

«Бекітемін»
«Утверждаю»
«Балқашинно ауылының №2 жалпы
білім беретін мектебі» КММ
Директоры
Келлер Ф.Н.



«Келісілген»
«Согласовано»
«Балқашинно ауылының №2 жалпы
білім беретін мектебі» КММ
ТЖ жөніндегі директорының
орынбасары Белялова Д.К.

A handwritten signature in blue ink, likely belonging to the deputy director mentioned in the text above.

П л а н работы спортивной секции «Армрестлинг»

Учитель физической культуры: Покамин Н.А.

2022-2023 учебный год

Пояснительная записка

Актуальность и педагогическая целесообразность.

Борьба на руках всегда являлась неотъемлемой частью культур многих народов и одним из традиционных способов выявления сильнейших. Немного более тридцати лет как армрестлинг принял современный облик, а законодателями его явились американцы. С тех пор армрестлинг стал полноправным видом спорта. Возросший в последние годы интерес к различным нетрадиционным и новым видам спорта не обошел стороной и армрестлинг. Стремительный рост популярности армрестлинга во всем мире приводит к появлению все новых и новых его поклонников. Интерес к борьбе на руках испытывают не только спортсмены, но и люди, далекие от спорта.

Доступность, зрелищность, непритязательность, популярность армрестлинга расширяет круг любителей борьбы на руках и способствует включению его в программы различных спортивных и культурных массовых мероприятий, проведению соревнований, использованию его в системе физического воспитания в образовательных учреждениях. Армрестлинг современный и динамично развивающийся вид спорта, является отличным средством для оздоровительного досуга, способствующему положительному эмоциональному подъему.

Направленность. Программа относится к физкультурно-спортивной направленности.

Отличительной особенностью данной программы и новизной является то, что программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на подготовку спортсменов массовых разрядов, а так же на оздоровление и физическое развитие детей. В программу введены новые и частично изменены требования по ожидаемым результатам в технико-тактической подготовке, общей физической подготовке. В рабочей программе по армрестлингу представлен только спортивно-оздоровительный этап, отсутствуют этапы спортивной подготовки.

Адресат программы - обучающиеся в возрасте с 12 лет.

Для работы по программе формируется постоянные группы численностью 10-16 человек. Набор детей – свободный, но с предъявлением особых требований к здоровью детей. Дети могут быть зачислены в группу только с письменного заключения медицинского работника.

Группы формируются по возрастному признаку.

Для детей, успешно прошедших и освоивших всю программу, и желающих продолжить обучение, могут разрабатываться индивидуальные образовательные маршруты.

Цель и задачи программы:

Цель программы: создание условий для физического развития и оздоровления обучающихся, развития их личности посредством армрестлинга.

Задачи программы:

Обучающие:

- овладение основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение правил спортивных игр;
- изучение базовой техники и ознакомление с тактикой ведения борьбы в армрестлинге;
- обучение ведению соревновательной борьбы на учебных занятиях и соревнованиях;
- формирование знаний об армрестлинге и о здоровом образе жизни.

Воспитательные:

- воспитание отношения к борьбе на руках как к серьезному, полезному и нужному занятию, имеющему спортивную и творческую направленность;
- воспитание настойчивости, целеустремленности, находчивости, внимательности, уверенности, воли, трудолюбия, коллективизма;
- выработка у учащихся умения применять полученные знания на практике.

Развивающие:

- развитие физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие силы, скорости, ловкости и выносливости) и укрепление здоровья.

Формы и методы проведения занятий:

При проведении занятий используется групповая и индивидуальная форма работы. Проводятся теоретические и практические занятия.

Теоретическая работа с детьми проводится в форме лекций, диспутов, бесед, анализа проведенных поединков, разбора поединков известных рукоборцев.

Практические занятия также

разнообразны по своей форме – это тренировочные поединки со сверстниками и с руководителем, практические приёмы по решению поставленных задач, занятия по отработке техники, занятия направленные на общее развитие и оздоровление, специализированные тренировки, домашние задания, соревнования и турниры.

Используются следующие методы проведения занятий: словесные методы, наглядные методы, практические.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. Метод упражнений.
2. Игровой метод.
3. Соревновательный.
4. Метод круговой тренировки.

Планируемые результаты:

После окончания учебного года:

Учащиеся должны знать:

- историю возникновения армрестлинга;
- правила техники безопасности при занятиях армрестлингом;
- правила армрестлинга;
- правила личной гигиены;
- средства физической и технической подготовки;
- базовую технику армрестлинга;
- технику выполнения физических упражнений.

Учащиеся должны уметь:

- применять технику «крюк»;
- применять технику «верх»;
- использовать в спарринг - тренировках различные технические приёмы;
- самостоятельно составлять базовые программы тренировок.

Учебно-тематическое планирование знаний

№	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Дата
<i>1</i>	<i>Техническая подготовка</i>	38	8	30	
	Изучение приема «крюк».	6	1	5	06.09 08.09 13.09 15.09 20.09 22.09
	Универсальные приемы борьбы.	6	1	5	27.09 29.09 04.10 06.10 11.10 13.10
	Изучение приема борьбы «верхом».	6	1	5	18.10 20.10 25.10 27.10 02.11 10.11

	Изучение атаки в «бок».	6	1	5	15.11 17.11 22.11 24.11 29.11 01.12
	Работа над стартом.	4	1	3	06.12 08.12 13.12 15.12
	Ознакомление с контратаками в борьбе.	4	1	3	20.12 22.12 27.12 29.12
	Подготовительные спарринги.	4	1	3	10.01 12.01 14.01 19.01
	Итоговое занятие. Текущий контроль.	2	1	1	24.01 26.01
2	Тактическая подготовка	22	12	10	
	Изучение тактики ведения борьбы.	4	2	2	31.01 02.02 07.02 09.02
	Изучение тактических действий соперника.	4	2	2	14.02 16.02 21.02 23.02
	Изучение тактических действий мастеров спорта «видео материалы».	2	2	0	28.02 02.03
	Развитие у подопечных собственного тактического мышления.	4	2	2	07.03 09.03 14.03 16.03
	Спарринги с разбором тактических действий.	4	2	2	28.03 30.03 04.04 06.04
	Судейский семинар с разбором спаррингов.	2	1	1	11.04 13.04
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	2	1	1	18.04 20.04
3.	Психологическая подготовка	10	9	1	
	Психологическая подготовка.	2	2	0	25.04 27.04
	Развитие самоконтроля.	2	2	0	02.05 04.05

Просмотр видео материалов прошедших соревнований.	2	2	0	11.05 16.05
Психологическая подготовка к предстоящим соревнованиям.	2	2	0	11.05 23.05
Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	2	1	1	25.05 25.05
Промежуточная аттестация	2	1	1	30.05 30.05
Итого по программе:	72	30	42	

1. Техническая подготовка

Теоретический компонент:

Изучение приема «крюк». Универсальные приемы борьбы. Изучение приема борьбы «верхом». Изучение атаки в «бок». Работа над стартом. Ознакомление с контратаками в борьбе. Подготовительные спарринги.

Практический компонент:

Изучение приема «крюк». Универсальные приемы борьбы. Изучение приема борьбы «верхом». Изучение атаки в «бок». Работа над стартом. Ознакомление с контратаками в борьбе. Подготовительные спарринги.

2. Тактическая подготовка

Теоретический компонент:

Изучение тактики ведения борьбы. Изучение тактических действий соперника. Изучение тактических действий мастеров спорта («видео материалы»). Развитие у подопечных собственного тактического мышления. Спарринги с разбором тактических действий. Судейский семинар с разбором спаррингов.

Практический компонент:

Изучение тактики ведения борьбы. Изучение тактических действий соперника. Развитие у подопечных собственного тактического мышления. Спарринги с разбором тактических действий. Судейский семинар с разбором спаррингов.

3. Психологическая подготовка

Теоретический компонент:

Психологическая подготовка. Развитие самоконтроля. Просмотр видео материалов прошедших соревнований. Психологическая подготовка к предстоящим соревнованиям. Спарринги.

Практический компонент:

Спарринги.

Оценочные материалы

Критерии текущего контроля успеваемости, проводимого в форме наблюдения

Низкий уровень – учащийся владеет техникой выполнения физических упражнений, но базовую технику армрестлинга освоил плохо.

Средний уровень – учащийся владеет техникой выполнения физических упражнений, освоил базовую технику армрестлинга, хорошо знает правила проведения поединков.

Высокий уровень – учащийся самостоятельно использует арсенал физических упражнений, изучил и применяет на практике технику «крюк» и технику «верх», использует в спарринг – тренировках различные технические приёмы, самостоятельно составляет базовые программы тренировок.

Промежуточная аттестация, проводится в конце учебного года, в форме проведения итоговых соревнований для выявления уровня освоения техники борьбы

В ходе проведения соревнования выявляется уровень технико-тактической подготовленности как показатель сформированности умений и навыков в армрестлинге. Выявляются низкий, средний и высокий уровень развития умений и навыков.

Критерии оценки результатов:

- Высокий уровень – в ходе соревнований ученик правильно показал и применил элементы технико-тактической подготовки;

- Средний уровень - в ходе соревнований ученик правильно показал и применил элементы технико-тактической подготовки, но с некоторыми погрешностями;
- Низкий уровень - в ходе соревнований ученик не смог правильно показать и применить элементы технико-тактической подготовки.

Список литературы

1. А.В. Скоробогатов, М.В. Перфильев, Высоцкий В.Л. Сборник методических материалов по организации учебной деятельности на предмете «физическая культура» у детей среднего школьного возраста. Красноярск, 2000
2. Иванов В.А., Высоцкий В.Л, Терешкина Т.Н. и др. Программа детско-юношеского клуба физической подготовки. Красноярск, 1997г. (34 стр.)
3. Живора П.В., А.И. Рахматов. Армспорт. Техника, тактика, методика обучения. М. ACADEMIA. 2001
4. Журнал «Спортивная жизнь России».
5. Усанов Е.И., Бурмистров В.Н. Армрестлинг - борьба на руках. Москва.2002. Издательство Российского университета дружбы народов. С. 288
6. Усанов Е.И., Чигина Л.В.. Ойкумена. 2002
7. Информационный бюллетень Федерации армрестлинга. Санкт-Петербург.
8. Спортивный журнал «Олимп»
9. Справочник. Звезды российского армрестлинга
10. Информационные материалы на сайте WWW/ armsport-rus. Ru.
11. Информационные материалы на сайте WWW. Armwrestling.com. США
12. Информационные материалы на сайте WWW. Armsport-rp. Ru. Санкт- Петербург

УТВЕРЖДАЮ
Директор КГУ «Общеобразовательная
школа № 2 села Балкашино»
Келлер Ф.Н.
« 1 » Сентября 2021 г.

Список учащихся КГУ «Общеобразовательная школа № 2 села
Балкашино отдела образования по Садыктаускому району»
посещающих секцию армрестлинга

1. Мейрамбеков Аблыхан
2. Музаев Шадид
3. Кузменко Дмитрий
4. Андрущенко Никита
5. Нагнойных Никита
6. Сташкевич Николай
7. Покаминч Анастасия
8. Тюкова Диана
9. Кизатов Диас
10. Тамченко Вадим