

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
МКУ "Управление образования городского округа Верхотурский"
МАОУ "ПРОЛЕТАРСКАЯ СОШ"

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом
МАОУ «Пролетарская СОШ»
Протокол №1 от 27.08. 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО



и.о. директора МАОУ
«Пролетарская СОШ»
Н.Р. Глазунова
Приказ от 27.08.2024 г. №118

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Рукопашный бой»
направленность:
физкультурно-спортивная**

*Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 10-15 лет
(4 занятия в неделю)*

Автор-составитель:
Рагозин А.В., педагог
дополнительного образования

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Выходим на старт: рукопашный бой» разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 (с изменениями) и иными действующими нормативно-правовыми актами, документами, регулирующими реализацию дополнительных общеразвивающих программ.

Дополнительная общеразвивающая программа «Рукопашный бой» физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность программы

Данный вид спортивного единоборства является неотъемлемой частью физической подготовки военнослужащих и сотрудников правоохранительных органов России, поэтому знакомство с ним служит военно-патриотическому воспитанию молодежи, подъему престижа военной и государственной службы.

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.

Рукопашный бой предъявляет высокие требования к функциональным возможностям занимающихся. Учебный и соревновательный бой включает внезапные и быстрые передвижения, прыжки, падения и другие действия. В связи с этим атлет должен обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения на татами, большой скоростью сокращения мышц, выносливостью и другими качествами в определенных их сочетаниях. Систематическое развитие физических качеств содействует успешному овладению приемами техники ведения боя и тактическими взаимодействиями.

Особенностями рукопашного боя как вида спорта являются:

- разносторонние требования к физической, технической и тактической подготовленности спортсменов;
- высокая динамика и разнообразная вариативность ситуаций в ходе поединков;
- высокие требования к уровню психической готовности спортсменов (стремлению упорно биться за победу, уверенностью в силах, уравновешенностью и стабильностью эмоций, умению регулировать психическую напряженность и поведение).

Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 10 до 15 лет не имеющих медицинских противопоказаний, отвечающих установленным требованиям физической и морально-психологической подготовки.

Уровень освоения – общекультурный.

Объем и срок освоения программы

Дополнительная общеразвивающая программа
Дополнительная общеразвивающая программа «Рукопашный бой»

рассчитана на 144 часа на 1 год обучения. Режим занятий: 1 раз в неделю по 4 часа.

Цель

Создание условий для физического развития обучающихся, углубленного изучения отдельных бросково-ударных действий, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, необходимых для успешной социализации и устойчиво-позитивного отношения к окружающей действительности посредством занятий рукопашным боем.

Задачи

Обучающие:

- ✓ освоить технику и тактику рукопашного боя;
- ✓ ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ✓ ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ✓ ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России в целом, и развитием единоборств, в частности.

Развивающие:

- ✓ содействовать всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;
- ✓ содействовать повышению уровня физической подготовленности, совершенствованию технико-тактического мастерства;
- ✓ способствовать развитию мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

Воспитательные:

- ✓ подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- ✓ воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- ✓ воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

Планируемые результаты освоения программы

В ходе освоения программы обучающиеся должны достичь следующих результатов:

Предметные:

- ✓ получают представление о строении и функции организма;
- ✓ получают представление о влиянии занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
- ✓ освоят правила оказания первой помощи при травмах;
- ✓ узнают о гигиенических требованиях к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- ✓ освоят методы тестирования при занятиях рукопашным боем;
- ✓ узнают правила проведения соревнований по рукопашному бою;

- ✓ научатся выполнять программные требования по видам подготовки;
- ✓ освоят основы техники и тактики рукопашного боя;
- ✓ научатся правильно применять технические и тактические приемы в бою, работать в коллективе, взаимодействуя с товарищами по занятиям, владеть навыками судейства.

Метапредметные:

- ✓ овладеют навыками ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- ✓ научатся конструктивно подходить к выполнению задания;
- ✓ получат практические умения ставить цель и планировать процесс ее достижения;
- ✓ научатся проявлять устойчивое внимание и наблюдательность;
- ✓ получат возможность продуктивного общения и взаимодействия в процессе совместной деятельности, эффективного разрешения конфликтов;
- ✓ овладеют навыками адекватно оценивать свои реальные и потенциальные возможности,
- ✓ научиться управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- ✓ овладеют навыками самостоятельно оценивать ситуацию и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей.

Личностные:

- ✓ научиться определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- ✓ научатся, в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Организационно-педагогические условия реализации

Язык реализации: образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

Форма обучения: очная.

Форма организации деятельности

Занятия могут быть групповыми, индивидуально-групповыми, индивидуальными.

Особенности реализации

Является её направленность не только на развитие спортивного мастерства, но и на оздоровление детей, позволяя посещать занятия с обучающимся с разной физической подготовкой и физическими способностями.

Условия набора

Для обучения по программе принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний, что должно быть подтверждено медицинской справкой.

Наполняемость групп: 1 год – до 15 человек.

Форма организации и проведения занятий

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является групповая (секционная) работа, в т.ч. в парах, направленная на практическое овладение технических действий (активностей). Соревнования различного уровня, подвижные игры, эстафеты, квалификационные испытания.

Материально-техническое обеспечение

Для проведения занятий в учреждении используется спортивный зал, или открытая площадка на стадионе (если позволяют погодные условия). Также для проведения занятий используется следующее оборудование и инвентарь: *(татами напольное, лапы тренировочные, шлемы защитные, перчатки для рукопашного боя, защита голени, гимнастические стенки, гимнастические маты, скакалки).*

Кадровое обеспечение: обучение по данной программе может осуществлять один педагог.

Учебный план					
№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
Теоретическая подготовка (16 час.)					
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности. История развития рукопашного боя.	2	2		тест опрос
	Личная гигиена, закаливание. Режим питания. Режим дня.	2	2		
	Врачебный контроль.	4	4		
	Правила боев.	4	4		опрос
	Правила соревнований.	4	4		тест
Общая и специальная физическая подготовка (60 час.)					
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	24		24	сдача нормативов
	Специальная физическая подготовка (СФП)	36		36	
Технико-тактическая подготовка (64 час)					
3.	Перемещения и стойки	8		8	Условный бой
	Техника ударов руками	8		8	Условный бой
	Техника ударов ногами	8		8	Условный бой
	Техника бросков	8		8	Условный бой
	Тактика атакующих действий	8		8	Условный бой
	Тактика защитных действий	8		8	Условный бой
	Условные бои	8		8	
	Учебные спарринги	8		8	соревнование
Контрольно-оценочные испытания					
4.	Сдача контрольных нормативов			4	
	Итого:	144	16	128	

