

**Частное общеобразовательное учреждение
«Челябинская православная гимназия во имя
Святого Праведного Симеона Верхотурского Чудотворца»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности «Панкратион»
(спортивная борьба)
10-11 класс**

Автор-составитель:
Ладнер Сергей Викторович,
учитель физической культуры

Челябинск, 2022

1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

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 (лазание 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, поднятие 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 воздухе 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.

Соревновательная подготовка. Контрольные нормативы. Аттестации.

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

2. 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 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:

- 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 деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий;
- соблюдение правил гигиены и развитие готовности на основе их использования самостоятельно поддерживать своё здоровье.

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;
- 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 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.

4. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО И МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

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.

3. Тематическое планирование

№ п/п	Содержание внеурочной деятельности	Кол-во часов	Формы организации деятельности (на уровне учебных действий)	Раздел
1	Введение в программу	9	Демонстрировать умения и навыки при выполнении упражнений.	Введение
2	Воспитание силовых способностей	13	Демонстрировать умения и навыки при выполнении упражнений.	Общая физическая подготовка
3	Воспитание скоростных способностей	13	Демонстрировать умения и навыки при выполнении упражнений.	Общая физическая подготовка
4	Воспитание ловкости	13	Демонстрировать умения и навыки при выполнении упражнений.	Общая физическая подготовка
5	Воспитание общей выносливости	13	Демонстрировать умения и навыки при выполнении упражнений.	Общая физическая подготовка
6	Воспитание гибкости	13	Демонстрировать умения и навыки при выполнении упражнений.	Общая физическая подготовка
7	Скоростно-силовая	13	Выявлять возможные ошибки и недочеты	Специальная физическая подготовка
8	Двигательно-координационная	13	Выявлять возможные ошибки и недочеты	Специальная физическая подготовка
9	Воспитание простой и сложной двигательной реакции	13	Выявлять возможные ошибки и недочеты	Специальная физическая подготовка
10	Воспитание специальной гибкости	13	Демонстрировать технику выполнения	Специальная физическая подготовка

11	Воспитание специальной выносливости	13	Демонстрировать технику выполнения	Специальная физическая подготовка
12	Закрепление и совершенствование технических элементов	13	Демонстрировать технику выполнения	Углублённое изучение техники и тактики. Психологическая подготовка.
13	Стойки, защита-блоки, нападение	13	Демонстрировать технику выполнения	Углублённое изучение техники и тактики. Психологическая подготовка.
14	Нападение	13	Демонстрировать технику выполнения	Углублённое изучение техники и тактики. Психологическая подготовка.
15	Прикладная подготовка	13	Демонстрировать технику выполнения	Углублённое изучение техники и тактики. Психологическая подготовка.
16	Сдача нормативов по ОФП, СФП и силовой подготовке.	13	Выявлять возможные ошибки и недочеты	Соревновательная подготовка. Контрольные нормативы. Аттестации.

