

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«СШ» «Барс»

|  |  |
| --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  педагогическим советом  Протокол № \_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_2023г. | УТВЕРЖДАЮ  Директор «СШ» «Барс»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_С.В. Гайдай   Приказом № \_\_\_ от \_\_\_\_\_2023 г. |

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«РУКОПАШНЫЙ БОЙ»

Направленность: физкультурно - спортивная

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: от 8 до 13 лет

Срок реализации программы: 1 год (144 часа)

Авторы программы:

Тренеры-преподаватели:  
Осипян Н.Н.

п. Красный Маяк

2023

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Структура и содержание программы «Рукопашный бой» (далее Программа) разработаны в соответствии с нормативно-правовой базой:

− Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2022);

− Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;

− Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);

− Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»;

− Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

− Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Программа относится к **физкультурно- спортивной направленности**. Этот вид спорта – популярный в наше время. Рукопашный бой является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств. При этом рукопашный бой — это комплексный вид единоборства.

**Новизна и актуальность**

**Новизна** данной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств перед работой направленной на освоение предметного содержания

Она также состоит в разработке и обосновании нетрадиционной методики, основанной на дифференцировании тренировочных нагрузок, с учетом физической подготовленности спортсменов, в разделах специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающегося.

Новизна данной программы также заключается и в применении большой игровой практики, которой я посвящу отдельную главу.

Используя полученный опыт ведущих тренеров, спортсменов, а, также используя литературные данные по построению тренировочного процесса в различных видах единоборств, в течение ряда лет, проводилась нетрадиционная методика тренировок, где основной упор в ранней специализации делался на обучение основам техники рукопашного боя посредством игр, которые подбирались таким образом, что обучающийся играя, одновременно развивал необходимые физические качества и осваивал базовую технику рукопашного боя.

**Актуальность программы- состоит** в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью единоборств в нашей стране.

**Отличительные особенности программ**

К отличительным особенностям данной Программы можно отнести то, что обучающиеся являются не пассивными ее участниками, а активными «двигателями». Программа предоставляет возможности детям,  достигшим 8 - 13 летнего возраста, имеющим различный уровень  физической подготовки приобщиться к активным занятиям единоборствами, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Образовательная деятельность по программе «Рукопашный бой» стимулирует учащихся к дальнейшему совершенствованию физической и интеллектуальной сферы. Программа так же служит привитию навыков безопасного поведения, снижению криминогенности среди подростков и воспитанию гражданско-патриотических качеств.

В зависимости от возраста обучающихся Программа разделена на две группы обучения:

* + от 8 до 12 лет;
  + от 9 до 13 лет .

**Адресат программы**

Программа предназначена для детей от 8 до 13 лет. Для освоения программы предварительной подготовки не требуется.

Программа может быть адаптирована для детей с ОВЗ для всех нозологий кроме определенных степеней нарушений зрения или нарушения интеллекта.

Оптимальное количество детей в группе: от 10 до 20 человек.

**Срок реализации программы и объем учебных часов**

Программа рассчитана на один год обучения (144 часа), 2 раза в неделю по 2 часа

**Формы обучения**

Обучение может осуществляться только в очной форме.

**Режим занятий**

Допускается проведение занятий как 2 раза в неделю по 2 академических часа( 45 мин)с перерывом 10- 20 мин, так и один раз в неделю по 4 академических часа. Один раз в два месяца предполагаются занятия в формате турниров.

**ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ**

**Цель программы –** формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, содействие разностороннему развитию личности, самореализации, привитие навыка здорового образа жизни посредством занятий рукопашным боем.

**Задачи программы:**

* + формирование общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни;
  + развитие мотивации к занятиям физической культурой и спортом, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности; - усвоение учащимися конкретных элементов социального опыта, изучаемого в рамках программы дополнительного образования, опыта физкультурно-спортивной и интеллектуально-творческой деятельности;
  + содействовать интеллектуальному развитию учащихся; - способствовать развитию общих физических качеств, необходимых для освоения техники рукопашного боя; - способствовать развитию у учащихся двигательных способностей (силы, гибкости, быстроты, выносливости и координационных способностей); - способствовать приобретению учащимися знаний по истории возникновения и развития рукопашного боя, основам спортивной диеты и питания; формированию системы элементарных знаний о здоровом образе жизни; - развить навыки по самообороне; - содействовать укреплению здоровья и нормальному физическому развитию.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела\темы** | **Количество часов** | | | | **Формы аттестации\**  **контроля** |
| **всего** | | **теория** | **практика** |
| 1 | **Теоретическая подготовка** | **4** | | **4** | - | Наблюдение, зачет |
| 2 | **Общая физическая подготовка** | **62** | | **2** | **60** | Наблюдение, зачет |
| 3 | **Специальная физическая подготовка** | **33** | | **3** | **30** | Наблюдение, зачет |
| 4 | **Технико-тактическая подготовка** | **35** | | **5** | **30** | Наблюдение, зачет |
| 5 | **Контрольно-переводные испытания, аттестация** | **3** | |  | **3** | Наблюдение, зачет |
| 6 | **Участие в соревнованиях** | **6** | |  | **6** | Наблюдение, зачет |
| 7 | **Медицинское обследование** | **1** | | - | **1** | Справка |
| 8 | **Воспитательная работа** | В процессе занятий | | |  | Наблюдение |
|  | **ИТОГО:** | **144 ч.** | **14 ч.** | | **130 ч.** |  |

**Содержание учебного плана**

**Раздел 1. Теориетическая подготовка(4 часа)**

*Теория (2 ч):* Техника безопасности. Краткая характеристика по предмету «рукопашный бой». Правила гигиены, режим дня. Значение занятий по рукопашному бою.

**Раздел 2. Общая физическая подготовка (62 часов)**

*Теория (2 ч):* Общая физическая подготовка включает в себя строевые, порядковые упражнения (строевые приемы; построения и перестроения; передвижения; размыкания и смыкания) и общеподготовительные упражнения(координационные;кондиционные(развивающие);оздоровительно-восстановительные),осуществляются средствами других видов спорта.

*Практика (60 ч):* Строевые и порядковые упражнения: общие понятия о строевых упражнениях и командах; действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения. Упражнения для рук и плечевого пояса - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке; -упражнения для туловища - упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; -расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими рукам при поворотах туловища; из стойки на одной ноге па скамейке - свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверху - расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись; - дыхательные упражнения - синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой - вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево-вправо с одновременным вдохом.

**Раздел 3. Специальная физическая подготовка (33 часа)**

*Теория (3 ч):* К специальной физической подготовке относятся упражнения, включающие элементы соревновательных упражнений или близких им по форме и характеру проявляемых физических качеств. Основная задача такой подготовки заключается в обеспечении более избирательного воздействия на различные системы организма спортсменов. Специально-подготовительные упражнения.

*Практика (30 ч):* Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках. Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук. Упражнения на мосту: вставание на мост лежа на спине; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание. Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку; положение при падении на бок; перекат на бок, с одного бока на другой; падение на бок. Имитационные упражнения: имитация различных технических действий и приемов без партнера; имитация различных борцовских действий и приемов с манекеном; имитация различных ударных действий с резиновыми амортизаторами, набивными мячами.

**Раздел 4. Технико-тактическая подготовка (35 часов)**

*Теория (5 ч):* Освоение элементов техники и тактики. Основные положения.

*Практика(30 ч):* Стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, высокая, боевая стойка. Положения: в начале и конце схватки, формы приветствия. Дистанции: ближняя, средняя, дальняя. Элементы маневрирования. В боевой стойке: передвижение вперед, назад, влево, вправо; шагами, подшагами, с подставлением ноги; нырками и уклонами; с поворотами налево-вперед, направо-назад. Маневрирования в различных стойках: знакомство со способами передвижений и действий в боевой стойке посредством игр в касания; маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способов перемещений учащиеся самостоятельно «изобретают», апробируют в действии способы решения поставленных задач коснуться рукой обусловленного места, части тела соперника, пользуя какой-либо захват, упор, рывок и т.п.). Защита от захвата ног - из различных стоек отставление одной, двух ног.

**Раздел 5. Контрольно-переводные испытания, аттестация (3 часа)**

*Практика (3ч):* Наблюдение, зачет.

**Раздел 6. Участие в соревнованиях (6часов)**

*Практика (6 ч):* Наблюдение, зачет. Проведение соревнований.

**Раздел 7. Медицинское обследование (1 час)**

*Практика (1 ч):* В начале и в конце учебного года все учащиеся проходят углублѐнное медицинское обследование.Основными задачами медицинского обследования в группах являются: - контроль за состоянием здоровья занимающихся; - формирование навыков личной и общественной гигиены; - формирование привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

**Раздел 8. Воспитательная работа.** Проводится в течении учебного времени.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Личностные результаты:**

-проявление широкой мотивационной основы учебно-познавательной деятельности;

-выполнение в коллективе различных социальных ролей;

-проявление дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей;

**Метапредметные результаты:**

*Познавательные*

-умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

- владение навыками ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

- умение конструктивно подходить к выполнению задания;

– умение ставить цель и планировать процесс ее достижения;

- проявление устойчивого внимания и наблюдательности;

*Коммуникативные*

- проявление продуктивного общения и взаимодействия в процессе совместной деятельности, эффективного разрешения конфликтов;

- готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания,

-проявление толерантности.

*Регулятивные*

-владение навыками адекватно оценивать свои реальные и потенциальные возможности,

- управление своими эмоциями в различных ситуациях;

- владение навыками самостоятельно оценивать ситуацию и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

- владение приёмами анализа данной ситуации и определение путей достижения поставленной цели.

**Предметные результаты:**

- знает правила техники безопасности и личной гигиены при занятии рукопашным боем;

- имеет базовые знания истории и современности рукопашного боя;

- владеет азами специальной терминологии;

- знает основные правила построения тренировочного процесса;

- владеет элементарными (несложными) кардио- упражнениями;

- знает основы нагрузок в тренировочном процессе;

- умеет выполнять базовые элементы;

- умеет самостоятельно подготовить экипировку;

**КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Год обучения | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Количество учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий | Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации |
| 1 | 2023-2024 | 01.09.2023 | 31.05.2024 | 36 | 72 | 144 | очный | декабрь , май |

**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**Материально техническое обеспечения**

Спортивный зал (не менее 20х30 м.).

1. Ковер борцовский (татами 13х13 м.).
2. Маты поролоновые (4 шт.).
3. Шведская стенка с турниками.
4. Весы медицинские (1 шт.).
5. Амуниция (защитное снаряжение бойца).
6. Форма (кимоно, обувь).
7. Груши боксерские (5 шт. разного веса).
8. Гири (по 2 штуки 16 кг, 24 кг, 32 кг).
9. Штанги и набор «блинов».
10. Канат.
11. Мяч набивной (5 шт.).
12. Мяч футбольный.
13. Мяч волейбольный.

**Информационное обеспечение**

1. **Видеоматериалы**
2. 1. Видеозаписи с Первенств и Чемпионатов России, Европы и Мира.
3. **Интернет-ресурсы**
4. http://www.ofrb.ru/ - Общероссийская федерация рукопашного боя
5. [http://www.frbtamb.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.frbtamb.ru/&sa=D&source=editors&ust=1613563935785000&usg=AOvVaw3pFDNvNFkJWJUp96NzhV9M) - Тамбовская федерация рукопашного боя
6. [http://www.docme.ru/-](https://www.google.com/url?q=http://www.docme.ru/-&sa=D&source=editors&ust=1613563935786000&usg=AOvVaw33dGTpjUutxpjSkd4OYQec) Федерация армейского рукопашного боя

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

Содержание данной программы позволяет обучающимся знакомиться с настольными играми постепенно, двигаясь от самых простых жанров к более сложным. В программе предусмотрено большое количество практических часов, на которых обучающиеся смогут закрепить полученные знания.

Занятия могут проводиться только **в очной форме**.

В качестве **методов** обучения по программе используются словесный, наглядный практический, игровой, дискуссионный, проектный.

Обучение строится на **принципах**: воспитывающего обучения, коммуникативной направленности, активности, результативности, наглядности, доступности, ситуативности, функциональности.

**Формы организации образовательного процесса**

Это так же повысит мотивацию обучающихся.

**Формы организации учебного занятия**:

* демонстрационная, когда обучающиеся слушают объяснения педагога и наблюдают за;
* занятие-дискуссия;
* словесная: рассказ, беседа, объяснение;
* аналитическая, когда обучающиеся просматривают и анализируют представленные им материалы;
* наглядная: демонстрация ситуаций для обучения правилам рукопашного боя;
* практическая: упражнения, турниры, состязания.

**Оценочные материалы**

Формы промежуточной аттестации:

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке

- участие в фестивалях, показах, выступлениях.

Формы итоговой аттестации:

- участие в подготовке и проведении соревнований

- участие в клубных турнирах, городских, всероссийских и международных соревнованиях

Формы и способы фиксации результатов:

- карты выполнения нормативов

- ведомости соревнований

- дневник достижений обучающихся

- портфолио обучающихся Наряду с планированием важнейших функций управления является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с занимающимися на всех этапах многолетней подготовки.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;

- оценки результатов выступления в соревнованиях, индивидуальных показателей и командного выступления;

- выполнение контрольных упражнений по ОФП (общая физическая подготовка) и СФП (специальная физическая подготовка),

- технико-тактическая подготовленность, для чего организуются специальные соревнования;

- проведение углубленного медицинского обследования.

**Дидактические материалы**

# «Дидактические основы поэтапного формирования технической подготовки по рукопашному бою в процессе спортивно- патриотической работы с детьми»- Корсаль И.Н. 2001 г.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

**Список рекомендован для всех (педагогов, обучающихся и родителей):**

1. Акопян А.О., Долганов Д.И. и др. « Примерная программа по рукопашному бою для ДЮСШ, СДЮСШОР», М.: Советский спорт, 2004.-116с.
2. Астахов С.А., Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере рукопашного боя): Автореф.:дис. …кпн. – М., 2003. – 25с
3. Бурцев Г.А., Рукопашный бой. – М., 1994. – 206с
4. Егорова А.В., Круглов Д.Г., Левочкина О.Е. и др. «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации», метод.рекомендации, М.: Советский спорт, 2007 – 136 с.
5. Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры: Учебник. М.: Советский спорт, 2004.- 464с.
6. Микрюков В.Ю. Каратэ: Учеб.пособие для студентов высших учебных заведений,- М.: Издательский центр «Академия», 2003.- 240 с.
7. Якимов А.М. «Основы тренерского мастерства», учеб.пособие для студ.высших учебных заведений физической культуры, М.: Терра-Спорт, 2003 -176с.

**Список рекомендован для педагогов и родителей:**

1. Войцеховский С.М. книга тренера.- М.: ФиС, 1971. 312с
2. Иванов С.А., Методика обучения технике рукопашного боя: Автореф. Дис. …К.П.Н. – М., 1995 – 23с
3. Найденов М.И., Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. – Г.., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003. -120с
4. Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований. – М.: Советский спорт, 2003.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.- М.: ООО «Издательство    Астрель», 2003
6. Остьянов В.Н., Гайдамак И.И., Бокс (обучение и тренировка). – Киев: Олимпийская литература, 2001.
7. Семенов Л.П. Советы тренерам. М.: ФиС, 1980
8. Супрунов Е.П., Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов Автореф. Дис. …К.П.Н. – М., 1997. – 27с
9. Суханов В. Спортивное каратэ, книга-тренер, РИФ «Глория» М.; 1995
10. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности.- М.: ФиС, 1991
11. Хрестоматия «Спортивная психология». Санкт-Петербург, 2002
12. Юшкевич Т.П., Васюк В.Е., Буланов В.А. Тренажеры в спорте. – М.: ФиС, 1989
13. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств.- М.: МГИУ, 2001