**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ПО**

 **РУКОПАШНОМУ БОЮ**

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

Федерального Закона № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года «Об образовании в Российской Федерации», в соответствии с приказом № 939 от 15 ноября 2018 года Министерства спорта Российской Федерации «Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуры, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

Программа разработана по виду спорта «рукопашный бой». Утверждена педагогическим советом *«*СШ» «Барс»и учитывает:

- особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 53 (ч. 1),

ст. 7598) (далее - Федеральный закон);

- требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества;

- методы контроля соответственно Федеральным государственным требованиям;

- психофизиологические, возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные, особенности обучающихся.

**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.

**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 ним можно отнести то, что обучающиеся являются не пассивными ее участниками, а активными «двигателями». Программа предоставляет возможности детям 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.

На обучение по Программе принимаются дети, имеющие врачебный допуск к занятиямпо рукопашному боюи успешно прошедшие тестирование по физической подготовленности.

**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.