий используются следующие методы:

- словесные методы (рассказ, описание, объяснение, беседа, инструктаж, разбор, распоряжение, словесные оценки, обсуждения.)
- наглядные методы (показ, демонстрация наглядных иллюстраций.)
- практические методы (метод разучивания упражнений в целом, по частям, вспомогательный метод – подводящие упражнения.)
- метод непрерывного упражнения (аэробный процесс, для воспитания общей выносливости.)
- игровой метод (игры - одно из средств физической культуры, они содействуют укреплению дружбы, взаимопомощи и помогают закрепить знания базовых упражнений.)

Условия реализации программы

Для эффективности работы по данной программе необходимо иметь материально – техническое обеспечение:

- место проведения занятий (зал площадью не меньше 50 м²);
- методические и дидактические материалы (книги, методические пособия, видеоматериалы);
- спортивный инвентарь:

N п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Лапы малые, средние и большие	Пара	1 на 2 чел
2.	Татами	комплект	2
3.	Удародержатели	Штука	1 на 2 чел
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Канат для перетягивания диаметром 30 - 40 мм ,	Штука	1
2.	Маты поролоновые (120 x 200 x 10 см)	Штука	12
3.	Медицинбол 1 кг	Штука	6
4.	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	Штука	1
5.	Секундомер электронный	Штука	2
6.	Скакалка гимнастическая	Штука	15

7.	Скамейка гимнастическая	Штука	2
8.	Стенка «шведская»	Штука	6

Оценочные материалы

В начале, середине и в конце учебного года проводится мониторинг оценки исходного и конечного уровня физической подготовленности детей.

В диагностику включены следующие **качественные показатели**:

- Бег 30 метров.
- Подъем туловища за 30 секунд.
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, а также поведение детей во время совместной двигательной деятельности (подвижной игры, показательного выступления). Прием показателей производится в игровой или соревновательной форме.

В процессе наблюдения за детьми акцентируется внимание на следующих **критериях**:

- выполняет ребенок задания самостоятельно или подражает другим детям или обращается за помощью,
- как реагирует на трудности, преодолевает их или оставляет работу,
- как контактирует с детьми: помогает, уступает, или командует ими,
- как выполняет правила.

Такой мониторинг способствует формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности, участию в совместных играх и физических упражнениях.

Фамилия, имя ребенка	Качественные показатели физического развития			
	Бег 30м	Подъем туловища за 30 с	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Совместная деятельность

Список литературы

1. Акопян А. О., Новиков А.А. Анализ-синтез спортивной деятельности как основной фактор совершенствования методики тренировки // Научные труды ВНИИФК за 1995 г. Т.1. - М.,2014.
2. Астахов С. А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере рукопашного боя): канд.

- пед. наук. - М., 2016.
3. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. – СПб : СПбГАФК, 2015.
 4. Вайцеховский С. М. Книга тренера. - М.: ФиС, 2015.
 5. Верхоишский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2017.
 6. Спортивная борьба. Учебник для ИФК / Под ред. А.П. Купцова. М.: ФИС, 1978.
 7. Ашкинази С.М., Климов К.В. Базовая техника рукопашного боя как синтез техники спортивных единоборств: Учебно-методическое пособие. – СПб: СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2006. – 79 с.
 8. Ашкинази С.М., Климов К.В. Техничко-тактическая подготовка спортсменов в комплексных единоборствах: Монография. – СПб: СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2007.

Дополнительная литература

9. [Правила вида спорта «универсальный бой», утвержденные Минспортом России \(приказ №1133 от 20 ноября 2016г.\)](#)
10. Атилов А.А., Глебов Е.И. Кик-боксинг лоу-кик. Ростов-на–Дону, 2002.
11. Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов: методическое пособие / В.Г. Никитушкин. - Москва: Москомспорт, 2009.