

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Белоярская средняя школа»

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
Протокол № 1 «29» 08 2024

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Белоярская СШ»
_____ Г.В. Росадко

Приказ № 79 от «30» 08 2024



**Программа дополнительного образования
по спортивно-оздоровительному направлению
«Рукопашный бой»
2 года обучения**

Составил: Супрун Никита Александрович,
педагог дополнительного образования

с. Белый Яр, 2024 год

I. Планируемые результаты освоения внеурочной деятельности

Цель программы - социальное становление, патриотическое воспитание и формирование активной гражданской позиции подростков в процессе интеллектуального, духовно-нравственного и физического развития, подготовки их к защите Отечества.

Основными задачами программы являются:

1. Развитие мотивации обучающихся к познанию важнейших духовно-нравственных ценностей, отражающих специфику формирования и развития нашего общества и государства, национального самосознания, образа жизни, миропонимания и судьбы россиян.
2. Компенсация отсутствующих в общем образовании знаний, умений и навыков в области истории Отечества и Вооруженных Сил РФ, физкультуры, спорта, гигиены, медицины; развитие интереса к воинским специальностям и формирование желания получить соответствующую подготовку; выработка готовности к достойному служению обществу и государству.
3. Физическое развитие обучающихся, формирование навыков дисциплины, самоорганизации и умения действовать в сложных и экстремальных ситуациях.
4. Воспитание силы воли, мужества, стойкости, гражданственности и патриотизма. Достижение поставленных задач предполагается осуществить на основе интереса подростков к военному искусству, физической силе и красоте, мужеству и стойкости, смелости и решительности; стремления к самоутверждению.

Программа рассчитана на обучение и воспитание подростков от 7 до 16 лет (в исключительных случаях - до 18 лет, но вне списочного состава).

Набор обучающихся в группы - свободный: могут заниматься все, кто проявляет желание и интерес, независимо от физических данных, но, главное, без медицинских противопоказаний на основании письменного заявления родителей.

Количество воспитанников в группах от 10 до 30 человек.

Личностные результаты:

- формирование знаний о единоборствах и самозащите;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, своего края как части наследия народов России и человечества;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- правил поведения;

Метапредметные результаты

- сформированность умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- овладение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее

решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;

- сформированность умения осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты В области познавательной

культуры:

- знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- знания по организации и проведению занятий по рукопашному бою упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий рукопашным боем, упражнениями, и соревнований;

- способности принимать активное участие в организации и проведении совместных спортивных мероприятий;

- умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

- умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- сформирована потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

В области специальной подготовки: (с учетом возрастных и физиологических особенностей)

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 30 м из положения низкого и высокого старта; в равномерном темпе бегать на короткие и длинные дистанции; челночный бег 10х5, сгибание и разгибание рук в упоре лежа; подъем туловища из положения лежа.

- В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять акробатические элементы; кувырок вперед и назад, шпагат, «мост», прямой мах ногой с максимальной амплитудой, ударная техника по боксерским лапам, прыжки на скакалке на время.

- играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам « Футбол»);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

- знать ударную технику ведения рукопашного боя.

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

- развитие морально-волевых качеств

Учащийся научится:

- Правилам ТБ в спортивном зале;
- Терминологии в области рукопашного боя;
- Ударной технике рукопашного боя;

Ученик получит возможность научиться:

- Базовой техники рукопашного боя;
- Развивать морально-эстетические качества;
- Развивать физические качества;
- Вести здоровый образ жизни.

II. Содержание внеурочной деятельности

Время реализации программы - 2 года обучения, состоящий из нескольких этапов реализации.

Год обучения	Возраст обучающихся	Кол-во часов в неделю	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в год
Первый	7-11 лет	2	1	68
Второй	7-12 лет	2	1	68

Процесс обучения может быть продолжен, если воспитанники достигли высоких результатов. В этом случае тренировки проводятся по индивидуальным программам и планам. При необходимости могут формироваться разновозрастные группы

На 2-м году обучения организуются индивидуальные занятия с обучающимися, имеющими высокие результаты и успехи. Для них составляются индивидуальные планы подготовки.

Формы учебных занятий:

1. Учебно-тренировочное занятие. Содержание учебного материала должно соответствовать обучающей и воспитательной задаче.
2. Тематические экскурсии. Могут являться разновидностью занятий либо культурно-досуговым мероприятием.
3. Трудовая деятельность педагога и обучающихся. Участие в совместном труде, например, в субботнике или работах по поддержанию материальной базы, что предполагает использование педагогом личного примера как метода решения воспитательной задачи.
4. Досуговые, массовые мероприятия, соревнования, посвященные различным историческим памятным датам.
5. Тренировочная деятельность с учащимися первого года обучения.

III. Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов по годам обучения	
		1 год	2 год
Теоретические занятия			
1	История развития единоборств Основы гигиены и закаливания	4	2
2	Методика самоподготовки. Тактика ведения боя.	14	8
3	Техника безопасности. Оказание первой медицинской помощи.	6	6

4	Влияние дыхания на физическое и психологическое состояние бойца		2
5	Основы спортивной тренировки		6
6	Тактика спортивного единоборства.		6
Практические занятия 1 год обучения			
1	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения	24	
2	Упражнения на развитие силы и скоростно-силовых качеств.	36	
3	Самостраховка при падениях. Отработка приемов.	8	
4	Тренировочные, спортивные и боевые стойки и позиции.	10	
5	Передвижения, повороты, обманные движения, вставания, захваты.	14	
6	Защита от ударов - подставки, уклоны, нырки.	16	
7	Удары руками в голову и туловище - прямые, боковые, кроссовые, снизу.	14	
8	Удары ногами - прямой, боковой, круговой.	12	
9	Серии ударов, «бой с тенью», работа на снарядах и «лапах».	10	
10	Захваты, освобождения от захватов, контрприемы.	18	
11	Рукопашный бой: связь ударной и борцовской техники, комбинации технических действий, спарринги по заданию.	14	
12	Промежуточная аттестация. Тактика боя, спарринги.	4	
ИТОГО 1-й год обучения:		204 ч.	

Практические занятия 2 год обучения			
1	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения		12
2	Упражнения на развитие силы и скоростно-силовых качеств, общей, силовой, скоростной и специальной выносливости.		12
3	Упражнение на реакцию и ловкость, акробатика. Практика с тренером.		6
4	Самостраховка при падениях. Отработка приемов самостраховки.		6
5	Тренировочные, спортивные и боевые стойки и позиции. Тренировочный спарринг.		6
6	Передвижения, повороты, обманные движения, вставания, захваты. Тренировочный спарринг.		12
7	Защита от ударов - подставки, уклоны, нырки. Тренировочный спарринг.		12
8	Удары руками в голову и туловище - прямые, боковые, кроссовые, снизу. Тренировочный спарринг.		18
9	Удары ногами - прямой, боковой, круговой. Тренировочный спарринг.		12
10	Серии ударов, «бой с тенью», работа на снарядах и «лапах».		6
11	Захваты, освобождения от захватов, подготовка к проведению бросков и заваливаний.		8

12	Техника выполнения борцовских приемов (заваливания, подсечки, подножки, зацепы, подхваты, подсады, подбивы, броски),		6
13	Комбинации, удержания, болевые и удушающие приемы, контрприемы, работа на манекенах		6
14	Тренировочный спарринг		10
15	Рукопашный бой: связь ударной и борцовской техники, комбинации технических действий, спарринги по заданию.		6
16	Тактика боя, спарринги.		12
17	Специальные приемы рукопашного боя.		10
18	Способы ведения поединка. Тренировочные бои.		8
19	Промежуточная аттестация. Сдача нормативов. Соревнования.		6
	ИТОГО 2-й год обучения:		204 ч.

Оценка результатов обучения.

В целях контроля и оценки результативности занятий проводятся:

1 год обучения:

Тесты на ОФП:

- бег-30, 60, 100м;
- прыжки в длину;
- подтягивания;
- отжимания;
- подъемы корпуса.

2 год обучения:

Физические кондиции

Скорость: Бег 100 м. Сила, силовая выносливость:

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (отжимание от пола).

Подтягивание на высокой перекладине. Сгибание-разгибание туловища в положении лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки у подбородка. Приседания на одной ноге «пистолетиком» - по.

Общая выносливость: Кросс 3000 м. Ловкость, координация: Акробатические упражнения:

Подъем разгибом. Стойка на руках. Выполнение приемов рукопашного боя: Бой с «тенью».

Боковая подсечка.

Бросок через бедро, броски через плечо, прогибом, «мельница», подхваты, подсады, подбивы.

Болевые приемы.

Методическое обеспечение программы

Методика работы по программе характеризуется общим поиском эффективных технологий, позволяющих конструктивно воздействовать как на развитие физических качеств подростков, на решение их индивидуально-личностных проблем, так и на совершенствование среды их жизнедеятельности. Но главным образом - на поддержку подростка, имеющего проблемы психического, социально-бытового или социально-экономического плана.

Важнейшее требование к занятиям:

- дифференцированный подход к обучающимся с учетом их здоровья, физического развития, двигательной подготовленности;
- формирование у подростков навыков для самостоятельных занятий спортом и получения новых знаний.

Нами предполагается использовать методики, основанные на постепенном изучении программного материала.

Дидактические принципы построения образовательного процесса

1. Принцип сознательности. Обучающиеся должны знать и понимать цели и задачи обучения, а также пути достижения целей и задач обучения.
2. Принцип активности. Необходимо построить учебный процесс таким образом, чтобы учащиеся не просто воспринимали предлагаемый материал, но и стремились закрепить полученные знания, умения и навыки, анализировали ошибки и достижения свои и товарищей, самостоятельно решали поставленные задачи.
3. Принцип систематичности. Постепенная и последовательная подача нового материала, поэтапное увеличение объема и интенсивности физических нагрузок.
4. Принцип наглядности. Обучение должно быть наглядным и включать в себя практический показ изучаемых действий, показ наглядных пособий, плакатов и фильмов, совместные занятия со старшими учащимися, посещение мероприятий по профилю деятельности и т.п.
5. Принцип доступности. Предполагает своевременное изучение программного материала, его соответствие полу, возрастным особенностям и физическому развитию учащихся. Для каждой группы и подгруппы (звена) должен быть составлен рабочий (поурочный) план занятий и обеспечены нормальные условия образовательного процесса.
6. Принцип прочности. Необходимо стремиться к тому, чтобы приобретенные знания, умения и навыки обучающихся были прочно закреплены, в первую очередь, практически. Для этого необходимо их участие в соревнованиях, где полученные умения и навыки можно проверить на практике, в выездных мероприятиях, а также постоянное поддержание интереса обучающихся к занятиям.
7. Принцип контроля. Необходим регулярный контроль за усвоением обучающимися программного материала, что дает возможность анализировать ход образовательного процесса и вносить в него необходимые изменения.

Методы, используемые в процессе обучения

Все используемые методы условно можно разделить на группы:

- методы, оценивающие и стимулирующие деятельность личности;
- методы, побуждающие и формирующие определенную деятельность, сознание личности;
- методы самовоспитания, т.е. самоуправляемого воспитания, которое подразумевает систему самостоятельных упражнений и тренировок.

Список литературы

Нормативно-правовые акты и документы

1. Конституция Российской Федерации.
2. Закон Российской Федерации «Об образовании» в редакции Федерального закона от 13.01.96 № 12-ФЗ (извлечения).
3. Национальная доктрина образования в Российской Федерации.
4. Концепция модернизации российского образования.
5. Федеральная программа развития образования в Российской Федерации.
6. Программа развития воспитания в системе образования России на 2001-2003 гг. - (Минобразование РФ).
7. Межведомственная программа развития системы дополнительного образования детей на 2002-2005 гг. (Приказ Минобразования РФ № 193 от 25.01.2002).
8. Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2001-2005 годы».
9. Федеральная целевая программа «Формирование установок толерантного сознания и профилактика экстремизма в обществе (2001-2005 годы)».
10. Письмо Минобразования РФ от 03.06.2002. № 30-51-395/16. «Минимальный объем социальных услуг по воспитанию в образовательных учреждениях общего образования».
11. Проект Концепции дополнительного образования детей в Российской Федерации. - М.: ЦРСДДОД Минобразования РФ.

Литература к разделу программы

«Общефизическая и специальная физическая подготовка»

1. Вельмякин В Н Боевое самбо и рукопашный бой для спецвойск. - Рязань, 1993.
2. Верхошанский В.Я. Общефизическая подготовка. Методические рекомендации. - М.: ГЦОЛИФК, 1982.
3. Гуков Л.К. Спортивное единоборство. - Минск, 1997.
4. Лысенко В.Л. Бокс. Основы мастерства. - М., 1994.
5. Матвеев М.Н. Кикбоксинг. Техника и тактика. - М., 1993.
6. Махито Ого. Дзюдо. - Ростов н/Дону, 1996.
7. Методические рекомендации инструктору армейского рукопашного боя. Под ред. П.М. Лаговского. - М., 1995.
8. Путин ВВ., Шестаков В Б. Учимся дзюдо. - М., 2001.
9. Рукопашный бой в Воздушно-десантных войсках. Под общей ред. О.В. Татарина. - Рязань, 1992.
10. Селиверстов С А. Самбо. Спортивный, боевой, специальный разделы. -М , 1997.
11. Харитонов И.В. Рукопашный бой правоохранительных органов. -М., 1994.
12. Чумаков ЕМ. 100 уроков самбо. - М., 1994.

Литература, использованная при разработке программы

1. Березина В.А. Дополнительное образование детей в России: состояние, проблемы, перспективы развития / Материалы научно-практической конференции: Дополнительное образование детей в России: состояние и перспективы развития в XXI веке. - М.: ЦРСДОД, 2000.
2. Бочарова ВТ Социальная микросреда как фактор формирования личности школьника: Автореф. дис. .. д-ра пед. наук. -М., 1991.
3. Буйлова Л.Н. Развитие социально-педагогических функций учреждения дополнительного образования детей: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 1998.
4. Воспитание юного москвича в системе дополнительного образования. - М.: МИРОС, 1997.
5. Воспитание на пороге XXI века: реалии и перспективы - М Центр инноваций в педагогике, 1998.
6. Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студ высш. учеб. заведений / Под ред. О.Е. Лебедева -М.: ГИЦВЛАДОС, 2000

7. Железнова Л.Б. Воспитание в философской, педагогической и социальной антропологии. - Оренбург: ИПК, 2002.
8. Лебедев О.Е. Стратегия модернизации общего образования: новые педагогические возможности. Путь к ребенку: вверх по ступеням мастерства. Серия «Ребенок. Общество Семья. Творчество» - СПб - 2000. - № 8.
9. Мудрик А.В. Социализация и воспитание. - М.. Сентябрь, 1997
10. Сироткин Л.Ю. Теория и практика формирования социально-устойчивой личности учащегося: Автореферат дис д-ра пед. наук. - Казань, 1993
11. Теория и практика социальной работы: отечественный и зарубежный опыт. В 2-х томах. / Отв. ред. Н.Ф. Яркина, В.Г Бочарова. - Москва-Тула: АСОПиР, 1993.
12. Фомина А. Б. Управление социально-педагогической деятельностью учреждения дополнительного образования детей: Автореф. дис... канд. пед. наук. - М., 1996.
13. Шкиндер В И Гуманистическая парадигма педагогики XXI века // Современные подходы к методологии и технологии воспитания: Материалы межрегиональной научно-практической конференции. - СПб., 1997.