**Государственное общеобразовательное учреждение \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Санкт-Петербурга**

 **ПРИНЯТО УТВЕРЖДАЮ**

**Совет педагогов ГОУ СОШ № 511Директор ГОУ СОШ № 511**

**Пушкинского района СПб Пушкинского района СПб**

**Протокол № \_от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Приказ № \_от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

***«РУКОПАШНЫЙ БОЙ»***

**образовательная программа дополнительного образования детей**

**для учащихся 8 - 11 лет**

**Срок реализации – 3 года**

**Автор - СУШИЛИН Николай Викторович,**

**педагог дополнительного образования**

 **Санкт - Петербург**

**2012**

**1**. **Пояснительная записка**

       Дополнительная общеобразовательная  программа «Рукопашный бой» составлена  для Отделения дополнительного образования БГОУ СОШ № 511 и разработана на основании существующих нормативных документов для образовательных учреждений, нормативных документов для учреждений дополнительного образования по физической культуре, опыта работы тренеров и  педагогов по армейскому рукопашному бою и других видов единоборств специализированных спортивных школ  г. Санкт-Петербурга.

 Программа разработана с учётом требований «Программы общеобразовательных учреждений 1-11 классы и 5-11 классы» (Москва-Просвещение 2005) под редакцией В.И. Ляха, М.Я. Виленского (в разделе борьбы и прикладно-ориентированной подготовки); Рабочих программ «Физическая культура 1-4 классы» и «Физическая культура 5-9 классы» (Москва–Просвещение 2011) под редакцией В.И. Ляха и А.П. Матвеева. (в разделах общефизической подготовки, гимнастики с элементами акробатики, лёгкой атлетики и атлетической подготовки), учебника «Физическиа культура 5.6.7 классы» (Москва-Просвещение 2010) под редакцией М.Я. Виленского и В.И. Ляха. (в разделе борьбы и прикладно-ориентированной подготовки), а также, своего более чем 35-и летнего тренерско-педагогического опыта.

         Программа модифицирована  для работы с детьми в БГОУ СОШ № 511. Изменения внесены по следующим пунктам:

-  в условиях приёма детей (прием и обучение детей по программе  начинаются с 9 лет).

-  в части возрастного диапазона по годам  обучения;

-  оптимизирован объем материала содержательной части программы для всех возрастов отделения дополнительного образования (ОДО);

-  в программе снижен уровень требований к выполнению контрольных нормативов по  общефизической и специальной подготовке с учётом различных кондиционных особенностей обучающихся.

Программа «Рукопашный бой» не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена  на оздоровление и физическое развитие детей, на формирование таких физических и психических качеств и способностей, которые позволят  осваивать прикладные навыки и умения.

Программа рассчитана для работы с детьми в группах ОДО (отделения дополнительного образования).

**Направленность программы** – спортивно-прикладная.

**Цель дополнительной образовательной программы:**

обеспечение  разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством занятий, направленных на изучение основ рукопашного боя. Освоение навыков прикладной подготовки. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

**Решение задач** поставленных перед  учебными группами предусматривает:

         - привитие интереса к систематическим занятиям рукопашным боем;

         - укрепление здоровья детей средствами физической культуры;

         - обеспечение общефизической подготовки;

         - овладение основами  профессионально-прикладной физической подготовки;

         - привитие  навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины;

         - выявление перспективных детей и подростков для последующего

           совершенствования их  спортивного мастерства в специализированных школах.

**Актуальность программы состоит**  в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью единоборств в нашей стране.

**Отличительная особенность программы «Рукопашный бой»** в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям,  достигшим 8 - 11 летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий  каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень  физической подготовки приобщиться к активным занятиям единоборствами, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Образовательная деятельность по программе «Рукопашный бой» стимулирует учащихся к дальнейшему совершенствованию физической и интеллектуальной сферы. Программа так же служит привитию навыков безопасного поведения, снижению криминогенности среди подростков и воспитанию гражданско-патриотических качеств.

**Участники программы:**

Участниками программы являются  дети 8 - 11лет.

Образовательный цикл - 3 года.

Обучение осуществляется в группах дополнительного образованияпо годам обучения:

- группа 1 года  обучения  8 - 9 лет;

 - группа2 года  обучения  9 - 10 лет;

 - группа3 года  обучения  10 - 11 лет.

 В группы принимаются учащиеся 8 -10 лет, имеющие желание заниматься данным видом. Набор детей осуществляется согласно заявления родителей, а так же при наличии медицинской справки о состоянии здоровья учащегося в соответствии с правилами ОДО образовательного учреждения.

Группы формируются в начале учебного года, согласно требованиям БГОУ СОШ №511 и санитарно-эпидемиологических правил и требований к наполняемости учебных групп. Рекомендуемый количественный состав групп – 10-15 человек.

По окончании учебного года и результатам аттестации учащиеся переходят на следующий этап обучения, либо остаются на повторное обучение.

**Место занятий -** игровые площадки и спортивные залы ГБОУ СОШ № 511.

**Режим занятий и наполняемость учебных групп**

*Таблица 1*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Возраст (лет) | Кол-во детей в группе | Занятия |
| Всего за неделю | Продолжительность занятий |
| 1-й год обучения | 8-9 лет | 15 | 2 | 2 учебных часа |
| 2-й год обучения | 9-10 лет | 15 | 2 | 2 учебных часа |
| 3-й год обучения | 10-11  лет | 15 | 2 | 2 учебных часа |

**Формы и методы обучения.**

           Основными   формами   обучения рукопашному бою,  являются  **групповые занятия**, которые отвечают основным требованиям усвоения знаний, умений и навыков и техники безопасности на занятиях, а так же тестирование, участие в соревнованиях и семинарская и судейская практика.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задание при различных методах организации: фронтальном, потоковым, в подгруппах, индивидуальном. При начальном обучении основам используется фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся.

**Особенности содержания программы:**

*Группа 1 года обучения*

На *первом году обучения* периодизация учебного процесса  носит в большей степени игровой характер и строится по типу общей подготовки. Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых элементов тех­ники рукопашного боя.

   По окончанию учебного года учащиеся долж­ны выполнить нормативные требования по общей физической подготовлен­ности и специальной подготовке.

*Основная задача на этом этапе - привить стойкий интерес к   занятиям.*

*Группа 2 года обучения*

В спортивно-прикладной группе *второго года обучения* основной задачей является повышение уровня разносторонней физической и функциональ­ной подготовленности учащихся, а также большое внимание уделяется совершенствованию техники рукопашного боя при помощи специальных упражнений.

*Группа 3 года обучения*

На *третьем году обучения* предусматривается снижение объема физической подготовки, увеличение времени, отводимого на соединение технических действий, развитие спонтанности и прикладной направленности, а также, навыков безопасного поведения.

В этот период наряду со специальной подготовкой увеличивается участие в соревнованиях, аттестациях и семинарах.

**Результатом образовательной деятельности**

детей по программе «Рукопашный бой», являются показатели, характеризующие оздоровление и специальное развитие детей:

- улучшение физических кондиций,

- рост уровня развития физических качеств,

- освоение основных приёмов и навыков ППФП,

- приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни,

- рост личностного развития ребёнка,

- умение ребёнком оценивать свои достижения,

- продолжение обучения  перспективных детей   в ДЮСШ и СДЮСШОР,

-повышение уровня подготовленности к службе в армии и другой профессиональной ориентации,

- приобретение навыков безопасной жизнедеятельности,

- знание традиций боевой подготовки и основ поведения в экстремальных и криминогенных ситуациях.

В каждой возрастной группе предусматривается  сдача контрольных нормативов по общей физической, теоретической и специальной  подготовке, определяется степень освоения детьми образовательных знаний, умений и навыков.

Применяются следующие ***формы контроля*:**

-*Теоретическая подготовка:* опрос, собеседование, тест-задания.

- *Общефизическая подготовка:* тестирование.

- *Освоение программного технического материала:*  тестирование, наблюдения.

              **Мониторинг**  отслеживания результатов прописан в главе «Педагогический контроль».

Сравнительные таблицы для определения уровня физической подготовленности и степени освоения программного материала, описание тестов и способы проведения диагностических процедур прилагаются в «Приложении» к программе. Перевод  учащихся в группу следующего года обучения производится на основании выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

**2. Учебный  план**

*Таблица 2*

**Распределение учебных часов по разделам, 36 уч. недель**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Разделы программы** | **1-й год обучения** | **2-й год обучения** | **3-й год обучения** |
| Теория  | 10  | 6 | 4 |
| ОФП  | 20 | 18 | 10 |
| Техническая подготовка  | 76 | 80 | 74 |
| Специальная подготовка  | 10  | 10 | 20 |
| Учебные поединки  | 20 | 20 | 22 |
| Соревнования и тэстирование  | 8  | 10 | 14 |
| **Всего часов:** | 144 | 144 | 144 |

**3. Учебно-тематический план**

*Таблица 3*

**1 год обучения (8 -9 лет)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Наименование разделов и тем | Количество часов | Форма контроля |
| теория | практика |
| I | **Теоретическая подготовка** |
| 1 | Профилактика травматизма | 1 |  | Опрос, собеседование, тест-задания, экзамены по билетам |
| 2 | Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека | 1 |  |
| 3 | Гигиена, закаливание, режим питания. | 1 |  |
| 4 | История русских воинских искусств | 5 |  |
| 5 | Правила соревнований | 2 |  |
|  | **Всего часов** | **10** |  |
|  | **Всего по разделу** | **10ч** |
| II | **Общая физическая подготовка** |
| 1 | Выносливость | - | 18 | Тестирование |
| 2 | Силовые способности | - | 11 |
| 3 | Быстрота | - | 14 |
| 4 | Гибкость | - | 5 |
| 5 | Ловкость | - | 7 |
|  | **Всего часов** | - | **20** |
|  | **Всего по разделу** | **20ч** |
| III | **Техническая подготовка** |
| 1 | Техника борьбы | - | 50 | Наблюдения, тестирование |
| 2 | Ударная техника | - | 26 |
|  | **Всего часов** | **-** | **76** |
|  | **Всего по разделу** | **76ч** |
| **IV** | **Специальная подготовка** |
| 1 | Тактика защиты | - | 5 | наблюдения |
| 2 | Тактика нападения | - | 5 |
|  | **Всего часов** | **-** | **10** |
|  | **Всего по разделу** | **10ч** |
| V | **Учебные поединки** |
| 1 | Обусловленные | - | 15 | наблюдения |
| 2 | Свободные | - | 5 |
|  | **Всего часов** | **-** | **20** |
|  | **Всего по разделу** | **20ч** |
| VІІ | **Соревнования и тесты** |
|  |  | **8ч** |
|  | **Всего часов** | **10** | **134** | Тестирование |
|  | **Итого часов** | **144** |

**2 год обучения (9 - 10 лет)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Наименование разделов и тем | Количество часов | Форма контроля |
| теория | практика |
| I | **Теоретическая подготовка** |
| 1 | Профилактика травматизма | 2 |  | Опрос, собеседование тест-задания, экзамены по билетам |
| 2 | Основы законодательства | 1 |  |
| 3 | Гигиена, закаливание, режим питания. | 1 |  |
| 4 | Оборудование и инвентарь | 1 |  |
| 5 | Правила соревнований | 1 |  |
|  | **Всего часов** | **6** |  |  |
|  | **Всего по разделу** | **6ч** |  |
| II | **Общая физическая подготовка** |
| 1 | Выносливость | - | 7 | тестирование |
| 2 | Силовые способности | - | 7 |
| 3 | Быстрота | - | 9 |
| 4 | Гибкость | - | 7 |
| 5 | Ловкость | - | 7 |
|  | **Всего часов** | - | **18** |  |
|  | **Всего по разделу** | **18ч** |  |
| IIІ | **Техническая подготовка** |
| 1 | Техника борьбы | - | 30 | Наблюдения, тестирование |
| 2 | Ударная техника | - | 50 |
|  | **Всего часов** | **-** | **80** |
|  | **Всего по разделу** | **80ч** |  |
| **IV** | **Специальная подготовка** |
| 1 | Тактика нападения | - | 5 | наблюдения |
| 2 | Тактика защиты | - | 5 |
|  | **Всего часов** | - | **10** |
|  | **Всего по разделу** | **10ч** |  |
| **V** | **Учебные поединки** |
| 1 | Обусловленные | - | 15 | наблюдения |
| 2 | Свободные | - | 5 |
|  | **Всего часов** | **-** | **20** |
|  | **Всего по разделу** | **20ч** |  |
| VІІ | **Соревнования и тесты** |
| 1 | Товарищеские игры |  | 6 |  |
| 2 | Районные и городские соревнования |  | 8 |  |
|  | **Всего часов** |  | **14** |  |
|  | **Всего по разделу** | **10ч** |
|  | **Всего часов** | **6** | **138** | Тестирование |
|  | **Итого часов** | **144** |

**3 год обучения (10 - 11 лет)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Наименование разделов и тем | Количество часов | Форма контроля |
| теория | практика |
| I | **Теоретическая подготовка** |
| 1 | Основы законодательства | 2 |  | Опрос, собеседование тест-задания |
| 5 | Правила соревнований | 2 |  |
|  | **Всего часов** | **4** |  |  |
|  | **Всего по разделу** | **4ч** |  |
| II | **Общая физическая подготовка** |
| 1 | Выносливость | - | 7 | тестирование |
| 2 | Силовые способности | - | 7 |
| 3 | Быстрота | - | 9 |
| 4 | Гибкость | - | 7 |
| 5 | Ловкость | - | 7 |
|  | **Всего часов** | - | **10** |  |
|  | **Всего по разделу** | **10ч** |  |
| IIІ | **Техническая подготовка** |
| 1 | Техника борьбы | - | 20 | Наблюдения, тестирование |
| 2 | Ударная техника | - | 40 |
| 3 | Соединённая техника |  | 14 |
|  | **Всего часов** | **-** | **74** |
|  | **Всего по разделу** | **74ч** |  |
| **IV** | **Специальная подготовка** |
| 1 | Тактика нападения | - | 5 | наблюдения |
| 2 | Тактика защиты | - | 15 |
|  | **Всего часов** | - | **20** |
|  | **Всего по разделу** | **20ч** |  |
| **V** | **Учебные поединки** |
| 1 | Обусловленные | - | 10 | наблюдения |
| 2 | Свободные | - | 12 |
|  | **Всего часов** | **-** | **22** |
|  | **Всего по разделу** | **22ч** |  |
| VІІ | **Соревнования и тесты** |
| 1 | Товарищеские игры |  | 6 |  |
| 2 | Районные и городские соревнования |  | 8 |  |
|  | **Всего часов** |  | **14** |  |
|  | **Всего по разделу** | **14ч** |
|  | **Всего часов** | **4** | **140** | Тестирование |
|  | **Итого часов** | **144** |

**3. Содержание  программы.**

**Задачи обучения**для групп**:**

**1 года обучения:**

1. Укрепление здоровья и закаливание организма детей.

2.  Формирование стойкого интереса к занятиям.

3.  Всестороннее гармоничное развитие физических способностей.

4.  Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения техническими приёмами.

5.  Обучение основным приёмам техники и тактическим действиям рукопашного боя.

6.  Привитие навыков соревновательной деятельности.

7.  Формирование дружеских отношений внутри детского коллектива.

**2 года обучения:**

1.  Дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма детей.

2.  Повышение общефизической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых качеств).

3.  Овладение  приёмами техники на уровне умений и навыков.

4.  Овладение тактическими действиями в учебном поединке.

5.  Овладение основами тактики поведения в экстремальных ситуациях.

6.  Воспитание навыков соревновательной деятельности.

7. Ознакомление с понятием «необходимая самооборона».

7.  Способствование формированию у детей коммуникативных навыков.

**3 года обучения:**

1.Укрепление здоровья, закаливание организма, содействовие правильному физическому развитию, повышение уровня общей физической подготовки.

2   Воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной и соревновательной выносливости.

3   Обучение приёмам учебного поединка, совершенствование их в условиях соревнований.

4   Обучение тактическим действиям и совершенствование их в соревновательной деятельности.

5   Совершенствование тактики поединка.

7. Изучение основ законодательства в разделе самообороны.

6   Приобщение к соревновательной деятельности на уровне района, города.

7   Передача одарённых детей в специализированные спортивные организации.

**Раздел 1. Теоретическая подготовка**

 (для всех возрастных групп)

***1. Профилактика травматизма:***

Понятие о травмах. Виды травмирующих факторов. Причины травм. Специфика травматизма в единоборствах. Техника безопасности на занятиях. Правила поведения во время соревнований. Правила поведения в зале. Форма одежды.

***2.  История русских воинских искусств:***

Ратные подвиги русских воинов. Виды военно-прикладных и спортивных единоборств. Русская состязательная традиция и её роль в подготовке воинов.

 2. ***Краткий обзор развития рукопашного боя в России и за рубежом.***

    Развитие рукопашного боя в России. Значение и место рукопашного боя в системе физического воспитания и подготовке к армии. Российские соревнования по рукопашному бою. Участие Российских спортсменов в международных соревнованиях (первенство Европы, Мира). Российские и международные юношеские соревнования.

***3.  Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма:***

    Сведения о строении  и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения, под воздействием регулярных занятий  физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

**4.**  ***Личная и общественная гигиена***:

  Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), гигиена сна.

     Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий единоборствами.

      Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

   Питание. Значение питания, как фактора борьбы за здоровье. Понятие  о калорийности и усвояемости пищи.

 Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

**5. *Правила соревнований:*** Виды соревнований.Права и обязанности игроков. Система начисления штрафов и очков. Регламент соревнований. Запрещённые действия. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и дисквалификация участников. Роль судьи как воспитателя.

**6.**  ***Оборудование и инвентарь:*** Инвентарь и оборудование для учебно-тренировочных занятий, его назначение и использование.  Место занятий. Правильный подбор личной экипировки. Правила содержания личного инвентаря и экипировки.

**5. *Основы законодательства:*** Виды самообороны. Требования законодательства РФ в части применения самообороны. Виды наказаний за неправомерное применение приёмов рукопашного боя. Соразмерность угрозы и действия. Отягчающие обстоятельства для занимающихся единоборствами. Способы уклонения от применения силы. Действия в экстремальных ситуациях. Достойное поведение в общественных местах и в быту.

**Раздел ІІ. Общая физическая подготовка**

Общая физическая  подготовка  (ОФП)  решает  задачу  повышения  общей работоспособности. ***В качестве основных средств, применяются***: общеразвивающие упражнения, как с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, обручи), так и без предметов, а также упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, плавание, лыжи, спортивные игры). Все эти средства оказывают общее воздействие на организм занимающихся, при этом развивается и укрепляется опорно-двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма.

Скоординированное развитие основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости)- необходимое условие успешной подготовки рукопашника.

**Характеристика основных физических качеств.**

***Сила:***

- это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему.

Сила мышц - основа движения и биологический фундамент всех двигательных способностей человека. Она влияет на двигательную деятельность спортсмена, обусловленную выносливостью, ловкостью и гибкостью. Сила мышц может проявляться без изменения их длины - *изометрически* (в статическом режиме деятельности), сокращением длины - *изотонически* (в динамическом режиме), увеличением длины - *поли. метрически* (в ослабляющем режиме). При занятиях рукопашным боем все эти режимы деятельности встречаются в разных комбинациях. Говоря о физической подготовке, занимающихся рукопашным боем, мы выделяем три основные категории силы:

*- статическую силу -* способность развивать максимальное усилие, в статическом режиме  деятельности. Статическая сила - основа для остальных видов проявлений силы;

*- динамической силы -* способность развивать усилие несколько раз подряд за  определенное время в условиях быстрого движения и динамического режима  деятельности мышц (серия движений, ударов, блоков);

*- взрывной  силы -* способность развивать максимальное усилие за очень  короткий промежуток времени (в момент удара, броска, блокировки). В основе движения лежит разовое максимальное мышечное усилие с учетом подготовки к этому движению (замах).

Для развития силовых способностей, в школьном возрасте у ребят  применяются упражнения динамического характера (в том числе упражнения на быстроту и ловкость). Мышцы и кости детей этой возрастной категории не подготовлены к большим силовым нагрузкам статического характера. Поэтому максимальная нагрузка не должна превышать 30% веса учащегося. Силовые упражнения обязательно следует сочетать с упражнениями на расслабление (это позволяет предотвратить снижение гибкости мышц), а после  применения силовых упражнений, проводить легкие пробежки, выполнять висы па перекладине или шведской стенке, растягивания, подвижные игры. В процессе развития силы обязательно нужно использовать тренировочные средства, позволяющие мышечной системе быстро восстанавливаться.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

*1.*     *Общая характеристика силовых способностей.*

*2.*     *Физиологические характеристики силы.*

*3.*     *Средства  развития силовых способностей.*

***Быстрота.***

Быстротой называется способность выполнять в определенных условиях какие-либо действия за возможно короткое время. В единоборствах, где постоянно меняются интенсивность и динамика движений, требования к быстроте и к скоростным качествам особенно высоки. Быстрота - это такое двигательное качество, которое успешно развивается именно в подростковом возрасте. Вот почему это качество необходимо развивать сразу, с первых занятий единоборствами. Для развития быстроты следует подбирать хорошо усвоенные и знакомые упражнения. В противном случае, ребята не смогут выполнять их на предельной скорости, т.к. внимание занимающихся будет сосредоточено на выполнении самих упражнений. Следовательно, в этом случае вы не решите и основную задачу - развитие быстроты. Упражнения для развития этого физического качества рекомендуется включать в тренировочные занятия сразу же после разминки, когда организм хорошо разогрелся, а признаки утомления еще не наступили.

Быстрота - это качество, которое подразделяется на такие понятия,как**:**

*1. Быстрота реакции и мышления* определяется временем от получения импульса до ответа на него. Она зависит от скорости протекания нервных процессов, а также от чувствительности рецепторов. Различаем простую реакцию - ответ на один импульс (старт) и сложную - выборочную реакцию на разные импульсы, получаемые в конкретной обстановке. Для спортивного поединка типична сложная реакция.

*2. Быстрота выполнения простых двигательных действий*. Простые действия, выполняемые с высокой скоростью, имеют две фазы: фазу возрастающей скорости (стартовая скорость) и фазу стабильной скорости (спринтерская скорость). Максимальная скорость, которую можно развить, зависит не только от уровня скоростных данных, но и от уровня развития динамической силы и техники движений.

*3. Быстрота выполнения сложных двигательных действий* - это общее умение двигаться. Мы рассматриваем специальные комплексы связанных движений, типичные для возможной ситуации: различные уклоны, уходы, старты, повороты и прыжки, изменения вида и направления бега. Во время поединка спортсмен демонстрирует координацию, степень владения техникой. Именно освоение технической стороны действий помогает показывать ритмичную и скоростную манеру поединка .

*4. Быстрота взаимодействия с соперником* - это организация боя, строящаяся на наблюдении и взаимосвязи отдельных компонентов и отличительных особенностей противника и использовании их в своих целях. Применение заранее отработанных тактик ведения поединка. Отработка рефлексной реакции на действия соперника. Гибкое моделирование схемы поединка.

Каждое из приведенных выше проявлений быстроты и скорости можно развивать, как отдельно, так и в комплексе.

Скоростные способности лучше всего развивать в возрасте от 11 до 14 лет. С точки зрения физиологии это объясняется более высокой скоростью протекания нервных процессов.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

*1.*     *Общая характеристика  быстроты.*

*2.*     *Физиологические характеристики быстроты.*

*3.*     *Средства  развития  быстроты.*

***Выносливость***

- это способность к длительной двигательной деятельности относительно высокой интенсивности. Во время занятий единоборствами выносливость подразделяют на общую и специальную.

Общая выносливость определяется способностью спортсмена длительный период выполнять движения средней интенсивности, используя функциональные возможности организма (особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем). Работают все группы мышц, что положительно влияет и на специальную выносливость.

Специальная  выносливость определяется способностью  выполнять в поединке сложную двигательную деятельность продолжительное время и с высокой интенсивностью. Такая способность зависит от возможностей организма сохранять работоспособность при движениях с максимальной интенсивностью. Ее характеризуют быстрота и стабильность нервных процессов. Вынослив не только утомляющийся позднее других, но и тот, кто продолжает активные действия, несмотря на усталость. Это значит, что высокая степень этого физического качества предполагает и высокий уровень и моральных и, особенно, волевых качеств. Воля - это активное проявление моральных и умственных качеств личности: спортсмен видит препятствие и сознательно, усилием воли его преодолевает.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

*1.*     *Общая характеристика  выносливости.*

*2.*     *Физиологические характеристики выносливости.*

*3.*     *Средства  развития   выносливости.*

***Ловкость***

- это способность быстро и точно координировать движения при решении самых неожиданных задач во время поединка. Связана она с комплексом физиологических и психических факторов и представляет собой способность к движению и состояние организма. Степень ловкости определяет умение спортсмена координировать свои движения в зависимости от ситуации. Ловкость бывает *обшей и специальной,*

Задачи *общей ловкости -* расширить запас двигательных навыков. Общая ловкость - основа ловкости специальной, приобретаемой занимающимися единоборствами и физической подготовкой с использованием разных форм подготовки.

*Специальной ловкостью* мы называем способность быстро и точно выполнять двигательные действия в изменяющихся условиях поединка.

Специальная ловкость - это основа технической стороны поединка, которая тесно связана с мыслительными способностями. Вот почему, используя на занятиях упражнения на развитие этого качества, учащиеся вскоре начинают чувствовать, что они стали лучше думать, воспринимать и предугадывать ход поединка. Ловкость следует развивать на всех этапах подготовки.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

*1.*     *Общая характеристика ловкости.*

*2.*     *Физиологические характеристики ловкости.*

*3.*     *Средства  развития   ловкости.*

***Гибкость***

**-** способность человека выполнять движения с большой амплитудой. Она зависит  от подвижности суставов,  эластичности мышц и связок. Гибкость разделяется на общую и специальную. Общая гибкость- подвижность во всех суставах, она обеспечивает выполнение жизненно необходимых двигательных действий. Специальная гибкость- это гибкость для выполнения специальных двигательных действий, где она имеет решающее значение.  Рукопашнику в ходе поединка приходится выполнять ряд сложных действий: уходы, уклоны, смену позиции, быстрые выпады и отходы, падения и т.д.

Упражнения на развитие гибкости выполняются рукопашниками  в течение всего годового цикла тренировки. Особенно важны элементы гимнастики и акробатики.

     **Подвижность** - способность выполнять большой объем движений с эффективным использованием своих анатомо-физиологических данных, находящихся в прямой зависимости от эластичности соединительных тканей, сухожилий и мышц, а также от состояния нервной системы, влияющей на работоспособность мышц и регулирующей их координационные функции.

Подвижность позволяет выполнять технически сложные действия. Максимальная подвижность  успешно развивается  у детей 8-15 лет.  Именно в этот период и следует уделять особое внимание ее развитию.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

*4.*     *Общая характеристика гибкости.*

*5.*     *Физиологические характеристики гибкости.*

*6.*     *Средства  развития   гибкости.*

***Средства  развития ОФП для всех возрастных групп***

**1.**   **Общеразвивающие упражнения без предметов**

**(**развитие гибкости**,** силы, ловкости).

- Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на мести и в движении.

- Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

- Упражнения для туловища.

- Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

- Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

- Упражнения с сопротивлением.

- Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

**2.**   **Общеразвивающие упражнения с предметами**

(развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты).

- Упражнения с   набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

- Работа с гимнастической палкой – прогибы, повороты, отведения, перепрыгивания, вращения, имитация движений колющим и ударным оружием.

- Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.

- Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча, нападения и защиты.

- Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

- Упражнения с отягощениями на ноги и на пояс. Отработка специальных движений, бег.

- Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

- Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

**3.**  **Акробатические упражнения**

**(**развитие ловкости)

- Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Мост, стойка и т.д. Соединение нескольких элементов. Преодоление препятствий в движении.

- Перекаты и перевороты, падения и страховки, уходы перекатом и кувырком.

**4.** **Подвижные игры и эстафеты.**

(развитие ловкости, быстроты, силы)

- Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, на координацию.

- Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

**5.**  **Легкоатлетические упражнения**

(развитие быстроты, ловкости, выносливости).

- Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800м.

- Бег с отягощениями.

- Кроссы до 1000 м  (в зависимости от возраста), 6-минутный  бег.

- Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.

- Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

**6.   Спортивные игры.**

- ручной мяч,

- баскетбол,

- волейбол,

- хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

**Раздел ІІІ.**  **Техническая и тактическая  подготовка.**

Эти виды подготовки при проведении занятий по рукопашному бою можно назвать основой обучения, в процессе которого  учащиеся осваивают технико-тактические тонкости, учатся отрабатывать и совершенствовать боевые комбинации, углубляют знания и способности.

Техническая и тактическая подготовка включает в себя освоение специальных двигательных знаний и умений, а также обучение и совершенствование взаимодействий с соперником в поединке, развитие творческих способностей спортсменов.

Специальные знания при обучении - это процесс накопления учащимися навыков и умений для дальнейшего формирования базы последующих действий рукопашников в поединке.

Обучающиеся рукопашному бою должны знать биомеханическую структуру движения, а также физиологические и биологические процессы, происходящие в организме во время учебно-тренировочных занятий, поединка. Все эти знания, получаемые в процессе обучения и закрепления, повышают результативность действий, убыстряют процесс обучения рукопашному бою.

Техническая и теоретическая стороны ведения боя - неотделимые части всей деятельности рукопашника на соревнованиях в каждой боевой ситуации.

Основой действий спортсменов в поединке является техника, как главное оружие. В спортивных единоборствах техника должна быть стабильной и одновременно гибкой, разнообразной и неотделимой от тактики. Техническая оснащенность помогает решать ту или иную ситуацию, поэтому в процессе обучения необходимо постоянно расширять арсенал технических приемов, которые должны прочно усваиваться и закрепляться.

Следовательно, в возрасте 8-11  лет при обучении техническим приемам на первое место выдвигается количество повторений и их вариативность, что позволяет охватить все разнообразие двигательных действий.

**Техническая подготовка**

**«**Техника**»** определяется, как способ «двигательного действия, с помощью которого двигательная задача решается целесообразно, с относительно большей эффективностью». Необходимо обеспечить спортсмену целесообразную технику, которая представляет собой приспособление образцового варианта к индивидуальным особенностям спортсмена.

      Прежде чем приступить к освоению основных технических приемов игры необходимо:

1. Разучивание технических приемов начинать с сильной руки или ноги, т.е. с той, которой легче и привычнее производить действия. После освоения этих действий переходить к разучиванию приемов другой рукой или ногой.

2. Закреплять технические приемы в обстановке, приближенной к реальной.

3. Отрабатывать  технические  приемы  систематически до  устойчивого правильного выполнения.

**Учебный материал для всех возрастных групп**

**Техническая подготовка.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Приёмы игры** | **1 год обучения** | **2 год обучения** | **3 год обучения** |
| **Техника борьбы** |
| Приёмы страховки и самостраховки  | + |  |  |
| Удержания и уходы с удержаний | + | + |  |
| Бросок задней подножкой (защита от броска) | + | + |  |
| Бросок передней подножкой (защита от броска) | + | + |  |
| Бросок с захватом двух ног (защита от броска) |  | + |  |
| Бросок через бедро (защита от броска) |  | + |  |
| Бросок через спину (защита от броска) |  | + |  |
| Бросок задней подножкой с захватом руки и ноги |  | + |  |
| Броски захватом ноги (защита от броска) | + | + |  |
| Броски зацепами (защита от броска) | + | + |  |
| Контрприёмы от бросков | + | + | + |
| Подсечки под одну и две ноги (уход от подсечки) | + | + | + |
| Броски с падениями |  | + | + |
| Болевые приёмы на руки (рычаги, растяжения, выверты) |  | + | + |
| Болевые приёмы на ноги (-«-) |  | + | + |
| Защита и освобождение от захватов | + | + |  |
| Приёмы удушения и освобождения от удушения | + | + | + |
| Борьба лёжа | + | + |  |
| Комбинации приёмов | + | + | + |
| **Ударная техника** |
| Боевые положения и перемещения | + | + | + |
| Уходы и уклоны | + |  |  |
| Постановка ударов руками, отработка  | + | + |  |
| Отбивы ударов рук | + | + |  |
| Защиты от ударов рук | + | + |  |
| Постановка ударов ногами, отработка | + | + |  |
| Отбивы ударов ног | + | + |  |
| Защиты от ударов ног | + | + |  |
| Работа с предметами |  | + | + |
| Защита от ударов предметами |  | + | + |
| **Комбинированная техника**  |
| Соединение приёмов борьбы (контратака) |  | + | + |
| Соединённая ударная техника рук (связки, комбинации) |  | + | + |
| Соединённая ударная техника ног (связки, комбинации) |  | + | + |
| Соединённая ударная техника рук и ног (комбинации) |  | + | + |
| Соединение ударной и бросковой техники. |  | + | + |
| **Специальная техника** |
| Техника работы с холодным оружием |  |  | + |
| Техника работы с огнестрельным оружием |  |  | + |
| Техника работы с оружием ударного действия | + | + |  |
| Формальная техника (комплексы упражнений) | + | + | + |
| **Раздел соревнований и аттестаций** |
| Аттестации и зачёты по темам и разделам | + | + | + |
| Соревнования | + | + | + |
| **Полевая подготовка** |
| Полевой лагерь в летний период (по отдельной договорённости с родителями) | + | + | + |

***Особенности обучения техническим приёмам:***

***В группах 1 года обучения*** обучение должно быть организовано с помощью специальных упражнений, чтобы обучающиеся овладели множеством простых технических приемов и освоили широкий арсенал двигательных навыков. Упражнения должны быть простыми и доступными, выполняя их нужно в неподвижной позиции или в ограниченном перемещении, без сопротивления. Соединение и скоростная отработка должна происходить только после отработки навыков движений.

***В группах 2 года обучения*** обучение техническим элементам или приемам происходит с сокращением времени на их выполнение, с пассивным сопротивлением в упражнениях, где применяются блоки, уходы и контрприёмы, с разучиванием дополнительных технических приемов и использованием их в сочетании с ранее усвоенными.

На этом этапе подготовки техническая  оснащенность должна  постепенно адаптироваться к условиям соревнований и умению мыслить и выполнять задуманное, что является фундаментом дальнейшего обучения.

***В группах 3 года обучения*** возрастает объем упражнении технико-тактической направленности, максимально приближенных реальным условиям. Упражнения, применяемые в обучении, должны быть с сопротивлением и конкретным заданием, с использованием в технике различных связок и соединений. Правильное и устойчивое выполнение подводящих упражнений, которые используются при обучении сложным двигательным действиям, в дальнейшем дает возможность успешно действовать во время поединка, принимать правильные решения на фоне волевых напряжений и физических нагрузок.

На этом этапе подготовки техническая  оснащенность должна  постепенно адаптироваться к условиям реального нападения и умению быстро принимать решение и выполнять его, опираясь на ранее освоенную технику.

На первом этапе главное внимание следует уделять прикладной подготовке спортсменов. Умению применять изученное на практике.

Вершина технической и тактической подготовки - ***освоение боевой системы,*** которая представляет собой новую ступень в действиях спортсмена, способного использовать индивидуальные способности и навыки в зависимости от реальной ситуации..

***Постоянный эффективный контакт с соперником - ключ к успеху в обучении рукопашному бою.***

Успех в любом спортивном состязании - это оптимальное повторение большого количества приемов, которыми жаждут овладеть молодые спортсмены и это является основой обучающих процессов.

Эффективное обучение приемам работы с партнёром и использование их в учебных поединках является основополагающим для спортсменов, чтобы через обучение они приобщались к соревновательной практике.

На занятиях рукопашным боем легче использовать жизненную энергию обучающихся на развитие чувства опасности, которое является лучшим мотивом для дальнейшей практики и обучению спортивным поединкам и действию в возможных криминальных ситуациях. По этому объяснение прикладного значения всех приёмов и действий с самого начала обучения мотивирует обучающихся к дальнейшему совершенствованию.

Из всего многообразия технических приемов рукопашного боя в период начального обучения необходимо, прежде всего, освоить набор базовых упражнений и десять - двенадцать упражнений по их исполнению в различных ситуациях, после чего дельнейшее обучение происходит быстрее и более эффективно.

**Тактическая подготовка.**

В единоборствах не бывает «чистой» техники. Как сказал один из древних учителей : «соперник – не груда кирпичей и досок». Техника в поединке всегда подчинена тактике и выполняет только те функции, которые необходимы для решения тактических задач. Научится,  искусно владеть боевым искусством можно только в живом и тесном взаимодействии этих двух взаимообусловленных компонентов.

Важно научить занимающихся следующим тактическим действиям: оценивать характер соперника, его возможную манеру борьбы; определить его сильные и слабые стороны; быстро определять  его положение в конкретный момент, Вовремя замечать и предугадывать его намерения и быстро и адекватно реагировать, правильно рассчитывать траектории его движений; быстро анализировать складывающуюся обстановку, выбирать наиболее целесообразную контрмеру и эффективно применить её. Уметь правильно оценивать и использовать окружающую обстановку.

Важно помнить, что в реальной ситуации не будет ни судей, ни зрителей, ни врача. Схватка может происходить в любую погоду, в любом месте. Нападающих может быть несколько, они могут быть вооружены и вести себя неадекватно.

**Соревновательная подготовка**

***(для всех возрастных групп).***

Соревновательная подготовка включает: *учебные поединки, спортивные поединки, эстафеты.*

***Учебные поединки:*** Закрепление технических и тактических навыков воспитанников в соревновательной обстановке происходит в учебных поединках. Они проводятся в зале, на ограниченной площадке. Ученикам дается более простое задание по пройденному учебному материалу либо в нападении, либо в обороне.

На следующем этапе происходит отработка комбинаций приёмов. Действия спортсменов усложняются, происходят с ограниченным сопротивлением, но пока ещё носят обусловленный характер.

 В дальнейшем спортсменам разрешается спонтанное нападение, используя ограниченный арсенал разрешённых приёмов. Разделение ролей на нападающего и обороняющегося пока сохраняется.

 На конечной стадии соревновательной отработки разрешаются свободные поединки с полным сопротивлением без сохранения ролей, но по правилам соревнований. И затем эти поединки усложняются за счёт скорости, разнообразия приёмов и создания искусственных усложнений.

***Спортивные соревнования:*** Одним из средств подготовки юных рукопашников являются спортивные соревнования, как по видам борьбы, ударной техники, так и в соединении (фристайл) с тем, чтобы спортсмены качественнее отработали каждый раздел и могли объединять обе техники. Так как все эти соревнования являются не только личными, но и командными, то в значительной степени происходит воспитание коллективных качеств, дружбы, поддержки и взаимовыручки. Использование спортивных соревнований при подготовке рукопашников обеспечивает, прежде всего, хорошую функциональную подготовку, учит умению взаимодействия на площадке, рассчитыванию своих сил, развивает тактическое мышление. Вырабатывает командный дух, характер и волю к победе.

***Эстафеты:*** Для  развития быстроты и ловкости, как наиболее важных качеств рукопашника,  используются разнообразные эстафеты (с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета).

Рекомендуемые темы теоретической подготовки на все года:

*Методы организации соревнований.  Правила и организация соревнований..*

*Виды спортивных соревнований****.*** *Значение спортивных  соревнований при подготовке юных рукопашников. Правила и организация спортивных соревнований (по борьбе, по ударной технике, по формальной технике, по работе с предметами, смешанной технике и т.д.).*

*Виды эстафет (с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета и др).   Особенности  организации  проведения эстафет.*

**Соревнования**

      При подготовке юных  футболистов по программе, предусматривается проведение соревнований:

*1.  Внутригрупповые*

Проводятся по общей физической подготовке, по борцовской технике, по ударной технике, по смешанной технике, по формальной технике, по прикладной технике.

*2.   Межгрупповые*

Проводятся в виде соревнований между группами,

*3. Районные и городские*

Проводятся в виде товарищеских  и квалификационных соревнований и турниров уровня района, города.

**4. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Первый год обучения**

К концу учебного года учащиеся:

1.     Приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.

2.     Осваивают основные средства ОФП

3.     Играют по упрощённым правилам в ручной мяч и баскетбол.

4.     Осваивают основные приёмы игры в футбол  (перемещения, удары по мячу ногой, головой, остановки мяча, ведение мяча, обманные движения).

5.     Выполняют основные действия игры вратаря.

6.     Умеют ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками.

7.     Применяют изученные способы ударов по мячу и способы остановки мяча.

8.     Осваивают основы коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков),

9.     Ориентируются при  розыгрыше соперниками стандартной ситуации.

10.  Осваивают основы судейской и инструкторской практики.

У детей повышается уровень функциональной подготовки.

**Второй год обучения**

К концу учебного года учащиеся:

1.  Приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.

2.  Знают и применяют основы атакующих и защитных действий.

3. Владеют следующими техническими приёмами: перемещения в сочетании с техникой владения мячом, удары головой в прыжке, ведение правой и левой ногой, изменение направления и ритм движения.

4. Знают основные правила игры в футбол.

5. Применяют в  практической игре: обманные движения и отбор мяча, групповые комбинации.

5. Выполняют «финты» с учётом игрового места в составе команды.

5. Умеют оценивать игровую ситуацию.

6. Осуществляют переход от обороны к атаке.

7. Выполняют простейшие комбинации в стандартных ситуациях.

8. Умеют оценивать свои игровые действия.

9. Осваивают действия вратаря (занимать правильную позицию при «угловом», «штрафном», свободном ударах вблизи своих ворот).

10. Приобретают практику судейства  игр.

У детей повышается уровень функциональной подготовки. Улучшается координация движений, скорость перемещения, мобильность. Появляется мотивация к учебной деятельности.

**Третий год обучения**

К концу учебного года учащиеся:

1.     Приобретают  углубленные теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.

2.     Осваивают детали технических действий (ориентируются в них со смыслом действия и его целью).

3.     Применяют технические приёмы в условиях экстремальной игры.

4.     Приобретают знания о сущности двигательной задачи и пути её решения.

5.     Умеют разыгрывать атакующие и защитные комбинации в условиях игры.

6.     Могут находить верные решения в игре, тактически строить игру.

7.     Умеют оценивать свои игровые действия, действия игроков своей  команды и действия соперников.

8.     Применяют в игре технические и тактические  приёмы вратаря.

9.     Владеют навыками коллективной игры.

10. Осуществляют практику судейства соревнований.

У детей повышается уровень функциональной подготовки.

**5. Педагогический контроль**

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы   на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы  контроля:

  - предварительный контроль (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется педагогом в форме тестирования.

  - текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения.

 - промежуточный контроль, (за подготовленностью - (навыки)) проводится один раз в полугодие в форме тестирования.

           - итоговая аттестация, проводится в конце каждого учебного года, в форме  выполнения контрольных упражнений (тестирование) по общей физической подготовке, уровню освоения навыков футбола, а также теоретических знаний. Нормативные требования по всем компонентам подготовки  и описание тестов см. в приложении к программе.

***Теоретическая подготовка***

Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела *теоретическая подготовка* осуществляется по средствам использования таких **методов** как опрос,  собеседование, творческое задание, экзамен по билетам.

**Формами** проведения проверки теоретических знаний являются: зачётные и экзаменационные формы. Для каждой возрастной группы педагог разрабатывает экзаменационные билеты, включающие вопросы основ теоретических знаний по программе «Играем в футбол».

**Уровень освоения** учащимися теоретических знаний определяется по 5-и бальной системе.

***Общефизическая подготовка.***

           Контроль эффективности применяемых средств по **общефизической подготовке** проводятся контрольными упражнениями. Учащиеся выполняют следующие контрольные задания:

- бег на короткие дистанции (30,60м, 100м);

- бег  на длинные дистанции (3000м.);

- сгибание- разгибание рук в упоре лёжа;

- подтягивание на высокой перекладине;

- поднимание туловища за 1 мин.

- челночный бег 3 х10 м.

         Результат определяется по сравнительной таблице, разработанной ДЮК- ФП №1. Каждый тест оценивается по 5-и уровням  (высокий, выше среднего, средний, ниже среднего, низкий). Успешным считается результат, соответствующий среднему уровню и выше.

Тестирование проводится в начале и конце учебного года. Продвижение ребёнка в диапазоне уровня также считается успешностью.

        Сравнительная таблица показателей физической подготовленности детей 10 -13 лет. (см. приложение  №1)

**Техническая подготовка**

Контроль освоения учащимися технических элементов футбола проверяется контрольными упражнениями и систематическими визуальными наблюдениями за качеством выполнения движения.

             Используются следующие тестовые упражнения:

*Группы 1 года обучения (10 -13)*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тесты | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень |
| 1  | Удар по мячу на дальность (м)  | 24 м  | 22 м.  | 18 м.  |
| 2  | Комплексное упражнение: ведение 10 м., обводка 3-х стоек, поставленных на 12 метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2,5 на 1,2 м.) с расстояния 6м- из трёх попыток (сек)  |   12с.  |   14 с.    |   16 с.  |
| 3  | Бег на  30 метров с ведением мяча (с)  | 7 с.  | 8 с.  | 10 с.  |
| 4  | Жонглирование мячом ногами (кол-во ударов)  | 8  | 6  | 4  |

*Группы 2 года обучения (11 -12)*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тесты | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень |
| 1  | Бег 30 м. с ведением мяча (сек)  | 6.4  | 7.0  | 7.5  |
| 2  | Удар по мячу ногой на точность (кол-во попаданий)  | 6 раз из 10  | 4 раза из 10  | 2 раза из 10  |
| 3  | Комплексное упражнение: ведение 10 м., обводка 3-х стоек, поставленных на 12 метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2,5 на 1,2 м.) с расстояния 6м- из трёх попыток (сек)  | 10 | 12 | 14 |
| 4  | Жонглирование мячом ногами (кол-во ударов)  | 10 | 8 | 6 |

*Группы 3 года обучения (12 -13)*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тесты | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень |
| 1 | Бег 30 м. с ведением мяча (сек)  | 6,2  | 6,6 | 7.0  |
| 2  | Удар по мячу на дальность-сумма ударов правой и левой ногой (м)  | 36 м.  | 32 м.  | 28 м  |
| 3  | Удар по мячу ногой на точность (кол-во попаданий)  | 7 раз из 10  | 5 раз из 10  | 3 раза из 10  |
| 4  | Комплексное упражнение: ведение 10 м., обводка 3-х стоек, поставленных на 12 метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2,5 на 1,2 м.) с расстояния 6м- из трёх попыток (сек)  | 9  | 10  | 12  |
| 5  | Жонглирование мячом ногами (кол-во ударов)  | 12  | 10  | 8  |
| 6  | Для вратарей  -удары по мячу ногой с рук на дальность (м) -доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см) -бросок мяча на дальность (м)  |   20 35   15  |   18 30   12  |   15 25   10  |

**формой контроля**  является педагогическое тестирование, которое проводится в середине и конце учебного года.

**Тактическая подготовка**

          Контроль освоения учащимися игровых действий заключается во вынесении *оценочных суждений* по выполнению учащимися действий в защите и нападении с учётом выполнения игроками тех или иных  функций. Для юных футболистов (13-17 лет) главной задачей в этом разделе считается:

*-* научить ориентироваться на площадке

*- свои, чужие ворота.*

*- увеличение количества ворот;*

*- 3-4  одновременно играющие команды;*

*- игра на малой площадке с переходом на большую и наоборот;*

*- игра на маленькие ворота с переходом на большие и наоборот;*

*- игра на половине поля без ворот на количество передач ногами и руками;*

*- игра на двое ворот руками с завершением удара головой или ногой в створ ворот.*

*-* умение переключаться от игры в защите в игру в нападение*;*

*- после отбора мяча немедленно длинный пас за спину группы соперников, принимающих участие в атаке и активная смена позиций;*

*- быстрое «открывание для получения мяча от партнёра, овладевшего мячом.но находящегося в неудобной позиции (атакуют соперники)*

- умение организовывать и завершать атакующие действия:

*- быстрый, своевременный выход на добивание мяча, отскочившего от вратаря после удара по воротам;*

*- своевременное и обоснованное ситуацией предложение партнёру сыграть в  « стенку»;*

*- своевременная « игра в стенку» (партнёр готов, зона за спиной соперников открыта);*

*- пасы мяча быстрому партнёру в свободную зону за спину противнику;*

*- не сильный. Но точный удар по воротам неосмотрительно покинутые вратарём.*

- умение осуществлять оборонительные действия:

*- перехваты мяча,  адресованные подопечному игроку соперника;*

*- своевременная подстраховка вратаря в моментах, когда он может потерять мяч или допустить ошибку;*

*- своевременная и обоснованная смена позиций с целью подстраховки партнёра.*

- умение осуществлять быстрый переход от атаки к обороне:

*- после потери мяча - немедленная борьба с соперником, имеющим возможность выполнить острый пас за спину атаковавшим игрокам;*

*- в случаях, когда партнёр атакует владеющего мячом соперника, находящегося в неудобной позиции, - плотная опека  ближайшего к мячу соперника.*

**Методом контроля** является *метод наблюдения* в результате, которого выносятся оценочные суждения по овладению учащимся игровыми действиями (тактическими действиями) соответственно возрастной группе и периоду обучения.

**Формой контроля** освоения игровых действий являются внутригрупповые игры                                                                              соревнования, товарищеские встречи.

**6. Условия реализации программы**

**Кадровое обеспечение:** педагоги, имеющие среднее и высшее специальное образование, имеющие опыт работы с детским коллективом, обладающие знаниями и практическими умениями вида спорта футбол, стремящиеся к профессиональному росту.

**Информационное обеспечение:** дидактические и учебные материалы, DVD- записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд Мирового футбола,  методические разработки в области футбола.

**Материально техническое обеспечение:** спортивный зал, спортивная площадка с футбольным оборудованием:

- футбольные ворота с сетками                      - 2 шт.;

- футбольные мячи                - 20 шт.;

- стойки футбольные                    - 10 шт.;

- мяч набивной2 кг.                       - 10 шт.;

- скакалки                                      - 20 шт.;

- мяч волейбольный                        - 2 шт.;

- жгуты, экспандеры                       - по 4 шт.

- фишки переносные                      - 20 шт.

- накидки                                         - 20 шт.

- мячи мини-футбольные                - 10 шт.

- секундомер - 1 шт.

- флажки судейские - комплект

**7. Список литературы для учащихся и педагогов.**

1.       Сто одно упражнение для юных футболистов. Малькольм Кук, А.С.Т. Астрель. Москва 2003 г.

2.       Харви Д., Даргвонт Р. Футбол  Уроки лучшей игры. - М.: Шико, 2007 г.

3.       Журнал Физическая культура в школе. - М.: 2009 г. №1.

4.       Кузнецов. А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. І, ІІ, ІІІ, IV этапы. - М.: Олимпия. Человек., 2008 г.

5.       Новая школа футбольнойтренеровки «Олимпия Пресс», 2008г. Б.И. Плоп

6.       Подготовка футболистов. Теория и Практика. Г.В. Манаков «Советский спорт» - 2007г.

7.       Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. Учебник для вузов. Ю.Д. Железняк, В.И. Савин, Ю.М. Портнов, А.В. Лексанов    «Academia», 2008г.

8.       Физическая подготовка футболистов. М.А. Годик «Олимпия. Пресс», 2008г.

9.       Физические упражнения и подвижные игры. Методическое пособие В.С. Кузнецов, Г.А. Колодгницкий, Н.Ц. Эпас, 2006г.

10.   Футбол-это жизнь (Взгляд из России) Петров А. Москва, 2004г.

11.   Футбол в школе. Швыдов И.А. «Терра-Спорт», 2002г.

12.   Футбол. Основы игры. Денни Милке. «Астрель», 2007г.

13.   Футбол для начинающих. Ричард Дангворд, Дж. Миллер. «Астрель», 2006г.

14.   футбол (Уроки спорта). Дезор М. «АСТ», 2006г.

15.   Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Петухов А.В. «Советский спорт», 2006г.

16.   Футбольный тренер. «Терра-Спорт», Сассо Э., 2003г.

17.   Убойный футбол и другие игры для детей. Е.В. Пантилеева «Феникс», 2008г.

18.   Физиология футбола. Орджаникидзе З.Г. «Человек», 2008г.

19.   Энциклопедия физических упражнений, Ежи Талага «Физкультура и спорт», 1998г.

20.   Мой друг физкультура В.И. Лях «Просвящение», 2005г.

21.   Футбол правила игры  (Москва), МФ футбольных ассоциаций «Терра спорт» 2004г.

22.   Мини футбол на уроке физической культуры (Москва)Веревкин М.П., «ТВТ Дивизион», 2006г.