**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РФ**

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ**

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА КАЛУГИ**

**МБОУ «Лицей №48» г. Калуги**

УТВЕРЖДЕНО

 Директор МБОУ «Лицей №48» г. Калуги

 Зиновьева Г.В.

Приказ №227

от "01" сентября 2023 г

**Рабочая программа кружка**

«Панкратион»

(спортивно-оздоровительное направление)

Для учащихся 5-11 классов

**Калуга, 2023**

**1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа кружка внеурочной деятельности «Панкратион» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта, программой внеурочной деятельности «Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность» П. В. Степанов, С. В. Сизяев, Т. Н. Сафронов. Раздел «ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (секция боевых искусств для учащихся 5–11 классов)». А так же, «Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя. Д. В. Григорьев, П. В. Степанов».

В настоящее время приходится констатировать, что за время обучения в школе число здоровых учащихся сокращается. За последние годы увеличилось число хронически больных детей и количество детей «группы риска». Наиболее типичны для школьников 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 методика обучения и воспитания, состоящая из системы 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 учащихся 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 учащихся.

Программа по спортивно - оздоровительному направлению «Панкратион» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

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

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

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 учащихся вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

**Целью** является реализация образовательных программ дополнительного образования спортивной направленности для всестороннего физического развития и совершенствования учащихся, духовного и нравственного их развития, профессионального самоопределения.

**Задачи** программы:

* формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
* укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (разви­тие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
* формировать у учащихся устойчивый интерес к за­нятиям по борьбе панкратион;
* обучать технике и тактике борьбы панкратион;
* формировать у учащихся необходимые теоретические знания;
* воспитывать моральные и волевые качества;

Прием на обучение по программе осуществляется на основании результатов индивидуального отбора лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей программы способности в области физической культуры и спорта. Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению программ по группе видов «спортивные единоборства» – 11 лет.

Основные задачи этапа начальной подготовки (НП) - вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по панкратиону, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники панкратиона, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

В тренировочных группах (ТГ) задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства, к которым относятся состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах; инструкторская и судейская практика учащихся. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

**Настоящая программа состоит из двух частей.**

Первая часть программы – нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, общефизической подготовке, специально-физической, технико-тактической и теоретической подготовке, систему участия в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику по годам обучения для каждого этапа многолетней подготовки.

Вторая часть программы – методическая, которая включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле, рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, организации медико-педагогического и психологического контроля и управления.

**Организационно - педагогические основы обучения**

Программа рассчитана на занятия с детьми и подростками в возрасте 11-18 лет. Срок реализации программы – 8 лет:

* 1-ый этап (НП-1, 2, 3) - группы начальной подготовки;
* 2-ой этап (ТГ-1, 2) - тренировочные группы;
* 3-ий этап (ТГ-3, 4, 5) - группы углубленной подготовки;

**Количество детей в группах:**

* 1-го этапа обучения - 15 чел.
* 2 - 3-го этапа - 15 чел.

Набор детей в группы начальной подготовки – свободный, по желанию, но с разрешения врача. Основанием для перевода на следующий год обучения являются сдача соответствующих норм физической и технико–тактической подготовки. В группы 3-его этапа обучения принимаются наиболее способные дети, успешно освоившие тренировочную программу предыдущих этапов и сдавших контрольные нормативы по физической подготовке.

 I этап обучения - Этап начальной подготовки.

Примерный учебный план на 34 недель учебно – тренировочных занятий

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы подготовки | Этапы подготовки |  |  |
| НП | УТ |  |
| 1-й год | 2-3 год | 1-2 год | Свыше 2 лет |
| 1 | Общая                    физическаяподготовка | 60 | 80 | 54 | 50 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 20 | 32 | 36 | 60 |
| 3 | Технико – тактическая подготовка | 20 | 40 | 40 | 50 |
| 4 | Теоретическая подготовка | 2 | 4 | 6 | 12 |
| 5 | Контрольно –переводные испытания | 3 | 3 | 6 | 8 |
| 6 | Контрольные соревнования |  |  | 6 | 14 |
| 7 | Инструкторская исудейская практика | - | - | 6 | 8 |
| 8 | Восстановительные мероприятия | - | - | 5 | 10 |
| 9 | Медицинское обследование | 3 | 3 | 3 | 4 |
| Общее количество часов | 108 | 162 | 162 | 216 |

**3.ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**1-ый этап обучения (НП-1,2,3)**

**Цель**: укрепление физического здоровья детей, развитие основных физических качеств, овладение основами базовой техники, привлечение к систематическим занятиям спортом.

**Задачи:**

* введение в историю и развитие панкратиона;
* изучение основ этикета панкратиона;
* овладение техникой выполнения специальных и общефизических упражнений;
* знакомство с базовой техникой панкратиона;
* выявление задатков и способностей детей, предрасположенности панкратиону.

**СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПЕРВОГО ЭТАПА ОБУЧЕНИЯ**

**Введение в программу.**

Знакомство с детьми. История возникновения и развития панкратиона. Достижения российских спортсменов. Правила безопасности во время занятий.

**Общая физическая подготовка.**

*Воспитание силовых способностей:* 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.).

*Воспитание скоростных способностей:* беговые упражнения (бег на носках, с высоким подниманием колена, с захлёстыванием голени назад, приставным шагом боком, с поворотами, ускорения, ускорения из различных положений); упражнения с мячами (передачи мяча из различных положений, на скорость); подвижные игры и игровые задания на скорость со значительным периодом времени на восстановление.

*Воспитание ловкости:* общеразвивающие упражнения на месте и в движении, выполнение подводящих, целевых упражнений; подвижные игры и игровые задания; простейшие акробатические упражнения.

*Воспитание выносливости:*бег, общеразвивающие упражнения, технические элементы, подвижные игры и игровые задания длительностью более одной минуты. Воспитание гибкости: общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой, упражнения в растягивании, растяжка в парах, махи, различные седы; упражнения на улучшение подвижности позвоночника.

**Специальная физическая подготовка.**

*Скоростно-силовая:* многоскоки и прыжковые упражнения; отжимания, поднимания туловища из положения лёжа и другие упражнения с увеличением скорости; изменение исходных положений на скорость.

*Двигательно-координационная:*выполнение целевых упражнений с соблюдением параметров движений; подвижные игры и игровые задания.

*Воспитание простой двигательной реакции:*выполнение технико-тактических заданий с обусловленным режимом выполнения; подвижные игры и игровые задания.

*Воспитание специальной гибкости*: специально-подготовительные упражнения для повышения суставной подвижности (растягивания, махи, шпагаты и полушпагаты, наклоны из различных седов, мосты, движения в тазобедренных суставах).

**Техническая подготовка.**

Разделы базовой технической подготовки и последовательность изучения отдельных технических элементов:

* Техника стоек, техника ударов, удары ногами, техника защиты, Блоки, техника перемещений (в стойках без элементов защиты и нападения; простейшие передвижения с элементами защитных и атакующих действий).
* Контрольные нормативы. Сдача нормативов по ОФП и силовой подготовке согласно аттестационных требований.
* Организационные занятия. Набор детей в группы и организация занятий.

**2-ой этап обучения (ТГ-1, 2)**

**Цель:** повышение разносторонней физической, техническо-тактической и функциональной подготовленности воспитанников. Выполнение воспитанниками контрольных нормативов.

**Задачи:**

* овладение основами техники и тактики панкратиона и расширение арсенала знаний;
* воспитание самодисциплины;
* формирование сплочённого коллектива воспитанников;
* соревновательная практика.

**СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ВТОРОГО ЭТАПА ОБУЧЕНИЯ**

**Введение в программу. Современный панкратион.**

История возникновения и развития панкратиона. Достижения российских спортсменов. Правила безопасности во время занятий.

**Общая физическая подготовка (ОФП).**

Преимущественной направленностью ОФП является фундаментальная подготовка юных спортсменов на основе комплексного развития физических качеств. Вместе с тем, более выраженным, чем на предыдущем этапе становится целенаправленное воспитание отдельных физических качеств на основе учёта физического развития и сенситивных периодов воспитанников. Общеразвивающие комплексы с постепенным усложнением.

*Воспитание силовых способностей:*общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, с партнёром, на гимнастической скамье, на шведской стенке); силовые упражнения с весом собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания, пресс и др.), с набивными мячами весом 2-3 кг, различными отягощениями; прикладные гимнастические упражнения (лазания и перелазания); статические упражнения (выполнение подводящих и целевых упражнений с фиксацией поз).

*Воспитание скоростных способностей:*беговые упражнения (ускорения, челночный бег, ускорения из различных положений, скоростные игровые задания, выполнение несложных, хорошо отработанных технических элементов с максимальной скоростью по заданию, но не более 5-8 повторений в каждом подходе); подвижные и спортивные игры и игровые задания в коротком временном интервале (до 10-15 сек.).

*Воспитание ловкости:*общеразвивающие упражнения на месте и в движении; выполнение подводящих, целевых упражнений; подвижные игры и игровые занятия; выполнение кувырков, самостраховок; простейшие борцовские упражнения; простейшие акробатические упражнения и упражнения на равновесие.

*Воспитание общей выносливости:*бег и другие циклические упражнения, общеразвивающие упражнения, выполнение технических элементов в аэробном режиме, спортивные игры и игровые задания.

*Воспитание гибкости:*общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой (махи, шпагаты); упражнения в растягивании; растяжка в парах, переходы в различные варианты шпагатов, седов (с партнёром и без партнёра).

**Специальная физическая подготовка (СФП).**

СФП направлена на выполнения специально-подготовительных упражнений, которые способствуют не только овладению техникой упражнений, но и созданию условий для повышения функциональных возможностей, а также упражнений, непосредственно влияющих на обеспечение функциональной подготовки к ведению соревновательной борьбы.

*Скоростно-силовая:*упражнения с набивными мячами (броски и передачи на скорость); прыжковые упражнения (выпрыгивания, перепрыгивания через препятствия, прыжки со скакалкой); скоростно-силовые упражнения: отжимания, подтягивания, поднимание туловища из положения лёжа и другие упражнения с максимальной скоростью; выполнение тех же упражнений с небольшими отягощениями; подводящие и соревновательные упражнения; технико-тактические задания, выполняемые с высокой скоростью.

*Двигательно-координационная:* выполнение технических элементов на точность; выполнение с места и в передвижении (ударные технические действия – лапы, подушки, макивары); подводящие упражнения; выполнение целевых упражнений с соблюдением параметров движений; технические упражнения с внесением усложнений в их выполнение; борцовские упражнения, подвижные игры, игровые и соревновательные задания.

*Воспитание простой и сложной двигательной реакции:*выполнение технико-тактических заданий с обусловленным режимом выполнения; воспитание двигательной реакции при выполнении ударных действий по лёгким предметам в усложнённых условиях; создание фрагментов соревновательных ситуаций; подвижные и спортивные игры и игровые задания.

*Воспитание специальной гибкости:*специально-подготовительные упражнения для повышения суставной подвижности (растягивания, махи, шпагаты и полушпагаты, наклоны из различных седов, мосты, движения в тазобедренных суставах с постепенным повышением амплитуды движений); акробатические и борцовские упражнения; упражнения на гибкость для позвоночника; различные варианты скручиваний с фиксацией позы.

*Воспитание специальной выносливости:*технико-тактические задания с элементами силовых упражнений (на сопротивление); борцовские упражнения, борьба в партере; подвижные игры, игровые и соревновательные задания.

**Техническая подготовка.**

Стойки, защита – блоки, нападение - удары руками, нападение – удары ногами: (выполнение ударов ногами в передвижении, выполнение различной комбинационной техники, выполнение ударных действий на снарядах (лапы, подушки, мешки, макивары), как с места, так и в передвижении), перемещения (с выполнением элементов защиты и нападения; уходы с линии атаки, уход за переднюю руку, за спину, уходы в сторону, как без защитных действий, так и с ними.

*Прикладная подготовка:* Акробатические упражнения (кувырки), борцовская техника (падения с различными вариантами самостраховок, элементы борьбы в партере и в стойке, работа на сверхближней дистанции: простейшие освобождения от захватов и контрприёмы). Выполнение изученных элементов самообороны. Подготовка и отработка программ для показательных выступлений.

**Тактическая подготовка.**

На данном этапе, в связи с началом соревновательной, большое внимание уделяется тактической подготовке детей: комбинационная техника нападения и защиты; выполнение технических заданий с контратакующими действиями, а также с переходом от нападения к защите; выполнение технико-тактических заданий с партнёром с пассивным и активным противоборством выполнение технико-тактических заданий, воссоздающих различные модели соперников.

**Соревновательная подготовка. Контрольные нормативы. Аттестации.**

Соревновательная практика: турниры внутри объединения. Контрольные нормативы. Сдача нормативов по ОФП, СФП и силовой подготовке.

**3-ий этап обучения (ТГ-3,4,5)**

**Цель:** углублённое изучение техники и тактики панкратиона и её совершенствование.

**Задачи:**

* расширение технического арсенала панкратиона;
* отработка сложных технико-тактических приёмов;
* расширение спортивно-соревновательного опыта;
* индивидуальное совершенствование техники и тактики панкратиона;
* повышение морально-волевых качеств и психологической устойчивости воспитанников;
* выполнение разрядных требований.

**СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ТРЕТЬЕГО ЭТАПА ОБУЧЕНИЯ**

**Введение в программу. Современный панкратион.**

История возникновения и развития панкратиона. Достижения российских спортсменов. Правила безопасности во время занятий. Краткий обзор материала, который будет изучаться на данном этапе. Сдача контрольных нормативов по физической подготовке на начало года.

**Общая физическая подготовка (ОФП).**

Одна из важнейших задач - удержание базовой физической подготовки, а в соревновательный период: удержание достигнутого уровня базовой физической подготовки при снижении её объёма.

*Воспитание силовых способностей:*общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, с партнёром, на гимнастической скамье, на шведской стенке); силовые упражнения с весом собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания, пресс); с набивными мячами весом от 2 до 5 кг, различными отягощениями (гантели, диски, грифы); прикладные гимнастические упражнения (лазания и перелазания); статические упражнения (выполнение подводящих и целевых упражнений с фиксацией поз); силовые упражнения на специальных тренажёрах.

*Воспитание скоростных способностей:*беговые упражнения (ускорения, челночный бег, ускорения из различных положений, скоростные игровые задания, выполнение несложных, хорошо отработанных технических элементов с максимальной скоростью по заданию, но не более 5-8 повторений в каждом подходе с интервалом отдыха, достаточным для полного восстановления сил); подвижные и спортивные игры и игровые задания в коротком временном интервале (до 10-15 сек.), эстафеты с различными двигательными заданиями и элементами технических действий.

*Воспитание ловкости:* общеразвивающие упражнения на месте и в движении; выполнение подводящих, целевых упражнений; подвижные и спортивные игры и игровые задания; выполнение кувырков, самостраховок; борцовские упражнения; акробатические упражнения и упражнения на равновесие; выполнение технических заданий в усложнённых условиях.

*Воспитание общей выносливости:* бег и другие циклические упражнения, общеразвивающие упражнения, выполнение технических элементов в аэробном режиме, спортивные игры и игровые задания; циклические эстафеты, продолжительностью 2 мин. и более с небольшими интервалами отдыха.

*Воспитание гибкости:*общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой (махи, шпагаты); упражнения в растягивании; растяжка в парах, переходы в различные варианты шпагатов, седов (с партнёром и без партнёра); поддержание и сохранение формы, достигнутой на предыдущих этапах подготовки.

**Специальная физическая подготовка (СФП).**

СФП направлена на воспитание специальных двигательных качеств как в процессе выполнения технико-тактической подготовки, так и в отдельных тренировочных занятиях.

*Скоростно-силовая:*упражнения с набивными мячами (броски и передачи на скорость); прыжковые упражнения (выпрыгивания, перепрыгивания через препятствия, прыжки со скакалкой); скоростно-силовые упражнения: отжимания, подтягивания, поднимание туловища из положения лёжа и другие упражнения с максимальной скоростью; выполнение тех же упражнений с небольшими отягощениями; подводящие и соревновательные упражнения, технико-тактические задания, выполняемые с высокой скоростью; прикладные гимнастические упражнения и упражнения на снарядах, выполняемые с повышенной скоростью; борцовские упражнения с противоборством соперника; соревновательные упражнения, технико-тактические задания, выполняемые сопряжённым методом; упражнения на тренажёрах в скоростно-силовом режиме.

*Двигательно-координационная:*выполнение технических элементов, а также их комбинаций в воздух и по предметам на точность выполнения с места и в передвижении (ударные технические действия – лапы, подушки, макивары), внесение усложнений в выполнение двигательных действий; подводящие упражнения; выполнение целевых упражнений с соблюдением параметров движений; технические упражнения с внесением усложнений в их выполнение; технико-тактические задания с усложнёнными условиями их выполнения; борцовские упражнения; подвижные и спортивные игры, игровые и соревновательные задания; выполнение целевых упражнений с внесением усложнений в их выполнение; специальные упражнения на равновесие и координацию.

*Воспитание простой и сложной двигательной реакции:* выполнение технико-тактических заданий с обусловленным режимом выполнения; воспитание двигательной реакции при выполнении ударных действий по лёгким предметам в усложнённых условиях; воссоздание фрагментов соревновательных ситуаций; подвижные и спортивные игры и игровые задания; выполнение технико-тактических элементов простой и сложной реакции.

*Воспитание специальной гибкости:* специально-подготовительные упражнения для повышения суставной подвижности (растягивания, махи, шпагаты и полушпагаты, наклоны из различных седов, мосты, движения в плечевых, локтевых, тазобедренных суставах с постепенным повышением амплитуды движений); различные акробатические и борцовские упражнения на гибкость; упражнения на гибкость для позвоночника; различные варианты скручиваний с фиксацией позы; технические задания с установкой на их практическое применение.

*Воспитание специальной выносливости:* технико-тактические задания с элементами силовых упражнений (на сопротивление); технико-тактические задания на фоне утомления; борцовские упражнения, борьба в партере и стойке; подвижные и спортивные игры на выносливость, игровые и соревновательные задания с большой интенсивностью и количеством повторений; учебные поединки с небольшими интервалами отдыха.

**Углублённое изучение техники и тактики. Психологическая подготовка.**

Закрепление и совершенствование технических элементов. Осуществление целенаправленной подготовки к ведению соревновательной борьбы, применительно к требованиям соревновательной деятельности.

Стойки, защита-блоки, нападение - удары руками, а также удары руками в передвижении, в усложнённых условиях. Отработка ударных действий и технико-тактических заданий, в том числе и по снарядам (лапы, макивары, мешки, подушки) в усложнённых условиях, комбинационная работа и её разновидности, тактико-технические задания на входе и на выходе, с защитой и контратакой.

Нападение – Удары ногами, различные варианты подсечек, подбивов и выведений из равновесия. Выполнение ударов ногами в передвижении. Выполнение ударов ногами и их комбинаций с различными техническими заданиями и по разным высотам, с различной амплитудой и скоростью. Выполнение различной комбинационной техники. Выполнение ударных действий на снарядах (лапы, подушки, мешки, макивары), как с места, так и в передвижении. Сочетание в комбинациях работы рук и работы ног, а также защитных и контратакующих действий с разнообразными тактическими установками. Перемещения с выполнением элементов защиты и нападения; уходы с линии атаки, уход за переднюю руку, за спину, уходы в сторону – таи собаки, как без защитных действий, так и с ними, а также с использованием работы на опережение. Перемещения в усложнённых условиях (на фоне утомления, сочетания сложных и нестандартных передвижений, с дополнительными отягощениями, из различных положений). Совершенствование изученных перемещений в разнообразных технико-тактических комбинациях.

*Прикладная подготовка:* Акробатические упражнения (кувырки), борцовская техника (падения с различными вариантами самостраховок, борьба в партере и в стойке, наработка “коронных” приёмов в борьбе, работа на сверхближней дистанции: различные освобождения от захватов и контрприёмы, применение техники против нескольких противников, против вооружённого противника и т.п.). Выполнение изученных элементов самообороны. Работа с традиционным оружием. Подготовка и отработка программ для показательных выступлений.

**Психологическая подготовка**.

*Эмоционально - волевая устойчивость детей:* адаптация к стрессовым условиям; активное внутреннее противодействие их неблагоприятному воздействию (психическая саморегуляция – воздействие спортсмена на самого себя с помощью слов и соответствующих мысленных образов); волевая регуляция (воспитание целеустремлённости, настойчивости и упорства, решительности и смелости, инициативности и самостоятельности, выдержки и самообладания; волевые качества обусловлены характером преодоления спортсменом препятствий и трудностей).

**Углублённое изучение правил судейства.**

Правила проведения соревнований по панкратиону; команды рефери, команды боковых судей, права и обязанности судей на площадке, судей при участниках, судей хронометристов, судей на табло, судьи информатора; этика судейства и ритуалы входа и ухода с площадки судейской бригады, названия всех команд, жесты судей, запрещённую и разрешённую технику панкратиона, ведение протоколов соревнований.

**4.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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 ребёнок, 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 детей ориентиры на пути их личностного развития. В ходе реализации данной программы прогнозируются конкретные результаты детей и используются различные способы определения результативности обучения. Результативность занятий в группах начальной подготовки (1,2 год обучения) 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 детей при выполнении тестовых упражнений на скорость, ловкость, силу и выносливость. В конце года воспитанники сдают контрольные нормативы по технике, общефизической подготовке (ОФП) и силовой подготовке.

**Универсальные учебные действия**

**Личностные результаты:**

**Гражданское воспитание**

Знающий и принимающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе.

Понимающий сопричастность к прошлому, настоящему и будущему народа России, тысячелетней истории российской государственности на основе исторического просвещения, российского национального исторического сознания.

Проявляющий уважение к государственным символам России, праздникам.

Проявляющий готовность к выполнению обязанностей гражданина России, реализации своих гражданских прав и свобод при уважении прав и свобод, законных интересов других людей.

Выражающий неприятие любой дискриминации граждан, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции в обществе.

Принимающий участие в жизни класса, общеобразовательной организации, в том числе самоуправлении, ориентированный на участие в социально значимой деятельности.

**Патриотическое воспитание**

Сознающий свою национальную, этническую принадлежность, любящий свой народ, его традиции, культуру.

Проявляющий уважение к историческому и культурному наследию своего и других народов России, символам, праздникам, памятникам, традициям народов, проживающих в родной стране.

Проявляющий интерес к познанию родного языка, истории и культуры своего края, своего народа, других народов России.

Знающий и уважающий достижения нашей Родины — России в науке, искусстве, спорте, технологиях, боевые подвиги и трудовые достижения, героев и защитников Отечества в прошлом и современности.

Принимающий участие в мероприятиях патриотической направленности.

**Духовно-нравственное воспитание**

Знающий и уважающий духовно-нравственную культуру своего народа, ориентированный на духовные ценности и нравственные нормы народов России, российского общества в ситуациях нравственного выбора (с учётом национальной, религиозной принадлежности).

Выражающий готовность оценивать своё поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных ценностей и норм с учётом осознания последствий поступков.

Выражающий неприятие антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих традиционным в России духовно-нравственным нормам и ценностям.

Сознающий соотношение свободы и ответственности личности в условиях индивидуального и общественного пространства, значение и ценность межнационального, межрелигиозного согласия людей, народов в России, умеющий общаться с людьми разных народов, вероисповеданий.

Проявляющий уважение к старшим, к российским традиционным семейным ценностям, институту брака как союзу мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания детей.

Проявляющий интерес к чтению, к родному языку, русскому языку и литературе как части духовной культуры своего народа, российского общества.

**Эстетическое воспитание**

Выражающий понимание ценности отечественного и мирового искусства, народных традиций и народного творчества в искусстве.

Проявляющий эмоционально-чувственную восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание их влияния на поведение людей.

Сознающий роль художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения в современном обществе, значение нравственных норм, ценностей, традиций в искусстве.

Ориентированный на самовыражение в разных видах искусства, в художественном творчестве.

**Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия**

Понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде.

Выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность).

Проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья.

Умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (своё и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием.

Способный адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.

**Трудовое воспитание**

Уважающий труд, результаты своего труда, труда других людей.

Проявляющий интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения предметных знаний.

Сознающий важность трудолюбия, обучения труду, накопления навыков трудовой деятельности на протяжении жизни для успешной профессиональной самореализации в российском обществе.

 Участвующий в решении практических трудовых дел, задач (в семье, общеобразовательной организации, своей местности) технологической и социальной направленности, способный инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность.

Выражающий готовность к осознанному выбору и построению индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов, потребностей.

**Экологическое воспитание**

Понимающий значение и глобальный характер экологических проблем, путей их решения, значение экологической культуры человека, общества.

Сознающий свою ответственность как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред.

Выражающий активное неприятие действий, приносящих вред природе.

Ориентированный на применение знаний естественных и социальных наук для решения задач в области охраны природы, планирования своих поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды.

Участвующий в практической деятельности экологической, природоохранной направленности.

**Ценности научного познания**

Выражающий познавательные интересы в разных предметных областях с учётом индивидуальных интересов, способностей, достижений.

Ориентированный в деятельности на научные знания о природе и обществе, взаимосвязях человека с природной и социальной средой.

Развивающий навыки использования различных средств познания, накопления знаний о мире (языковая, читательская культура, деятельность в информационной, цифровой среде).

Демонстрирующий навыки наблюдений, накопления фактов, осмысления опыта в естественнонаучной и гуманитарной областях познания, исследовательской деятельности.

* развитие любознательности и сообразительности;
* развитие целеустремленности, внимательности, умения контролировать свои действия;
* развитие навыков сотрудничества со сверстниками;
* развитие наглядно-образного мышления и логики;
* дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
* умение оказывать помощь своим сверстникам;
* отношение к здоровью как высшей ценности человека;
* потребность ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни;
* умение организовывать самостоятельную деятельностьс учётом требований её безопасности, организации места занятий;
* соблюдение правил гигиены и развитие готовности на основе их использования самостоятельно поддерживать своё здоровье.

**Метапредметные результаты**

**Регулятивные:**

* способность к волевому усилию;
* умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
* планировать пути достижения целей;
* устанавливать целевые приоритеты;
* владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности;
* осуществлять контроль и самоконтроль за ходом выполнения заданий и полученным результатом;
* распознавать позитивные и негативные факторы, влияющие на здоровье;
* составлять, анализировать и контролировать режим дня.

**Познавательные:**

* формулирование цели;
* выделение необходимой информации;
* структурирование, выбор эффективных способов решения учебной задачи;
* рефлексия, анализ и синтез, сравнение;

**Коммуникативные:**

* строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами;
* разрешение конфликтов;
* задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
* доступно излагать знания о борьбе панкратион;
* формировать умения позитивного коммуникативного общения с окружающими;
* аргументировано высказывать свою точку зрения;
* критиковать, хвалить и принимать похвалу с учётом ситуации взаимодействия;

**Результатом освоения программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:**

**В области теории и методики физической культуры и спорта:**

* история развития избранного вида спорта;
* основы философии и психологии спортивных единоборств;
* место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
* основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
* основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта;
* федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта;
* общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями);
* уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение мер необходимой самообороны;
* необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
* гигиенические знания, умения и навыки;
* режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
* основы спортивного питания;
* требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
* требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

**В области общей и специальной физической подготовки:**

* освоение комплексов физических упражнений;
* развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
* укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

**В области вида спорта «Панкратион»:**

* повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
* овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии);
* приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
* развитие специальных физических (двигательных) и психических качеств;
* повышение уровня функциональной подготовленности;
* освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
* выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

**В области освоения других видов спорта и подвижных игр:**

* умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
* умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр;
* умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
* навыки сохранения собственной физической формы.

**В области технико-тактической и психической подготовки:**

* освоение основ технических и тактических действий по избранному виду спорта;
* овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;
* освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;
* приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;
* умение социально-психической адаптации к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;
* умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные сбивающие факторы;
* навыки проявления психических качеств, необходимых в поединках

**По окончании первого этапа обучения дети будут уметь выполнять:**

* поперечный шпагат или близкое к нему положение;
* основные базовые стойки;
* правильную ротацию бедер вокруг вертикальной оси;
* базовые защитные действия в стойке;
* основные базовые удары руками и ногами;
* освоить основные двигательные навыки и основы перемещений;
* базовые технические элементы, в том числе основы падений и самостраховок;
* контрольные нормативы по ОФП и силовой подготовке;

**Знать:**

* этику и этикет школы панкратиона, этику зала;
* название стиля, краткую историю развития панкратиона;
* названия стоек, блоков, ударов и основных передвижений;
* основные команды судьи при судействе;
* санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности.

Результативность занятий в группах учебно-тренировочного этапа (3,4 год обучения) оценивается по динамике контрольных нормативов по ОФП и силовой подготовке, а также по качеству выполнения технических, которые активно применяются и нарабатываются на данном этапе. В конце года дети сдают контрольные нормативы по ОФП и силовой подготовке, а также демонстрируют свои тактико-технические возможности в умении вести поединок. На этом этапе дети принимают участие в различных соревнованиях.

**По окончании второго этапа обучения дети будут уметь выполнять:**

* различные варианты шпагатов;
* все стойки, блоки и удары используемые панкратионе;
* различные варианты атакующих действий, как отдельно, так и в комбинациях;
* различные варианты защитных действий, в том числе с уходом с линии атаки;
* контратакующие действия: падения, самостраховки и кувырки и применять их в начальной борцовской практике;
* различные перемещения, сохраняя устойчивость и равновесие;
* базовые основы бросковой техники;
* контрольные нормативы по ОФП, СФП и силовой подготовке;

**знать:**

* все команды судей при судействе и этику судейства;
* необходимые формы ката, согласно аттестационных требований;
* основные тактические разновидности ведения поединка;
* правила соревнований по панкратиону.

**По окончании третьего этапа обучения дети будут уметь выполнять:**

* элементы техники работы с оружием для самообороны;
* борцовскую технику ближнего боя: броски, подсечки, захваты, болевые, удержания;
* приёмы самообороны: освобождение от различных захватов, варианты выведений из равновесия;
* варианты сочетания комбинационной ударной и бросковой техники;

**знать:**

* прикладные аспекты панкратиона: запрещённую технику, возможности и целесообразность её применения;
* методические основы спортивной тренировки;
* основы медицинских знаний по оказанию первой доврачебной помощи при ушибах, вывихах, растяжениях связок, кровотечении, потере сознания.

**5.МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

Поскольку панкратион является высокотехничным и сложнокоординационным видом единоборств, то обучение технике является многолетним процессом, предполагающим постепенное усложнение технических элементов вида спорта. В связи с этим, достаточная степень овладения техническим арсеналом борьбы в начале обучения, особенно на этапе начальной подготовки, является довольно условной, предполагающей дальнейшее неуклонное совершенствование уже изученных элементов. Исходя из современных представлений об организации тренировочного процесса, а также учитывая специфику подготовки детей в условиях системы дополнительного образования в данной программе, рассчитанной на 8 лет реализации, были выделены 3 этапа подготовки детей:

* Этап начальной подготовки (3 года обучения).
* Учебно-тренировочный этап (2 года обучения).
* Этап углубленной подготовки – спортивная специализация (3 года).

Каждый тренировочный этап разделён на не менее чем 2 года подготовки. Первый год подготовки на каждом этапе обусловлен знакомством и формированием навыков новых технико-тактических элементов, освоением и постепенным увеличением общефизической и специальной физической подготовки, т.е. адаптацией к нагрузке, которая будет расти на втором году каждого этапа и так далее. Второй год подготовки на каждом этапе предполагает обязательное повторение и закрепление пройденного материала, восприятие его на новом уровне понимания, расширение арсенала знаний и умений, за счёт изучения новых и более сложных технических элементов и форм и их совершенствования, применение изученного в спортивном поединке, а также неуклонный рост результатов по ОФП и СФП. Распределение оптимальных соотношений разделов тренировки должно быть направлено на создание условий, необходимых для реализации факторов достижения спортивного результата на этапах подготовки:

* на этапе начальной подготовки – технические факторы;
* на учебно-тренировочном этапе – функциональные и технико-тактические факторы;
* на этапе спортивного совершенствования – технико-тактические и психологические факторы.

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.

Планирование тренировочного процесса

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.

**1 этап обучения**

Основными средствами этого этапа 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); обще подготовительные упражнения (упражнения всестороннего физического развития); подвижные игры и игровые задания.

Основными методами тренировки являются при обучении:

* игровой, целостный (преимущественно), расчленённый;
* при воспитании физических качеств: равномерный, повторный, переменный, круговой, игровой, соревновательный.

На данном этапе не предусмотрено участие в соревнованиях, дети сдают технические тесты по элементам базовой техники и нормативные требования по общефизической подготовке и основным двигательным навыкам.

**2 этап обучения**

Основными средствами являются общеразвивающие упражнения (комплексы упражнений, применяемые для общей разминки в подготовительной части занятия; отдельные упражнения и комплексы, применяемые для специальной разминки в подготовительной части занятия); специально-подготовительные упражнения (подводящие упражнения, развивающие упражнения, направленные на мышечные группы, совершающие двигательные действия, упражнения, направленные на функциональную подготовку); специально-развивающие упражнения (упражнения воссоздающие соревновательные действия); соревновательные упражнения (упражнения, модулирующие соревновательные условия; упражнения, выполняемые в условиях соревнований); общеподготовительные упражнения (упражнения всестороннего физического развития, в т.ч. подвижные и спортивные игры, эстафеты и игровые задания).

Основными методами тренировки являются при обучении:

* целостный, расчленённый, игровой, сопряжённый;
* при воспитании физических качеств: повторный, переменный, повторно-переменный, круговой, игровой, соревновательный.

На данном этапе предусмотрено участие в соревнованиях, а также выполнение разрядных требований.

**3 этап обучения**

Основными средствами являются общеразвивающие упражнения (в основном упражнения, применяемые для общей разминки); специально-подготовительные упражнения (развивающие упражнения, направленные на развитие мышечных групп, непосредственно совершающих двигательные действия; упражнения, направленные на функциональную подготовку); специально-развивающие упражнения (упражнения воссоздающие соревновательные действия; упражнения, стимулирующие функциональную подготовку занимающихся); соревновательные упражнения (упражнения, моделирующие соревновательные условия; упражнения, выполняемые непосредственно в процессе соревнований); общеподготовительные упражнения (упражнения всестороннего физического развития занимающихся).

Основными методами тренировки являются при обучении:

* целостный, сопряжённый,
* игровой, соревновательный;
* при воспитании физических качеств: повторный, переменный, повторно-переменный, интервальный, круговой, игровой, соревновательный.

На данном этапе предусмотрено активное участие в соревнованиях, а также выполнение разрядных требований.

**6.ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО И МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНЯ**

Для выполнения данной программы необходимо иметь:

* спортивный зал или площадку;
* спортивный инвентарь (турники, мешки, макивары, лапы, подушки, набивные мячи, гантели и утяжелители, резиновые жгуты, гимнастические скамьи);
* защитное оборудование;
* татами.

**7.   Используемая литература:**

* *Д. В. Григорьев, П. В. Степанов*. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя. — М.: Просвещение, 2011.
* *П. В. Степанов, С. В. Сизяев, Т. Н. Сафронов*. Программы внеурочной деятельности. Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность. — М.: Просвещение, 2011.
* *А. Харлампиев.*Борьба Самбо. Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. Издание 3-е дополненное. Москва, Государственное издательство «Физкультура и спорт», 1957.
* *В.И. Дубровский*. Спортивная физиология. Москва, ГИЦ “ Владос”, 2005.
* *М.В. Крысин, Д.С. Алхасов, Б.М. Седов, В.И. Коваль*. Планирование спортивной тренировки в каратэ (монография). Москва, Компания “Спутник”, 2008.
* *М.В. Крысин.* Аттестационные требования в Косики каратэ. Москва, издательство ФККР, 1999.
* *М. Накаяма*. Лучшее каратэ. Основы. Москва, НИЦ “Ладомир”, 1997.
* *Под редакцией В.Г. Никитушкина*. Система подготовки спортивного резерва. МГСО, ВНИИФК, 1994.
* *Л.К. Серова*. Психология личности спортсмена. Москва, “Советский спорт”, 2007.
* *Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.* Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. Москва, Академия, 2003.

**7.КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**I этап. Начальная подготовка (НП-1). 1 год обучения.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Кол-во часов | Дата |
| ***Теоритическая 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 |  |
| 2 | Режим дня борца. Личная гигиена. Закаливание, питание. Значение физических упражнений для здоровья человека. Борцовский этикет и правила поведения на ковре. | 1 |  |
| ***Общая физическая подготовка – 20ч.*** |
| 3 | ОРУ. Построение в шеренгу. Ходьба. Челночный бег. | 2 |  |
| 4 | ОРУ. Построение в шеренгу и колонну. Бег. Челночный бег. | 2 |  |
| 5 | ОРУ. Гимнастические упражнения. Построение в шеренгу. Смешанное передвижение. | 2 |  |
| 6 | ОРУ. Гимнастические упражнения. Упражнения на равновесие. Ходьба и бег по кругу. | 2 |  |
| 7 | ОРУ. СБУ. Упражнения на туловище. Круговые упражнения на суставы. | 2 |  |
| 8 | ОРУ. СБУ. Упражнения на руки. Гимнастические упражнения. | 2 |  |
| 9 | ОРУ. СБУ. Упражнения на ноги. Гимнастические упражнения. | 2 |  |
| 10 | ОРУ. СБУ. Упражнения на координацию. Гимнастические упражнения. | 2 |  |
| 11 | ОРУ. СБУ. Упражнения на реакцию. Гимнастические упражнения. Круговые упражнения на суставы. | 2 |  |
| ***Специальная физическая подготовка – 10ч.*** |
| 12 | СБУ. Изучение «борцовских» упражнений. Подвижные игры с элементами единоборств. Регби. | 2 |  |
| 13 | СБУ. Изучение «борцовских» упражнений. Эстафета с элементами акробатики. Регби. | 2 |  |
| 14 | СБУ. Изучение «борцовских» упражнений. Эстафета с элементами самостраховки. | 2 |  |
| ***Техническая подготовка – 18ч.*** |
| 15 | Совершенствование кувырка вперёд с самостраховкой. | 2 |  |
| 16 | Совершенствование кувырка назад с самостраховкой. | 2 |  |
| 17 | Совершенствование кувырка вперёд через плечо с самостраховкой. | 2 |  |
| 18 | Падение на спину с самостраховкой через партнёра стоявшего в партаре. | 2 |  |
| 19 | «Полёт-кувырок» с самостраховкой через партнёра. | 2 |  |
| 20 | Демонстрация и изучение базовых элементов: стоек, захватов, передвижений. | 6 |  |
| ***Тактическая подготовка – 8ч.*** |
| 21 | Изучение правил борьбы в стойке. Преимущества ударной и борцовской техник, при схватке в стойке. | 2 |  |
| 22 | Изучение правил борьбы в патере. Преимущества ударной и борцовской техник, при схватке в партере. | 2 |  |
| 23 | Понятие о дистанции во время схватки. Перевод противника в партер. | 2 |  |
| ***Психологическая подготовка – 4ч.*** |
| 24 | Воспитание чувства коллектива. Работа в парах, командах. Подвижные игры. | 1 |  |
| 25 | Воспитание волевых качеств. Подвижные игры в не равных условиях. | 1 |  |
| ***Интегральная подготовка – 10ч.*** |
| 26 | Изучение подводящих упражнений. Подвижные игры. | 2 |  |
| 27 | Подводящие упражнения. Подвижные игры с элементами борьбы. | 4 |  |
| 28 | Подводящие упражнения. Борьба в партере. | 4 |  |
| ***Восстановительные мероприятия – 4ч.*** |
| 29 | Рефлексия. Обсуждение тренировочного процесса. Беседа с тренером о пользе физических упражнений и восстановительных процедур. Вопрос-ответ. | 2 |  |
| ***Другие виды спорта и подвижные игры – 8ч.*** |
| 30 | Игра в баскетбол. | 2 |  |
| 31 | Игра в баскетбол с элементами борьбы. | 4 |  |
| 32 | Игра в волейбол. | 2 |  |
| ***Контрольно – переводные испытания – 2ч.*** |
| 33 | Контрольные испытания. Проверка умений и навыков воспитанников. | 2 |  |
| Итого: | 216 |