

**СОДЕРЖАНИЕ**

**1. Целевой раздел**

* 1. Пояснительная записка……………………………………………………………………3
	2. Аннотация программы…………………………………………………………………….3
	3. Актуальность программы. Перечень нормативно-правовых актов……………………3
	4. Новизна программы…………………………………………………………………….....4
	5. Адресат программы…………………………………………………………………….....4
	6. Формы и методы обучения. Тип и формы проведения занятий.

 Объем и срок реализации…………………………………………………………………4

 1.7 Цель и задачи программы. Планируемые результаты………………………………......5

1. **Содержательный раздел**
	1. Учебный план……………………………………………………………………………....6
	2. Содержание учебной программы…………………………………………………………9
	3. Система оценки достижения планируемых результатов……………………………….11
	4. Календарный учебный график…………………………………………………………..12
2. **Организационный раздел**
	1. Методическое обеспечение программы ……………………………………………......12
	2. Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет -ресурсов…………………….13
	3. Материально-техническое обеспечение программы…………………………………...13
	4. Кадровое обеспечение программы ……………………………………………………...13

**4. Приложение**

4.1 Приложение……………………………………………………………………………….15

**1. Целевой раздел**

**Пояснительная записка**

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

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

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

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

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

**Направленность программы:**физкультурно-спортивная.

**Уровень программы:** базовый.

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

**Нормативно-правовое обеспечение программы**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» от 31.07.2020 № 304-ФЗ (ст. 1, 2);

3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г., утв. Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р;

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

5. Приказ Минтруда России № 652н от 22 сентября 2021 г. «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

8. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09- 3242);

9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

10. Распоряжение министерства образования Сахалинской области от 16.09.2021 № 3.12-1170-р «Об утверждении методических рекомендаций по структурированию и реализации дополнительных общеобразовательных и общеразвивающих программ».

11. Положение о дополнительном образовании в МАОУ СОШ № 30, утвержденный пр. № 341 –ОД от 31.08.2021.

12. Устав МАОУ СОШ № 30 г. Южно-Сахалинска, приказ от 17.12.2021 № 780.

13. Правила внутреннего трудового распорядка МАОУ СОШ № 30 г. Южно-Сахалинска от 25.12.2017 года.

**Новизна программы.**

Программа может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

**Адресат программы**

К обучению допускаются подростки от 7 до 17 лет, без ограничений по уровню подготовки и не имеющие противопоказаний по здоровью.

**Формы и методы обучения, тип и формы организации занятий**

**Форма обучения:** очная.

**Методы обучения:**

* словесный (рассказ, объяснение);
* наглядный (демонстрация технического или тактического приёма; (финт т.п.), наблюдение, выполнение упражнений по образцу и т.д.);
* практический (упражнения, задания);
* методика выполнения упражнений для развития физических качеств: быстроты, ловкости, силы и выносливости;
* игровой (подвижные);
* проблемный;
* метод контроля и коррекции.

**Виды занятий:**

* практические занятия;
* теоретические занятия;
* игровые тренировки;
* соревнования;
* комбинированный метод.

**Форма организации деятельности:** в основе обучения лежат групповые занятия, используются формы индивидуальной работы.

**Режим занятий** утверждается расписанием, составляемым в соответствии с Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи». *(2 раз в неделю, продолжительность занятия – 1 час)*

**Сроки реализации программы**

ДОП «Спортивная борьба – панкратион» рассчитана на 9 месяцев, количество часов – 2 раза в неделю по 1 часу, всего 68 часов.

 **Цель** **программы:** всестороннее физическое развитие и совершенствование обучающихся, духовное и нравственное их развитие, профессиональное самоопределение.

**Задачи** программы:

**Обучающие**

* обучать технике и тактике борьбы панкратион;
* формировать у учащихся необходимые теоретические знания;

**Развивающие**

* формировать здоровый образ жизни, привлекать обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
* укреплять здоровье и всестороннее физическое развитие (разви­тие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);

**Воспитывающие**

* формировать у обучающихся устойчивый интерес к за­нятиям по борьбе панкратион;
* воспитывать моральные и волевые качества.

**Планируемые результаты**

**Предметные:**

* умение формулировать цели, выделять необходимую информацию;
* повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
* приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
* развитие специальных физических (двигательных) и психических качеств;
* освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
* точное и своевременное выполнение заданий, связанных с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
* соблюдение требований техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
* освоение основ технических и тактических действий по избранному виду спорта;
* овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;
* приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;
* преодоление предсоревновательных и соревновательных сбивающих факторов.

**Метапредметные:**

* способность к волевому усилию;
* умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
* умение планировать пути достижения целей;
* осуществление контроля и самоконтроля за ходом выполнения заданий и полученным результатом;
* распознавание позитивных и негативных факторов, влияющих на здоровье;
* умение строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами;
* позитивное коммуникативное общение с окружающими, аргументировано высказывать свою точку зрения, критиковать, хвалить и принимать похвалу с учётом ситуации взаимодействия;

**Личностные:**

* развитие любознательности и сообразительности, целеустремленности, внимательности, умения контролировать свои действия, развитие дисциплинированности, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
* развитие навыков сотрудничества со сверстниками;
* развитие потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни;
* организация самостоятельной деятельностис учётом требований её безопасности, организации места занятий;
* соблюдение правил гигиены и развитие готовности на основе их использования самостоятельно поддерживать своё здоровье.

# **2. Содержательный раздел**

## 2.1 Учебный план

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Количество часов** | **Формы контроля/****аттестации** |
| **всего** | **теория** | **практика** |
| ***Теоретическая подготовка – 2ч.*** |
| 1 | Вводный урок. Техника безопасности в спортивном зале и на площадке и правила поведения. Профилактика травматизма. История появления и развития Панкратиона. Достижения российских спортсменов. | 1 | 1 |  | Вводный контроль |
| 2 | Режим дня борца. Личная гигиена. Закаливание, питание. Значение физических упражнений для здоровья человека. Борцовский этикет и правила поведения на ковре. | 1 | 1 |  |  |
| ***Общая физическая подготовка – 18 ч.*** |
| 3 | ОРУ. Построение в шеренгу. Ходьба. Челночный бег. | 2 | 1 | 1 |   |
| 4 | ОРУ. Построение в шеренгу и колонну. Бег. Челночный бег. | 2 |  | 2 |   |
| 5 | ОРУ. Гимнастические упражнения. Построение в шеренгу. Смешанное передвижение. | 2 |  | 2 |   |
| 6 | ОРУ. Гимнастические упражнения. Упражнения на равновесие. Ходьба и бег по кругу. | 2 |  | 2 |   |
| 7 | ОРУ. СБУ. Упражнения на туловище. Круговые упражнения на суставы. | 2 |  | 2 |   |
| 8 | ОРУ. СБУ. Упражнения на руки. Гимнастические упражнения. | 2 |  | 2 |   |
| 9 | ОРУ. СБУ. Упражнения на ноги. Гимнастические упражнения. | 2 |  | 2 |   |
| 10 | ОРУ. СБУ. Упражнения на координацию. Гимнастические упражнения. | 2 |  | 2 |   |
| 11 | ОРУ. СБУ. Упражнения на реакцию. Гимнастические упражнения. Круговые упражнения на суставы. | 2 |  | 2 | Промежуточный контроль  |
| ***Специальная физическая подготовка – 6 ч.*** |
| 12 | СБУ. Изучение «борцовских» упражнений. Подвижные игры с элементами единоборств. Регби. | 2 | 1 | 1 |   |
| 13 | СБУ. Изучение «борцовских» упражнений. Эстафета с элементами акробатики. Регби. | 2 |  | 2 |   |
| 14 | СБУ. Изучение «борцовских» упражнений. Эстафета с элементами самостраховки. | 2 |  | 2 |  |
| ***Техническая подготовка – 16 ч.*** |
| 15 | Совершенствование кувырка вперёд с самостраховкой. | 2 | 1 | 1 | Текущий контроль  |
| 16 | Совершенствование кувырка назад с самостраховкой. | 2 |  | 2 |   |
| 17 | Совершенствование кувырка вперёд через плечо с самостраховкой. | 2 |  | 2 |   |
| 18 | Падение на спину с самостраховкой через партнёра, стоящего в партере. | 2 | 1 | 1 |   |
| 19 | «Полёт-кувырок» с самостраховкой через партнёра. | 2 |  | 2 |   |
| 20 | Демонстрация и изучение базовых элементов: стоек, захватов, передвижений. | 6 | 2 | 4 | Промежуточный контроль |
| ***Тактическая подготовка – 6 ч.*** |
| 21 | Изучение правил борьбы в стойке. Преимущества ударной и борцовской техник, при схватке в стойке. | 2 | 1 | 1 |   |
| 22 | Изучение правил борьбы в патере. Преимущества ударной и борцовской техник, при схватке в партере. | 2 | 1 | 1 |   |
| 23 | Понятие о дистанции во время схватки. Перевод противника в партер. | 2 |  | 2 |   |
| ***Психологическая подготовка – 2 ч.*** |
| 24 | Воспитание чувства коллектива. Работа в парах, командах. Подвижные игры. | 1 |  | 1 |   |
| 25 | Воспитание волевых качеств. Подвижные игры в не равных условиях. | 1 |  | 1 |   |
| ***Интегральная подготовка – 10 ч.*** |
| 26 | Изучение подводящих упражнений. Подвижные игры. | 2 | 1 | 1 | Текущий контроль  |
| 27 | Подводящие упражнения. Подвижные игры с элементами борьбы. | 4 |  | 4 |   |
| 28 | Подводящие упражнения. Борьба в партере. | 4 |  | 4 |   |
| ***Восстановительные мероприятия – 2 ч.*** |
| 29 | Рефлексия. Обсуждение тренировочного процесса. Беседа с тренером о пользе физических упражнений и восстановительных процедур. Вопрос-ответ. | 2 | 2 |  | Опрос (беседа)  |
| ***Другие виды спорта и подвижные игры – 4 ч.*** |
| 30 | Игра в баскетбол. | 1 |  | 1 |  |
| 31 | Игра в баскетбол с элементами борьбы. | 1 |  | 1 |  |
| 32 | Игра в волейбол. | 2 |  | 2 |  |
| ***Контрольные испытания – 2 ч.*** |
| 33 | Контрольные испытания. Проверка умений и навыков воспитанников. | 2 |  | 2 | Сдача нормативов  |
| **Итого:** | **68** | **13** | **55** |  |

## 2.2 Содержание учебной программы

**Раздел 1. Теоретическая подготовка.**

**Тема 1.** Вводный урок.

**Теория.** Техника безопасности в спортивном зале и на площадке и правила поведения. Профилактика травматизма. История появления и развития Панкратиона. Достижения российских спортсменов.

**Тема 2.** Режим дня борца.

**Теория.** Режим дня борца. Личная гигиена. Закаливание, питание. Значение физических упражнений для здоровья человека. Борцовский этикет и правила поведения на ковре.

 **Раздел 2. Общая физическая подготовка.**

**Тема 3.** Построение в шеренгу. Ходьба. Челночный бег.

**Теория.**Что такое челночный бег.

**Практика.** Бег, общеразвивающие упражнения, технические элементы, подвижные игры и игровые задания длительностью более одной минуты.

**Тема 4.** Построение в шеренгу и колонну. Бег. Челночный бег.

**Практика.** Беговые упражнения (бег на носках, с высоким подниманием колена, с захлёстыванием голени назад, приставным шагом боком, с поворотами, ускорения, ускорения из различных положений).

**Тема 5.** Гимнастические упражнения. Построение в шеренгу. Смешанное передвижение.

**Практика.** Прикладные гимнастические упражнения (лазания и перелазания); силовые упражнения (с набивными мячами до 2 кг, гантелями до 1,5 кг.), общеразвивающие упражнения на месте и в движении.

**Тема 6.** Гимнастические упражнения. Упражнения на равновесие. Ходьба и бег по кругу.

**Практика.** Общеразвивающие упражнения на месте и в движении, выполнение подводящих, целевых упражнений; подвижные игры и игровые задания; простейшие акробатические упражнения

**Тема 7.** Упражнения на туловище. Круговые упражнения на суставы.

**Практика.** Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой, упражнения в растягивании, растяжка в парах, махи, различные седы; упражнения на улучшение подвижности позвоночника

**Тема 8.** Упражнения на руки. Гимнастические упражнения.

**Практика.** Прикладные гимнастические упражнения (лазания и перелазания); силовые упражнения (с набивными мячами до 2 кг, гантелями до 1,5 кг.).

**Тема. 9.** Упражнения на ноги. Гимнастические упражнения.

**Практика.** Общеразвивающие упражнения на месте и в движении, выполнение подводящих, целевых упражнений; подвижные игры и игровые задания; простейшие акробатические упражнения.

**Тема 10.** Упражнения на координацию. Гимнастические упражнения.

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

**Тема 11.** Упражнения на реакцию. Гимнастические упражнения. Круговые упражнения на суставы.

**Практика.** Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой, упражнения в растягивании, растяжка в парах, махи, различные седы; упражнения на улучшение подвижности позвоночника.

**Раздел 3. Специальная физическая подготовка**

**Тема 12.** Изучение «борцовских» упражнений. Подвижные игры с элементами единоборств. Регби.

**Теория.** Виды элементов единоборств.

**Практика.** Многоскоки и прыжковые упражнения; отжимания, поднимания туловища из положения лёжа и другие упражнения с увеличением скорости; изменение исходных положений на скорость.

**Тема 13.** Изучение «борцовских» упражнений. Эстафета с элементами акробатики. Регби.

**Практика.** Выполнение целевых упражнений с соблюдением параметров движений; подвижные игры и игровые задания.

**Тема 14.** Изучение «борцовских» упражнений. Эстафета с элементами самостраховки.

**Практика.** Выполнение технико-тактических заданий с обусловленным режимом выполнения; подвижные игры и игровые задания.

 **Раздел 4. Техническая подготовка.**

**Тема 15.** Совершенствование кувырка вперёд с самостраховкой.

**Теория.** Виды кувырков (вперед, назад, вперед через плечо).Что значит самостраховка, ее виды**.**

**Практика.** Отработка кувырка вперед.Специально-подготовительные упражнения для повышения суставной подвижности (растягивания, махи, шпагаты и полушпагаты, наклоны из различных сидов, мосты, движения в тазобедренных суставах).

**Тема 16.** Совершенствование кувырка назад с самостраховкой.

**Практика.** Отработка кувырка назад.Специально-подготовительные упражнения для повышения суставной подвижности (растягивания, махи, шпагаты и полушпагаты, наклоны из различных сидов, мосты, движения в тазобедренных суставах).

**Тема 17.** Совершенствование кувырка вперёд через плечо с самостраховкой.

**Практика.** Отработка кувырка вперед через плечо.Специально-подготовительные упражнения для повышения суставной подвижности (растягивания, махи, шпагаты и полушпагаты, наклоны из различных сидов, мосты, движения в тазобедренных суставах).

**Тема 18.** Падение на спину с самостраховкой через партнёра, стоящего в партере.

**Теория.** Видыстоек. Стойка в партере.

**Практика.** Упражнение в падении на спину с самостраховкой через партнёра в партере.

**Тема 19.** «Полёт-кувырок» с самостраховкой через партнёра.

**Практика.** Отработка кувырков с самостраховкой через партнёра.

**Тема 20.** Демонстрация и изучение базовых элементов: стоек, захватов, передвижений.

**Теория.** Техника стоек, техника ударов, удары ногами, техника защиты, блоки, техника перемещений.

**Практика.** Упражнения в выполнении базовых элементов.

 **Раздел 5. Тактическая подготовка**

**Тема 21.** Изучение правил борьбы в стойке. Преимущества ударной и борцовской техник, при схватке в стойке.

**Теория.** Правила борьбы в стойке. Ударная и борцовская техники.

**Практика.** Отработка техники перемещений в стойках без элементов защиты и нападения; простейшие передвижения с элементами защитных и атакующих действий.

**Тема 22.** Изучение правил борьбы в партере. Преимущества ударной и борцовской техник, при схватке в партере.

**Теория.** Правила борьбы в партере. Ударная и борцовская техники в партере. Понятие дистанции во время схватки.

**Практика.** Выполнение борьбы в партере с использованием ударной и борцовских техник**.**

**Тема 23.** Понятие о дистанции во время схватки. Перевод противника в партер.

**Практика.** Упражнение в соблюдении дистанции во время схватки и перевод партнера в партер.

 **Раздел 6. Психологическая подготовка.**

**Тема 24.** Воспитание чувства коллектива. Работа в парах, командах. Подвижные игры.

**Практика.** Общеразвивающие упражнения на месте и в движении, выполнение подводящих, целевых упражнений; подвижные игры и игровые задания

**Тема 25.** Воспитание волевых качеств. Подвижные игры в не равных условиях.

**Практика.** Выполнение целевых упражнений с соблюдением параметров движений; подвижные игры и игровые задания

**Раздел 7. Интегральная подготовка.**

**Тема 26.** Изучение подводящих упражнений. Подвижные игры.

**Теория**. Какие бывают подводящие упражнения.

**Практика.** Подвижные игры и игровые задания на скорость со значительным периодом времени на восстановление.

**Тема 27.** Подводящие упражнения. Подвижные игры с элементами борьбы.

**Практика.** Выполнение подводящих упражнений, игры с элементами борьбы.

**Тема 28.** Подводящие упражнения. Борьба в партере.

**Практика.** Выполнение подводящих упражнений: общеразвивающие упражнения, технические элементы, подвижные игры и игровые задания длительностью более одной минуты.

 **Раздел 8. Восстановительные мероприятия.**

**Тема 29.** Рефлексия. Обсуждение тренировочного процесса. Беседа с тренером о пользе физических упражнений и восстановительных процедур. Вопрос-ответ.

**Теория.** Обсуждение тренировочного процесса. Польза физических упражнений и восстановительных процедур.

 **Раздел 9. Другие виды спорта и подвижные игры.**

**Тема 30.** Игра в баскетбол.

**Практика.** Упражнения с мячами (передачи мяча из различных положений, на скорость); подвижные игры и игровые задания на скорость со значительным периодом времени на восстановление.

**Тема 31.** Игра в баскетбол с элементами борьбы.

**Практика.** Упражнения с мячами (передачи мяча из различных положений, на скорость); подвижные игры и игровые задания на скорость со значительным периодом времени на восстановление.

**Тема 32.** Игра в волейбол.

**Практика.** Выполнение целевых упражнений с соблюдением параметров движений; подвижные игры и игровые задания.

 **Раздел 10. Контрольные испытания.**

**Тема 33.** Контрольные испытания. Проверка умений и навыков воспитанников.

**Практика.** Выполнение контрольных нормативов. Сдача нормативов по ОФП и силовой подготовки согласно аттестационных требований.

**2.3 Система оценки достижения планируемых результатов.**

Общим показателем реализации настоящей программы является создание коллектива единомышленников, поддержание преемственности, активное участие в спортивной и культурно-досуговой жизни школы (показательные выступления). В силу природных данных у каждого своя «олимпийская вершина», но каждый обучающийся, должен стать чуть выше, преодолеть свой страх, лень, другие отрицательные черты характера. Выполнение программы должно помочь сформировать социальную личность. Достижение абсолютных результатов, представленных в программе (пояса, разряды) не является самоцелью, это лишь значимые для обучающихся ориентиры на пути их личностного развития. В ходе реализации данной программы прогнозируются конкретные результаты обучающихся и используются различные способы определения результативности обучения.

Результативность занятий в группах начальной подготовки оценивается по прохождению специальных тестов, позволяющих выявить и проследить динамику физического развития воспитанников. Тестирование производится индивидуально во время занятий 1 раз в 2 месяца.

Осуществляется мониторинг личных достижений обучающихся при выполнении тестовых упражнений на скорость, ловкость, силу и выносливость. В конце года обучающиеся сдают контрольные нормативы по технике, общефизической подготовке (ОФП) и силовой подготовке.

Система оценки достижения планируемых результатов ДОП:

* вводный контроль, проводится перед началом работы и предназначен для определения уровня физической подготовленности обучающихся, их умений и навыков;
* итоговый контроль проводится после завершения всей учебной программы.

Контрольные мероприятия проводятся через:

* выполнение нормативов (Приложение 2);
* наблюдение за обучающимися в процессе тренировок, соревнований.

## Календарный учебный график

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Дата начала занятий** | **Дата окончания занятий** | **Кол-во учебных недель** | **Количество учебных дней** | **Кол-во часов** | **Режим занятий** |
| 2023-2024 | 04.09.2023 | 30.05.2024 | 34 | 68 | 68 | 2 раз в неделю по 1 часу  |

# **3. Организационный раздел**

## 3.1 Методическое обеспечение программы

Весь тренировочный процесс построен на изучении, закреплении и постоянном повторении изученного материала, расширении и углублении знаний в области панкратиона, с последующим дополнением их за счёт изучения новых, более сложных форм и технических элементов.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

##  3.2 Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет ресурсов

1.Григорьев Д. В., Степанов П. В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя. М.: Просвещение, 2019. 142 с.

2. Дубровский В. И. Спортивная физиология. М.: ГИЦ «Владос», 2015. 231 с.

3. Крысин М.В., Алхасов Д.С., Седов Б.М., Коваль В.И. Планирование спортивной тренировки в каратэ. М.: Компания “Спутник”, 2018. 163 с.

4. Накаяма М. Лучшее каратэ. Основы. М.: НИЦ “Ладомир”, 2017. 203 с.

5. Степанов П. В., Сизяев С. В., Сафронов Т. Н. Программы внеурочной деятельности. Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность. М.: Просвещение, 2019. 149 с.

6. Серова Л.К. Психология личности спортсмена. М.: «Советский спорт», 2017. 152 с.

7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М.: «Академия», 2019. 249 с.

8. «Панкратион». Спортивные события и результаты. Онлайн-журнал. [Электронный ресурс] URL: <https://sport-results.ru/pankration/> (дата обращения 26.05.2023)

9. «Психология спортсмена: слагаемые успеха. Электронная библиотека «MyBook» [Электронный ресурс] URL: <https://mybook.ru/author/vladimir-safonov/psihologiya-sportsmena-slagaemye-uspeha/read/> (дата обращения 18.05.2023).

**3.3 Материально-технические условия реализации программы**

Для выполнения данной программы имеются:

* спортивный зал (147 кв.м);
* спортивный инвентарь (шведские стенки, турники, мешки, макивары, лапы, подушки, набивные мячи, гантели и утяжелители, резиновые жгуты, гимнастические скамьи);
* защитное оборудование;
* татами.

**3.4 Кадровое обеспечение программы**

Реализация дополнительной общеразвивающей программы ДОП «Спортивная борьба - панкратион»обеспечивается педагогом дополнительного образования, имеющим среднее профессиональное или высшее образование, соответствующее физкультурно-спортивной направленности, и отвечающим квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональнымстандартам по должности «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

**Приложение 1**

**План воспитательной работы на 2023-2024 учебный год**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Мероприятия (форма, название)** | **Дата** | **Ответственный**  | **Отметка о выполнении** |
| 1 | Родительское собрание «Задачи на 2023-2024 учебный год» | Сентябрь 2023 | Педагог дополнительного образования  |  |
| 2 | Соревнования по спортивной борьбе разного уровня среди участников спортивных школ | В течение года | Педагог дополнительного образования |  |
| 3 | Показательные выступления обучающихся | В течение года | Педагог дополнительного образования |  |
| 4 | Беседа о технике безопасности во время тренировок. | В течение года | Педагог дополнительного образования |  |
| 5 | Соревнования по сдаче норм ГТО, посвященные Дню Победы | Май 2024 | Педагог дополнительного образования |  |
| 6 | Родительское собрание «Итоги работы кружка» | Июнь 2024 | Педагог дополнительного образования |  |

**Приложение 2**

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

**НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
|  | **Юноши** | **Девушки** |
| **весовая категория 26 кг, весовая категория 29 кг, весовая категория 31 кг, весовая категория 34 кг, весовая категория 38 кг** |
| **Скоростные качества** | Бег 60 м(не более 11,8 с) | Бег 60 м(не более 12,2 с) |
| **Выносливость** | Бег на 500 м(не более 2 мин 5 с) | Бег на 500 м(не более 2 мин 25 с) |
| **Силовые качества** | Подтягивание из виса на перекладине(не менее 2 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине(не менее 7 раз) |
| **Сила** | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(не менее 10 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(не менее 5 раз) |
| **Скоростно-силовые качества** | Подъем туловища лежа на спине за 11 с(не менее 10 раз) | Подъем туловища лежа на спине за 11 с(не менее 8 раз) |
|  | Прыжок в длину с места(не менее 130 см) | Прыжок в длину с места(не менее 125 см) |
| **весовая категория 37 кг, весовая категория 40 кг, весовая категория 42 кг, весовая категория 43 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг** |
| **Скоростные качества** | Бег 60 м(не более 11,6 с) | Бег 60 м(не более 12 с) |
| **Выносливость** | Бег на 500 м(не более 2 мин 15 с) | Бег на 500 м(не более 2 мин 35 с) |
| **Силовые качества** | Подтягивание из виса на перекладине(не менее 2 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине(не менее 7 раз) |
| **Сила** | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(не менее 9 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(не менее 5 раз) |
| **Скоростно-силовые качества** | Подъем туловища лежа на спине за 12 с(не менее 10 раз) | Подъем туловища лежа на спине за 12 с(не менее 8 раз) |
|  | Прыжок в длину с места(не менее 130 см) | Прыжок в длину с места(не менее 125 см) |
| **весовая категория 47 кг, весовая категория 51 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория 55+ кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 65+ кг** |
| **Скоростные качества** | Бег 60 м(не более 12 с) | Бег 60 м(не более 12,4 с) |
| **Выносливость** | Бег на 500 м(не более 2 мин 25 с) | Бег на 500 м(не более 2 мин 45 с) |
| **Силовые качества** | Подтягивание из виса на перекладине(не менее 1 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине(не менее 2 раз) |
| **Сила** | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(не менее 4 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(не менее 1 раз) |
| **Скоростно-силовые качества** | Подъем туловища лежа на спине за 13 с(не менее 10 раз) | Подъем туловища лежа на спине за 13 с(не менее 8 раз) |
|  | Прыжок в длину с места(не менее 130 см) | Прыжок в длину с места(не менее 125 см) |

|  |
| --- |
| **ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ** |
| **СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП** |
| Сертификат | 634721627414093995837494482188458045512377282780 |
| Владелец | Манайчева Елена Леонидовна |
| Действителен | С 23.06.2023 по 22.06.2024 |