



УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ПЕНЗЫ

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 58 г. Пензы**

Рассмотрено на заседании МС
Протокол № 1 от 28.08.17г.
Председатель МС

(Г.Н.Чекунова)

Одобрено
педагогическим советом школы
Протокол №1 от 29.08.17г.

«Утверждаю»

Директор школы

Ю.Н.Щеглов
Приказ № 84/01-осн. от 29.08.2017 г.



**Программа
курса внеурочной деятельности
«ОФП»**

для обучающихся 2 «Г», 3 «Г» классов

Срок реализации 1год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса внеурочной деятельности «ОФП» рассчитана на 1 год для детей 7 - 9 лет, но предусматривает дальнейшее увеличение срока обучения.

Обучение по программе строится на основных принципах: систематичности, доступности, последовательности, индивидуальности, наглядности.

Программа предусматривает поэтапное освоение учебного материала, от простого к сложному, повышение уровня физического состояния организма детей.

Большое внимание в программе уделяется психологической подготовке маленьких спортсменов, воспитанию морально-волевых качеств, чувства коллективизма, ответственности, трудолюбия.

В ходе реализации программы одной из главных задач педагога является создание благоприятных условий для занятия любимым видом спорта, дружеских взаимоотношений внутри коллектива, который мог бы стать для ребенка его «вторым домом».

ЦЕЛИ:

- Формирование гармонически развитой личности;
- Пропаганда физической культуры и спорта, здорового образа жизни;

ЗАДАЧИ:

- Освоение и знакомство с различными видами спортивных единоборств;
- Повышение уровня общей физической подготовки, а также технической, тактической, психологической;
- Развитие специальных двигательных качеств, необходимых для освоения кикбоксинга, таких как общая выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость, координация движения;
- Поэтапное овладение определенными знаниями, обретение наилучшей спортивной формы и спортивного мастерства;
- Выработка морально-волевых качеств;
- Воспитание и развитие коллективизма, самостоятельности, потребности к систематическим занятиям спортом;
- Создание сплоченного коллектива;
- Организация досуга и отдыха детей;
- Приобщение родителей и общественных организаций к поддержке спортивных начинаний детей.

1 год - познавательный уровень обучения, основные функции которого оздоровительная и развивающая. Дети знакомятся с историей развития кикбоксинга и других видов единоборств, основными приемами и движениями. В первом полугодии уделяется большое внимание общей физической подготовке, соблюдая принцип постепенности от простого к

сложному. Во втором полугодии – специальной подготовке, изучению специальных качеств: ловкости, быстроты реакции, координации движений, ударов, уклонов и т.п.

Психологическая подготовка на данном этапе включает в себя воспитание и развитие у детей морально-волевых качеств, смелости, выносливости, трудолюбия, постоянной потребности к систематическим занятиям спортом, чувства коллективизма, сопереживания, уважения к товарищам, соперникам, педагогам, судьям.

Уже к концу 1-го года обучения дети достигают определенного уровня технического и физического развития, участвуют в соревнованиях и товарищеских встречах, и переходят на новый уровень подготовки-углубленный, который предполагает дальнейшее совершенствование своего мастерства, активное участие во всех видах соревнований.

Перспектива дальнейшего обучения

По окончании программного курса обучения в данном объединении воспитанники могут заниматься по индивидуальным программам в спортивных, профессиональных клубах, продолжить обучение в высших учебных заведениях по специальностям. Знания и умения, полученные на занятиях по кикбоксингу, помогут подросткам и юношам легче адаптироваться в жизни, укрепить здоровье, выбрать профессию.

Большое внимание уделяется патриотическому и нравственному воспитанию детей, организуются творческие встречи со спортсменами, интересными людьми, ветеранами спорта, организуются праздники, экскурсии, походы, выезды в оздоровительные лагеря.

Условия реализации программы

Спортивный зал, тренажерный зал, спортивная площадка, спортивные снаряды, мешки, груши, подушки, набивные мячи, прыгалки, перчатки, футы, шлемы, капы и т.д.

ТРЕБОВАНИЯ К ЗНАНИЯМ И УМЕНИЯМ

Воспитанники должны уметь выполнить:

На 1 году обучения:

- стойку: левостороннюю, правостороннюю, параллельную;
- передвижения в стойках: приставным шагом, прыжками;
- удары руками и основы ударов ногами, защитные действия от ударов, удары в движении;
- базовые комбинации ударов, исходные и индивидуальные.

Нормативы по физической и технической подготовке:

I год обучения (возраст 7 - 9 лет)

№ п /п	Содержание материала	Дозировка		
		Удовлет.	Хорошо	Отлично
1	Бег 60 м	10,5 с	9,5 с	8,5 с
2	Бег 1000м	5,40 м	5 м	4 м

3	Подтягивание на перекладине	6	9	12
4	Отжимание от пола	25	35	50
5	Выполнение ударов рук (техника)	Правильно е направлен ие движения, неуверенн о	С небольшим отклонением в траектории уверенно	Чисто, правильно по траектории, без помех.
6	Выполнение ударов ног (техника)			
7	Армреслинг	Рейтингово		

Спортивные встречи, соревнования разных уровней.

Открытые занятия для родителей.

Дети, освоившие программу своего года обучения, переходят к следующему уровню подготовки..

Большое значение для воспитания всесторонне развитой личности, полезной нашему обществу, имеет создание условий в коллективе, для развития и удовлетворения ее запросов, интересов, потребностей детей.

Педагог систематически и умело направляет деятельность воспитанников в «нужное русло» уделяя большое внимание патриотическому, нравственному экологическому воспитанию спортсмена. Эта работа не прекращается на всех этапах образования, воспитания (во время занятий, соревнований, на отдыхе).

В коллективе вырабатываются свои принципы, законы, создается обстановка благоприятствующая воспитанию чувства долга, ответственности, взаимопомощи, стимулируется стремление ребенка совершенствоваться в спортивном мастерстве, добиваться успехов, закреплять их. Для этого используется любая возможность: приемы из жизни спортсменов.

На начальном этапе обучения создаются условия для появления осознанной мотивации выбора данного вида спорта. Для реализации этой задачи используются такие организационно-педагогические формы вовлечения детей в деятельность: игры, конкурсы, посещение соревнований, экскурсии. Это помогает заинтересовать, раскрепостить, увлечь детей.

РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

Работа с родителями проводится с целью вовлечения детей в деятельность объединения, создание потребности занятиями физическими упражнениями, достижение высоких спортивных результатов.

Для родителей проводится: консультации и встречи по темам; открытые занятия и показательные выступления; совместные досуговые мероприятия.

Родители приглашаются на соревнования разного уровня. В конце каждого года проводится поощрение родителей наиболее активных воспитанников.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Прообразом современных ударных (контактных) видов единоборств был кулачный бой, возникший как спортивное единоборство еще на ранних ступенях развития человеческого общества. С древнейших времен борьба человека с человеком находила отражение в боевых танцах и играх с оружием, а также в различных способах единоборств и групповых состязаниях: борьбе, кулачных боях, рыцарских турнирах, фехтовальных поединках.

У кулачного боя на Руси многовековая история. В далеком дохристианском прошлом русичи и славяне с раннего детства воспитывали в мужчине бойцовские качества с помощью кулачных и палочных боев. Поединок мог продолжаться до первой крови, до падения, до вытеснения противника с поля. Кулачный бой служил средством совершенствования и выявления физической силы и волевых качеств, вырабатывал умение превозмочь страх и боль. На основе традиций кулачного боя, имеющего большую популярность среди простого народа, в последствии были сформулированы основные принципы рукопашного боя, которые с успехом использовались в армии русского полководца А.В.Суворова.

Кикбоксинг (бокс с ударами по ногам) представляет собой синтез классического английского бокса и каратэ.

Невзирая на свою молодость он заслужил право считаться одним из самых совершенных видов единоборств. Систематические занятия кикбоксингом, по своему предназначению, должны способствовать духовному и физическому развитию, умению преодолевать физические нагрузки, адекватно реагировать и находить верные решения в экстремальных условиях.

Во время занятия необходимо уделять большое внимание решениям воспитательных задач. Необходимо формировать с ранних этапов обучения детей активную жизненную позицию, чувство патриотизма, долга перед Родиной, необходимость защищать свое Отечество.

В основу формирования личности должно быть положено духовное начало ребенка, успех которого во многом определяет эффективность формирования нравственного, волевого и эстетического воспитания. Оно не должно прекращаться не на каких этапах подготовки, необходимо постоянно воспитывать и закреплять у спортсменов сознание общественного долга, нетерпимость к нарушению общественных интересов, вырабатывать чувство коллективизма взаимопомощи с давних времен свойственного русскому воину.

Прежде всего, необходимо ориентироваться на тезис мудрецов: «Здоровое тело может быть только у людей здоровых духом».

Для достижения повышения общей физической подготовки и стабильных спортивных результатов детям необходимо соблюдать определенные правила поведения как на тренировочных занятиях, так и в жизни. С этими правилами поведения дети знакомятся с момента начала занятий.

Правила поведения маленького спортсмена.

1. На тренировочных занятиях и соревнованиях необходимо соблюдать следующие правила поведения:

- Корректно относиться к соперникам;
- Не ругаться, не позволять себе горячиться в спорных ситуациях, а стараться анализировать произошедшие;
- Внимательно слушать объяснения преподавателя;
- Точно выполнять учебно-тренировочные задания;
- Соблюдать технику безопасности;
- Помогать товарищам по коллективу;
- Активно участвовать в жизни клуба.

2. В реальной жизни необходимо соблюдать следующие правила поведения:

- Не использовать полученные знания в корыстных целях;
- Помогать старшим (родителям);
- Участвовать в жизни школы;
- Хорошо учиться и вести себя в школе;
- Соблюдать спортивный режим (не злоупотреблять вредными привычками), правильно питаться, соблюдать водную диету и т.д.;
- Способствовать формированию у друзей, товарищей по двору, школе активной жизненной позиции, проявляющейся прежде всего в духовных качествах истинно русского человека;
- Изучать и осваивать историю культурного наследия русского воинства.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

п /п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Общеразвивающие упражнения с элементами единоборств	1	-	1
2	Элементы единоборств, удары, элементарные приемы	2	-	2
3	Другие смежные виды спорта	2	1	1
4	Общезначительная физическая подготовка	20	1	19
5	Тактическая подготовка	8	1	7
6	Итоговые занятия	1	1	
	ИТОГО	34	4	30

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Тема 1. Общеразвивающие упражнения с элементами единоборств
Знакомство с планом и составом комплексов общеразвивающих упражнений и применение их на практике.

Тема 2. Элементы единоборств, удары, элементарные приемы

- Удары по грушам
- Мини- спарринги с партнером
-

Тема 3. Другие виды спорта

Знакомство со сходными видами спорта:

- Армрестлинг;
- Бокс;
- Каратэ;
- Баскетбол;
- Ручной мяч;
- Теннис;
- Футбол.

Из истории становления и развития кулачного боя, бокса, каратэ, ручного мяча, тенниса, футбола:

- Знакомство с правилами проведения соревнований по видам спорта;
- Изучение основных приемов, характерных для сходных видов спорта;
- Игры по упрощенным правилам.

Тема 4, 5 Общефизическая и тактическая подготовка, развитие специальных двигательных качеств.

Знакомство детей с упражнениями, которые следует выполнять для достижения необходимого уровня общефизической подготовки и развития двигательных качеств.

Упражнения для развития выносливости:

- Кроссовый бег;
- Плавание;
- Спортивные игры;

Общеразвивающие силовые упражнения:

- На гимнастических снарядах и без них;
- Упражнение с отягощением;
- В сопротивлении с партнером и др.;

Для развития быстроты:

- Бег на короткие дистанции(30,60,100м.);
- Эстафеты;
- Игры;

Для развития гибкости:

– Упражнения на гибкость выполняются сериями по несколько повторений в каждой, увеличивая амплитуду движений от серии к серии.

Упражнения для гибкости ног:

- Делятся на три составляющие:
 1. пассивную (выполнение всех шпагатов)
 2. динамическую (выполнение махов ногами в различных направлениях)
 3. статическую (удерживание поднятой прямой ноги на уровне пояса или головы)

Упражнения для развития ловкости:

- Эстафеты;
- Спортивные и подвижные игры;
- Сложные по исполнению упражнения на координацию;
- Выполнение специальных упражнений кикбоксера (удары, уклоны, нырки).

Упражнения для развития равновесия:

- Упражнения, направленные на развитие вестибулярного аппарата:
 1. Кувырки
 2. Повороты
 3. Перевороты
 4. Прыжки на батуте
- Специальные упражнения кикбоксера (нырки, уклоны, отклонения)

Тема 6. Итоговые занятия.

Определение уровня подготовки детей по освоению программы.
Определение дальнейших планов.

ЛИТЕРАТУРА.

1. «Кикбоксинг»- Иванов А.Л., г.Киев, 1994г.
2. «Воспитание в спорте»- Белоусова В.В., М, «Физкультура и спорт», 1974г.
3. «Психологические аспекты обучения техники бокса»- Богоявленский Е.Н., Нечаев Н.Н., М., «Физическая культура и спорт», 1980г.
4. «Воспитание боксера»- Гродоколов Н.В., М., «Физкультура и спорт», 1964г.
5. «Библиотека кикбоксера»- Зиборов О.Е., том1, М., ПК « Издатель», 1993г.
6. «Кикбокс, каратэ»- Питер Кира, Будапешт, 1984г.
7. «Методы совершенствования техники движений квалифицированных спортсменов»- Дьячков В.М., М., « Физкультура и спорт», 1966г.
8. «Спортивно- техническое мастерство»- «Биомеханика», М., « Физкультура и спорт», 1979г.

9. «Педагогические основы физического воспитания»- Тер-Ованесян, М., «Физкультура и спорт», 1978г.

10.«Предсоревновательная подготовка боксеров»- Джеронян Г.О., Худадов Н.А., М., «Физкультура и спорт», 1971г.