

Частное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа Кендо»

Программа принята  
на заседании педагогического совета  
Протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ЧУДО  
«Спортивная школа Кендо»  
Приказ № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ Пеунов А.А.  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

# **«Общая физическая подготовка (ОФП) с элементами самообороны»**

**Рассчитана на 4 года обучения**

**Для учащихся от 6 до 11 лет**

Составитель:

Главный тренер ЧУ ДО  
«Спортивная школа Кендо»  
Пеунов А.А.

г. Благовещенск 2020 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

*Цель обучения ребенка состоит в том,  
Чтобы сделать его способным  
Развиваться дальше без помощи  
учителя»...*

*Э. Хаббард*

**Направленность** дополнительной общеобразовательной программы «Общая физическая подготовка (ОФП) с элементами самообороны» - физкультурно-спортивная, ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков коммуникации (способность человека формировать связи в процессе общения или деятельности), здорового образа жизни. Способствует формированию морально-волевых качеств и системы ценностей человека стремящегося к самосовершенствованию.

### **Актуальность программы.**

Программа дополнительного образования «Общая физическая подготовка (ОФП) с элементами самообороны» разработана в соответствии с Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», письмом министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 и методическими рекомендациями по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных, общеразвивающих программ и с соблюдением требований СанПин 2.4.4.3172-14.

По данным ежегодного мониторинга, физическое развитие и здоровье детей школьного возраста в настоящее время по ряду причин значительно ухудшилось. В данной ситуации наиболее актуальны программы дополнительного физического воспитания детей школьного возраста. В свете темпов развития современных боевых искусств и спортивных единоборств и недостаточного объема программ физического образования школьников, настоящая программа обладает значительной новизной. Представляется целесообразным введение в дополнительные занятия со школьниками занятий в которых будут синтезированы методики и опыт подготовки таких видов спорта как самбо и кендо, направленных на развитие физических и моральных качеств школьников, а также повышение их уровня коммуникативной культуры. Программа позволяет укреплять своё здоровье и развивать творческий потенциал не только одарённым детям, но и ребятам со средними физическими данными и даже детям с ослабленным здоровьем. Воспитательный потенциал программы направлен на целенаправленное развитие в воспитанниках таких качеств как взаимовыручка, уважение к окружающим, помощь младшим, трудолюбие, готовность принимать самостоятельные решения, ответственность.

Программа разработана с учётом современных образовательных технологий, которые отражаются в таких принципах обучения, как индивидуальность, доступность, преемственность, результативность.

### **Практическая значимость.**

Обучаясь по программе «Общая физическая подготовка (ОФП) с элементами самообороны», дети проходят путь от простого к сложному, с учетом возврата к пройденному материалу на новом, более сложном спортивном уровне.

В данной программе синтезирован опыт подготовки спортсменов по виду спорта САМБО и КЕНДО

**Самбо** (сокращение (акроним) от самозащита (самооборона) без оружия) — советский, а с 1966 года — международный вид спортивного и прикладного единоборства, разработанный в 1920—30 годах на основе борьбы дзюдо, джиу-джитсу под руководством В. С. Ощепкова, В. А. Спиридонова и А. А. Харлампиева.

С практической точки зрения, самбо -эффективная и надежная система самозащиты. Выполняемые в процессе занятий специальные упражнения и приемы позволяют развить такие качества как физическую силу, гибкость, координацию, физическую и психическую устойчивость.

**Кэндó** (путь меча) — современное боевое искусство японского фехтования на бамбуковых мечах. Ведёт свою историю от традиционных самурайских техник владения мечом, кэндзюцу. В 1920 году определён как вид спортивной и боевой подготовки в императорской армии Японии. В 1970 году стал международным видом спортивного и прикладного единоборства. В 2015 году аккредитован как вид спорта в России.

С практической точки зрения ,кендо –спортивное единоборство основанное на строевой военной подготовке и комбинировано с методиками ведения поединка школы традиционного японского фехтования ИТТО РЮ .

В процессе занятий специальные упражнения и технические приёмы развивают такие качества как дисциплину, сосредоточенное внимание, координацию, выносливость, умение координировано работать в команде, поведенческую эмпатию.

Объединение методик подготовки самбо и кендо в одну программу формируют гармоничную личность, способность преодолевать любые препятствия, решать проблемы без причинения вреда не только себе, но и другим людям.

В программе занятий последовательно, шаг за шагом, в виде общефизических упражнений осваиваются навыки владения своим телом и контроль психики.

Программа «Общая физическая подготовка (ОФП) с элементами самообороны» разработана на базе современных, динамично развивающихся единоборств. Программа способствует развитию у учащихся таких качеств как сила, гибкость, координация, выносливость, дисциплинированность, коммуникабельность, толерантность, самоуважение.

Трудно переоценить значение подвижного образа жизни в формировании здорового ребенка.

В наше время все меньше необходимости ходить пешком: автобусы, электрички, личный транспорт. Современные средства коммуникации:

телефоны, интернет – современная жизнь позволяет человеку быстрее решать поставленные задачи, минимизируя необходимость энергозатрат и личного общения. Диалектически данное положение дел несет в себе как положительные, так и отрицательные моменты, поскольку отсутствие личного общения лишает ребенка опыта и наработки навыков разрешения конфликтных ситуаций. Отсутствие необходимости передвигаться и физически трудиться так же отрицательно сказывается на здоровье и интеллектуальном развитии, потому что человеческий организм эволюционно был создан для движения, преодоления физических трудностей. Самый яркий пример – суставы. Обновление клеток суставной поверхности происходит только при механическом воздействии. И это только один пример. Кровеносная, дыхательная, нервная, эндокринная и другие системы организма начинают давать сбой при гиподинамии. Поэтому занятия спортом становятся все более актуальными с каждым днем.

Помимо овладения техникой, укрепления физического и психического здоровья, происходит также формирование морально-этических принципов, развитие общей культуры и гражданской, патриотической позиции ребёнка.

**Педагогическая целесообразность** программы объясняется выбором форм и методов работы с детьми школьного возраста с учетом осуществления дифференциации и индивидуализации образовательной деятельности. У учащихся закладываются основы знаний, умений, навыков, необходимых для занятий физической культурой и спортом, в дальнейшем, формируется устойчивый интерес к самосовершенствованию.

Отличительной особенностью программы «Общая физическая подготовка (ОФП) с элементами самообороны» от уже существующих программ, заключаются в том, что она не преследует цель подготовки спортсмена высокой квалификации в избранном виде спорта (САМБО или КЕНДО).

Поскольку данная программа реализуется на базе общеобразовательных школ в возрастных группах 6-11 лет, что соответствует спортивно-оздоровительным группам и группам начальной спортивной подготовки, то в ней сосредоточено внимание на методиках САМБО и КЕНДО которые наиболее эффективно позволяют решить задачи общей физической(ОФП) и специальной физической(СФП) подготовки соответствующих этим этапам.

Программа ориентирована на применение широкого комплекса системы нормативов, которые охватывают весь период обучения по общей физической подготовке. Организация учебно-тренировочного процесса по программе и его содержание на этапах спортивно-оздоровительной и начальной подготовки принципиальных различий не имеет. Естественное постепенное повышение тренировочных требований решает задачу укрепления здоровья учащихся, развития специфических качеств, необходимых в единоборствах, ознакомления с техническим арсеналом.

**Адресат программы** учащиеся 6-11 лет, не имеющие противопоказаний для занятий физкультурой (подтверждается справкой от педиатра). Программа разработана на основе базовых и наиболее безопасных элементов спортивных единоборств самбо и кендо с учетом возрастных и психофизиологических особенностей обучающихся. С учетом контактности данных видов спорта, предусматривается четкое соблюдение требований по обучению, указанных в программе. Набор в группу осуществляется на основе добровольности и по состоянию здоровья (медицинский допуск к занятиям обязателен).

### **Формы обучения**

– очная.

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Общая физическая подготовка (ОФП) с элементами самообороны» предполагает контингент обучающихся в возрасте от 6 до 11 лет по 2 уровням подготовки:

- Ознакомительный уровень – обучающиеся 6 – 8 лет.
- Базовый уровень – обучающиеся 9 – 11 лет.

– групповая. Занятия проводятся в разновозрастных группах, численный состав группы – оптимально 15-20 человек, допустимо - 35.

### **Режим занятий**

Для реализации системной образовательной деятельности занятия необходимо проводить 4 академических часа в неделю. Продолжительность каждого занятия составляет 40-45 минут (академический час).

### **Особенности организации образовательного процесса**

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности, учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по ОФП которые соответствуют стандартам нормативных испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», овладение теоретическими знаниями и практическими навыками.

Во время занятий в зале учащиеся изучают и выполняют упражнения взятые из методик подготовки по самбо и кендо, которые способствуют общему укреплению организма, развивают навыки взаимодействия с партнёром, повышает дисциплину в классе во время обучения. Также при работе присутствует взаимодействие старших и младших учеников, где старшие ученики отрабатывают базовую технику с младшими учениками. Старшие обязаны помогать младшим ученикам при освоении базовых движений. Такая концепция взаимодействия дает старшим ученикам возможность сформировать и запомнить правильный алгоритм действий при объяснении нюансов техники младшим ученикам. Младшие ученики, получая информацию, привыкают воспринимать старшего как объект уважения и примера для подражания. Эта особенность организации образовательного процесса дает положительные результаты в области построения

взаимоотношений между старшим и младшим: младшие получают навык уважительного отношения к старшим; старшие получают навык постоянного контроля своего поведения, так как они являются примером для подражания.

Занятия проводятся в форме тренировок, игр, показательных выступлений, семинаров.

По количеству детей, участвующих в занятии – коллективная, проводится фронтальная работа педагога сразу со всей группой в едином темпе общими задачами.

По особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей - лекции и беседы, просмотр учебных фильмов и записи соревнований.

По дидактической цели – вводное занятие, занятие по углублению знаний, практические занятия, занятия по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий.

### **Цель и задачи программы**

*Цель программы* – подготовка учащихся к сдаче тестов ВФСК ГТО, способствуя формированию устойчивой внутренней мотивации постоянным занятиям физической культурой и спортом, как необходимым условием здорового образа жизни.

### **Задачи программы**

- овладеть жизненно важными двигательными умениями и навыками;
- развить и укрепить суставно-связочный аппарат;
- развить физические качества (быстрота, гибкость, ловкость, выносливость);
- развить коммуникативные качества, умение работать в коллективе.
- научить улучшать своё эмоциональное состояние за счёт правильно подобранных упражнений;
- сформировать устойчивый интерес и потребность в регулярных занятиях физической культурой.

### **Планируемые результаты реализации программы**

Обучающиеся по окончании обучения по программе дополнительного образования «Общая физическая подготовка (ОФП) с элементами самообороны» будут

- знать:
  - историю возникновения и развития самбо и кендо;
  - основные термины;
  - знание элементов базовой техники самбо и кендо
  - основы начальной строевой подготовки;
  - правила поведения во время занятий;

- основы гигиены, закаливания и здорового образа жизни;
- основные принципы физической подготовки: регулярность, постепенность и т.п.;
- подводящие и базовые упражнения по ОФП
- формы самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит и т.п.;
- уметь:
  - применять умения и навыки в личной гигиене и закаливании;
  - применять базовые элементы самбо
  - применять базовые элементы кендо
  - владеть навыками самостраховки и техники безопасности во время учебно-тренировочных занятий;
  - владение комплексом упражнений по общей физической подготовке;

### ***Личностные результаты:***

- Программные требования к уровню воспитанности:
  - готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания:
    - освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.
    - развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора;
    - сформированность нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.
  - Программные требования к уровню развития:
    - осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции.
    - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
    - сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

### ***Метапредметные результаты:***

- Ученики научатся:
  - характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью;
  - определять базовые понятия и термины, применять их в процессе занятий;
  - руководствоваться правилами профилактики травматизма, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

– руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

▪ Ученики получают возможность научиться:

– определять признаки положительного влияния занятий ОФП на укрепление здоровья;

– устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

### **Основные составляющие принципы программы:**

– принцип доступности и индивидуальности выражает необходимость строить обучение с возможностями учащихся, учитывая особенности возраста, подготовленности, а также индивидуальные различия физических и психологических особенностей. Одним из главных условий доступности является преемственность физических упражнений. Учебный материал распределяется таким образом, чтобы содержание предыдущих занятий было подводящим материалом к последующим занятиям.

– принцип сознательности. Усвоение учебного материала должно быть сознательным и осмысленным. Для этого педагог объясняет ребятам сущность вида спорта кендо, его ценность как средство физического воспитания, их личностное развитие.

– принцип активности. Активное участие в учебно-тренировочном процессе участника имеет большое значение для успешной работы.

– принцип наглядности: Наглядность при обучении играет существенную роль для правильного, быстрого и прочного усвоения материала. В работе педагог имеет огромное значение умение образцово, выразительно показать удар, защиту, упражнение или их элементы в сочетании с рассказом.

– принцип систематичности. Только при соблюдении систематичности в прохождении материала и проведении учебно-тренировочных занятий можно овладеть многими техническими и тактическими приемами, а общая и специальная физическая подготовка учащегося достигает высокого уровня.

– принцип прочности: Прочные навыки и знания - это надежный фундамент, на котором может совершенствоваться в области спорта.

# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

## Учебный (тематический) план

№ п/п	Названия тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	4	2	2	Опрос
2.	Инструктаж по технике безопасности.	2	2	-	Опрос
3.	Этикет боевых искусств(спортивных единоборств)	4	2	2	Опрос
4.	Влияние занятий спортом на строение и функций организма	2	2	-	Опрос
5.	Общая физическая Подготовка	68	8	60	Сдача нормативов Зачет
6.	Специальная физическая подготовка	24	4	20	Зачет
7.	Начальная строевая подготовка	10	2	8	Зачет
8.	Базовая техника кендо	16	8	8	Зачет
9.	Базовая техника самбо	16	8	8	Зачет
10.	Зачетные требования	6	-	6	Сдача нормативов
<b>Итого часов:</b>		<b>152</b>	<b>38</b>	<b>114</b>	

Примечание. Расчет часов учебно-тематического плана представлен на: 34 учебные недели

### Содержание учебно-тематического плана

#### **Тема 1. Вводное занятие**

*Теория:* Знакомство с учащимися. Распределение по группам .Ознакомление учащихся с целями и задачами программы( перед началом каждого мезацикла) ,а также структурой и формой проведения занятий (перед каждым занятием).

*Практика:* показывают свои способности по выполнению упражнений включённых в программу.

Формы контроля: проверка и учет физических способностей учащихся.

#### **Тема 2. Инструктаж по технике безопасности**

*Теория:* Требования к тренировочной форме и обуви, правила поведения в зале, правила тренировки. Причины возникновения травм. Виды травм. Первая помощь при травмах. Приемы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших, допуск врача(медицинская справка).

Общие понятия о гигиене.

Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Гигиена одежды и обуви. Общий режим дня. Режим питания и

питьевой режим. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Использование бани для коррекции веса спортсмена и восстановления организма. Особенности питания спортсмена. Меры предупреждения заболеваний. Влияние физических упражнений на функции систем организма.

*Формы контроля:* опрос

### ***Тема 3. Этикет боевых искусств(спортивных единоборств)***

*Теория:* Внешний вид, уход за тренировочной одеждой, правила зала, правила поведения во время занятий (этикет класса, этикет общения с преподавателем, этикет работы с оружием, ). Взаимоотношения в коллективе во время занятий (Принципы взаимного уважения), самоконтроль поведения.

*Практика:* Применение знаний этикета на протяжении всех занятий.

*Формы контроля:* проверка знаний/опрос.

### ***Тема 4. Влияние занятий спортом на строение и функции организма***

*Теория:* Краткие сведения о физиологических основах тренировки.

Понятие о всестороннем и гармоничном развитии человека. Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Понятие об общей и специальной физической подготовке. Специальная психическая подготовка и ее значение для занятий спортивными единоборствами. Понятие о волевых качествах спортсмена (целеустремленность, смелость и решительность, выдержка и самообладание, инициативность и самостоятельность, настойчивость и упорство). Средства и методы воспитания волевых качеств. Содержание общей физической подготовки спортсмена. Особенности выбора средств и методов для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости спортсмена. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития. Понятие «навык», стадии его формирования. Тренировка как основа формирования двигательных навыков. Методы тренировки: упражнение и варьирование. Моральный облик спортсмена. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Учёт показателей динамики нагрузок и восстановления. Восстановление работоспособности организма.

Анатомо-физиологические особенности детского организма. Возрастная периодизация роста и развития детского организма. Определение понятия «физическое развитие». Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Костно-мышечная система, ее строение и функции. Сердечно-сосудистая система. Система дыхания и ее значение для жизнедеятельности организма.

*Формы контроля:* визуальное сравнение/опрос.

### ***Тема 5. Общая физическая подготовка***

*Теория:* Развитие силы, ловкости, скоростных показателей, реакции, гибкости, координации движений, выносливости, равновесия. Ознакомление с упражнениями для мышц и суставов туловища и шеи. Ознакомление с упражнениями для мышц и суставов рук и ног. Ознакомление с упражнениями с отягощением весом собственного тела или спортивными снарядами для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости.

*Практика:* Знакомство, изучение алгоритма выполнения подводящих упражнений, а также отработка основных упражнений включенных в состав нормативов ВФСК ГТО используя методики ОФП и СФП начального этапа спортивной подготовки по видам спорта самбо и кендо.

Для наработки коммуникативных качеств используется игровая форма подготовки командные игры с мячом: пионербол, футбол, волейбол, баскетбол, Для функциональной подготовки используются легкоатлетические упражнения: бег на дистанции, бег на время.

*Формы контроля:* проверка навыков, работа с партнером и индивидуальное тестирование, сдача нормативов.

### ***Тема 6. Специальная физическая подготовка(упражнения для развития специальных навыков способствующих освоению базовых техник самбо и кендо)***

*Теория:* развитие физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, необходимых для самбо и кендо .Стретчинг. Анатомические и физиологические особенности стретчинга. Ознакомление с зонами растяжения. Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.). Упражнения со скакалкой. Акробатика. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала.

*Практика:*

**Стретчинг.** Расслабляющие упражнения для спины. Упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава. Упражнения для спины, плеч и рук. Упражнения для поясницы, таза, паховой области и мышц задней поверхности бедра. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения для верхней части туловища с использованием пояса. Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий. Использование различных упражнений стретчинга для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм. Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе. Упражнения для развития гибкости с помощью партнера.

Выполнение полушпагата, поперечного и продольного шпагата самостоятельно и с партнёром.

**Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.).** Выполняются в движении по залу или на месте. Вращение мяча пальцами. Перебрасывание из руки в руку. Варианты бросков и ловли мяча. Броски и ловля мяча в парах.

Упражнения в положении лежа на спине: переключать мяч прямыми руками с одной стороны на другую; бросок мяча вверх и ловля руками (выполнять упражнение двумя, затем одной); бросок вверх ногами - ловля руками; перекуты с мячом в сторону; кувырки вперед и назад с мячом в руках; то же, но мяч зажат ногами. Удары по мячу: подошвой, подъемом стопы, пяткой, пальцами, коленом, голенью, бедром. Бросок и ловля мяча: зацепом стопой, зажимая ногами. Наклоны с мячом в вытянутых вверх руках вперед, в стороны. Повороты с мячом в вытянутых вперед руках вправо, влево. Круговые движения туловищем с мячом в вытянутых вперед руках.

**Упражнения со скакалкой.** Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад с подскоком и без него. Прыжки ноги врозь. Прыжки с поворотом таза. Прыжки, сгибая ноги коленями к груди. Прыжки с отведением голени назад. Прыжки в приседе. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, 270°. Прыжки ноги скрестно. Прыжки на одной ноге. Прыжки на снарядах с ограниченной поверхностью.

**Акробатика.** Стойки: основная, ноги врозь, выпад вперед, выпад влево (вправо), выпад назад, присед, на коленях, на колене, на руках, на предплечьях, на голове, на голове и предплечьях, стойка на голове и лопатках.

«Седы»: ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках.

Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях.

Перекуты: вперед, назад, влево (вправо), звездный.

Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.

Кувырки: в группировке - вперед, назад; согнувшись - вперед, назад; назад перекутом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырок-полет.

Перевороты: боком-влево, вправо (колесо); медленный - вперед, назад;

*Формы контроля:* проверка навыков, индивидуальное тестирование.

## **Тема 7. Начальная строевая подготовка**

*Теория:* Ознакомление с понятиями, терминами и принципами взаимодействия в строю.

*Практика:* Общеподготовительные упражнения. Строевые упражнения. Строевые приемы. Выполнение строевых команд. Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота. Понятия: «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция». Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре). Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом.

Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противоходом, змейкой, по кругу. Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим.

## **Тема 8. Базовая техника Кендо**

*Теория:* Основой изучения базовой техники традиционного японского фехтования Кендо является – Кихон ката.

Кихон ката в переводе на русский язык – базовая форма

Кихон ката – это набор упражнений в которых ученики отрабатывают элементы поединка в паре по заранее установленному сценарию , что даёт возможность избежать травматизма на начальном этапе обучения , а также способствует развитию сосредоточенного внимания.

Базовая подготовка позволяет ученикам , при работе в паре, выработать в себе такое качество как эмпатия.

Эмпатия – это отклик, острое внутреннее реагирование на чувства и эмоции других людей. Это способность понимать и видеть, что происходит в психологическом плане с оппонентом, умение прочувствовать его переживания.

Использование в тренировке «синай» позволяет путем повторения многих связок движений совершенствовать технику ведения поединка , повышать силу и выносливость плечевого пояса, улучшать координацию, скорость и тонкую моторику рук, овладеть техникой передвижений, укреплять мышцы, учиться контролю дыхания, оттачивать плавность и точность движений.

Меч/«синай» состоит из 4х связанных полос бамбука или его синтетического заменителя. Длина – около 115 см - зависит также от роста и предпочтений бойца. Контролируется меч двумя руками - левой сильнее, а правая используется для точности удара. Удары делятся на колющие и рубящие. Начинать заниматься кендо можно с 6 лет. До 10-13 лет занятия строятся на игровом овладении техникой, общей физической подготовке и выстраивании психологической мотивации самосовершенствоваться, и непременно для восточных единоборств уважением к окружающим, к соперникам и к учителю.

*Практика:* изучение техники ударов, блоков и уклонов от ударов, перемещений, изучение классической и традиционной техники кендо (Кихон ката).

*Формы контроля:* работа в паре, демонстрация навыков.

## **Тема 9. Базовая техника Самбо**

*Теория:* Понятие о технике Самбо. Основные положения самбиста: стойка, положение лёжа. Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие. Передвижения самбиста. Основные понятия о приёмах, защитах, комбинациях и контрприёмах. Терминология Самбо. Определение терминов. Виды тактической подготовки. Классификация и терминология борьбы самбо. Техническая подготовка борца и факторы, ее определяющие. Биомеханические закономерности рациональной техники. Основные средства тактики (техника, физические и морально-волевые качества). Сочетания основных средств тактики для достижения победы в схватках. Тактические действия: изучение противника (разведка), маневрирование (перемена стойки, захватов, использование площади ковра), вызов определенных движений или усилий со стороны противника и скрытие собственных намерений и действий (маскировка), нападение, защита и контрнападение.

*Практика:* Упражнения для выведения из равновесия. Стоя лицом к партнеру, упираясь ладонями в ладони, попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища. С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой уступая партнеру. И.п. стойка лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив сделать шаг (то же рывком за рукав куртки или плечо, пройму, отворот). И.п. стоя лицом к партнеру, захватом руки и туловища сбоку рывком перевести партнера на четвереньки (то же захватом руки и шеи). И.п. партнер на коленях - захватом туловища и рывком (толчком, скручиванием) в сторону (вперед, назад) вынудить коснуться ковра туловищем (боком, плечом).

Удержание сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата головы (упором рукой в ковер), без захвата руки под плечо.

Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, садясь, отжимая руками и ногой, отжимая рукой и махом ногой (зацеп за свою руку).

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи.

Уходы от удержания со стороны головы: поворачиваясь на живот, перекатом вместе с атакующим в сторону, отжимая голову и перекатом в сторону.

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Удержание поперек: с захватом дальней руки из-под шеи, с захватом разноименной ноги, с захватом одноименной ноги.

Уходы от удержания поперек: переворачиваясь на живот, садясь, отжимая голову руками в сторону ног.

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Удержание верхом: с захватом рук, с захватом головы, с захватом рук, с зацепом ног.

Уходы от удержания верхом: поворачиваясь на живот, перекатом в сторону с захватом ноги, отжимая руками.

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Активные и пассивные защиты от переворачивания.

Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку.

Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях рычагом.

Активные и пассивные защиты от переворачивания.

Комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы.

Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри).

Активные и пассивные защиты от переворачивания.

Комбинирование переворачивания с удержанием поперёк.

Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях, захватом шеи и руки с упором голенью в живот.

Активные и пассивные защиты от переворачивания.

Комбинирование переворачивания с удержанием верхом.

*Формы контроля:* работа в паре, демонстрация навыков.

## ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

В процессе реализации программы используются следующие виды контроля:

– входной контроль(первичная диагностика) – сентябрь.

*Формы контроля:* проверка и учет физических способностей учащихся.

– текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений.

– итоговый контроль проводится в конце обучения при предъявлении ребенком результата обучения, предусмотренного программой в виде демонстрации навыков.

В нормативной части изложены параметры зачетных требований по основным разделам подготовки. Критериями оценки уровня освоения программы являются:

### Общefизическая подготовка

Нормативы по ОФП разработаны на основании нормативных испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

#### Нормативы общей физической подготовки (возрастная группа от 6 до 8 лет)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1.	Бег 30 м	с	не более	
			6,9	7,1
2.	Бег 1000 м	минут, с	7.10	7.35
3.	Бег челночный 3x10 м	с	10,3	10,6
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
5.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			110	105
6.	Метание мяча весом 150 г в цель	количество попаданий	не менее	
			2	1
7.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами стоя на гимнастической скамье	см	не менее	
			+1	+3
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту)	количество раз	21	18

### Нормативы общей физической подготовки (возрастная группа от 9 до 10 лет)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1.	Бег 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
2.	Бег 1000 м	минут, с	6.10	6.30
3.	Бег челночный 3x10 м	с	9,6	9,9
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
5.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			130	120
6.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			19	13
7.	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами стоя на гимнастической скамье	см	не менее	
			+2	+3
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту)	количество раз	27	24

### Нормативы общей физической подготовки (возрастная группа от 11 до 12 лет)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1.	Бег 30 м	с	не более	
			5,7	6,0
2.	Бег 1500 м	минут, с	8.20	8.55
3.	Бег челночный 3x10 м	с	9,0	9,4
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
5.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			150	135
6.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			24	16
7.	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами стоя на гимнастической скамье	см	не менее	
			+3	+4
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту)	количество раз	32	28

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств планируются с небольшим приростом показателей. Упражнения, требующие чрезмерных напряжений не используются.*

## ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### *Материально-техническое обеспечение программы*

Требования к помещению(ям) для учебных занятий: в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.3172-14 для организации учебного процесса. Занятия проходят в спортивном зале общей площадью не менее 50 м<sup>2</sup>, (2 м<sup>2</sup> на одного ребенка), с соблюдением режима проветривания и с соответствующим освещением.

*Спортзал* - разметка, стены ровные, без выступов, температура воздуха 18-20 градусов, достаточное освещение, вентиляция, шумоизоляция.

*Требования к оборудованию учебного процесса:* наличие в спортзале гимнастических скамеек, скакалок, волейбольные мячи, теннисные мячи, медболов.

*Требования к оснащению учебного процесса:* спортивный зал оборудован шведской стенкой, турниками, брусьями и специальными спортивными матами.

*Требования к форме учащихся:* футболка, спортивный костюм, спортивная обувь: кеды или кроссовки.

Для отработки базовой техники Кендо: спортивное кимоно черного цвета (штаны, куртка)

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Список использованной литературы:

1. Закон РФ «О физической культуре и спорте».
2. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: Учебник для студ. высш. пед.учеб. заведений/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов и др. - М.: Издательский центр «Академия», 2004.
3. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие/ Е.С. Черник - М.: учебная литература, 1997. - 320 с.
4. Возникновение и лечение травм у спортсменов. В.Ф.Башкиров. - М.- 1981 г.
5. Спортивная борьба. Учебник для институтов физической культуры - М. - 1987 г.
6. Спорт и система подготовки спортсменов: Учебник / В.Д. Фискалов. - М.: Советский спорт, 2010. - 392 с. : ил.
7. ПЗ1 Правила вида спорта «кендо» / В.В. Петров, А.А. Пеунов, А.М. Магнушевский, А.А. Глушко - М.: «Российская федерация кендо», 2020 - 96 с.: илл.

### Список литературы для педагога:

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М.,1988.
2. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М., 2010.
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М., 2008.
4. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний. - М., 2005.
5. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. - Ростов-на-Дону, 2002.
6. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006.
7. Холодов ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М. Академия, 2004.
8. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе / В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкий - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002, -176 с.

### Список литературы для учащихся (учащихся и родителей):

1. Ильин Е.П., Психология спорта, СПб, "Питер", 2008.
2. Курнешова Л.Е., Методические рекомендации для учителей физической культуры по составлению годового и тематического планирования, М., "Школьная книга", 2007.

3. Курнешова Л.Е., Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования, М., «Школьная книга», 2006.

4. Лях В.И., Физическая культура: тестовый контроль; Пособие для учителей, М., «Просвещение», 2007.

5. Матвеев А.П., Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Начальные классы, М., «Просвещение», 2008.

6. Назаренко Л.Д., Оздоровительные основы физических упражнений, М., «Просвещение», 2005.

7. Степаненкова Э.Я., Теория и методика физического воспитания и развития ребенка, М., «Просвещение», 2005.

**Интернет-ресурсы:**

<https://nsportal.ru/shkola>

<https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library>

[https://mel.fm/mirovoy\\_opyt/9582430-physical\\_edu](https://mel.fm/mirovoy_opyt/9582430-physical_edu)

<https://vashsport.com/dlya-chego-nuzhna-fizkultura-v-shkole/>

[http://www.fizkulturavshkole.ru/podvizhnye\\_igry.html](http://www.fizkulturavshkole.ru/podvizhnye_igry.html)

<https://gto-normativy.ru/gto-dlya-shkolnikov/>

<https://www.ucheba.ru/article/4439>