Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 6»

Приложение №6

**к Дополнительной общеразвивающей программе**

**школы на 2019/2020 учебный год**

**приказ №437-о от 02.09.2019г.**

Дополнительная

общеразвивающая программа

«Рукопашный бой»

(платная образовательная услуга)

***Направленность программы – физкультурно-спортивная***

Срок реализации программы - 01.10.2019г. – 25.05.2020г.

Количество часов в неделю:4,5 часа

Возраст обучающихся – 7-16 лет

**Автор составитель: Гаджиев Рамис Рамазанович,**

**педагог дополнительного образования**

**Салехард,**

**2019 год**

**Пояснительная записка**

Нормативно-правовые основы проектирования дополнительных общеразвивающих программ платных образовательных услуг:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 ноября  2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ департамента образования муниципального образования г. Салехард №929-о от 03 августа 2017г. «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвиваюших программ в муниципальных образовательных организациях города Салехарда».

- Устава МБОУ СОШ №6

- Положения о предоставлении платных образовательных услуг муниципальным бюджетным общеобразовательным учреждением «Средняя общеобразовательная школа №6».

Общеразвивающая программа **«Рукопашный бой»** платной образовательной услуги  **имеет физкультурно-спортивную направленность и ориентирована на** обеспечение  разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством занятий, направленных на изучение основ рукопашного боя.  **Уровень освоения программы – стартовый.**

       Данная программа разработана с учётом требований «Программы общеобразовательных учреждений 1-11 классы и 5-11 классы» (Москва-Просвещение 2005) под редакцией В.И. Ляха, М.Я. Виленского (в разделе борьбы и прикладно-ориентированной подготовки); Рабочих программ «Физическая культура 1-4 классы» и «Физическая культура 5-9 классы» (Москва–Просвещение 2011) под редакцией В.И. Ляха и А.П. Матвеева.

Программа «Рукопашный бой» не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и физическое развитие детей, на формирование таких физических и психических качеств и способностей, которые позволят осваивать прикладные навыки и умения.

**Цель дополнительной общеразвивающей программы:**

обеспечение  разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством занятий, направленных на изучение основ рукопашного боя. Освоение навыков прикладной подготовки. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

**Задачи программы**:

         - привитие интереса к систематическим занятиям рукопашным боем;

         - укрепление здоровья детей средствами физической культуры;

         - обеспечение общефизической подготовки;

         - овладение основами  профессионально-прикладной физической подготовки;

         - привитие  навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины;

         - выявление перспективных детей и подростков для последующего

           совершенствования их  спортивного мастерства;

- участие в соревнованиях различного уровня.

**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.

**Отличительная особенность программы «Рукопашный бой»** в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям,  достигшим 7 - 16 летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий  каким-либо другим видом спорта, 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.

**Участники программы:**

В группы принимаются учащиеся 7 -16 лет, имеющие желание заниматься данным видом. Набор детей осуществляется согласно заявления родителей, а также при наличии медицинской справки о состоянии здоровья учащегося в соответствии с правилами образовательного учреждения.

**Место занятий -** спортивные залы МБОУ СОШ №6.

**Время занятий:** занятия проводятся 3 раза в неделю по 1,5 часа (понедельник, среда, пятница: 18.30-20.00)

**Формы и методы обучения.**

           Основными   формами   обучения рукопашному бою являются  **групповые занятия**, которые отвечают основным требованиям усвоения знаний, умений и навыков и техники безопасности на занятиях, а так же тестирование, участие в соревнованиях и семинарская и судейская практика.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задание при различных методах организации: фронтальном, потоковым, в подгруппах, индивидуальном. При начальном обучении основам используется фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся.

**Особенности содержания программы:**

На *первом году обучения* периодизация учебного процесса  носит в большей степени игровой характер и строится по типу общей подготовки. Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых элементов тех­ники рукопашного боя.

   По окончанию учебного года учащиеся долж­ны выполнить нормативные требования по общей физической подготовлен­ности и специальной подготовке.

*Основная задача на этом этапе - привить стойкий интерес к   занятиям.*

В этот период наряду со специальной подготовкой начинается участие в соревнованиях.

**Результатом образовательной деятельности**

детей по программе «Рукопашный бой», являются показатели, характеризующие оздоровление и специальное развитие детей:

- улучшение физических кондиций,

- рост уровня развития физических качеств,

- освоение основных приёмов и навыков ППФП,

- приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни,

- рост личностного развития ребёнка,

- умение ребёнком оценивать свои достижения,

- результативность участия в мероприятиях разного уровня,

-повышение уровня подготовленности к службе в армии и другой профессиональной ориентации,

- приобретение навыков безопасной жизнедеятельности,

- знание традиций боевой подготовки и основ поведения в экстремальных и криминогенных ситуациях.

В каждой возрастной группе предусматривается  сдача контрольных нормативов по общей физической, теоретической и специальной  подготовке, определяется степень освоения детьми образовательных знаний, умений и навыков.

Применяются следующие ***формы контроля*:**

-*Теоретическая подготовка:* опрос, собеседование, тест-задания.

- *Общефизическая подготовка:* тестирование.

- *Освоение программного технического материала:*  тестирование, наблюдения.

**2. Учебный  план**

**Учебный план**

**«Рукопашный бой»**

Лицензия № 2077 от 24 июня 2014 г. на осуществление образовательной деятельности: серия № 89Л01 № 0000641

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **2019/2020 учебный год** | | |
| **Учебные предметы** | **Количество часов в неделю** | **Количество учебных недель** | **Общее кол-во часов по предмету** |
| «Рукопашный бой»  С 01.10.2019 – 25.05.2020г. | 4,5 | 32 | 144 |

**Расписание занятий секция «Рукопашный бой»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **День недели, место проведения** | **Время занятий** |
| 1 | Понедельник | 18.30-20.00 |
| 2 | Среда | 18.30-20.00 |
| 3 | Пятница | 18.30-20.00 |

**Распределение учебных часов по разделам, 32 уч. недели**

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы программы** | **1-й год обучения** |
| Теория | 8 |
| ОФП | 8 |
| Техническая подготовка | 53 |
| Специальная подготовка | 53 |
| Учебные поединки | 16 |
| Соревнования и тестирование | 6 |
| **Всего часов:** | 144 часа |

**Учебно-тематический план**

**1 год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Наименование разделов и тем | Количество часов | | Форма контроля |
| теория | практика |
| I | **Теоретическая подготовка** | | | |
| 1 | Профилактика травматизма | 1 |  | Опрос, собеседование, тест-задания |
| 2 | Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека | 1 |  |
| 3 | Гигиена, закаливание, режим питания. | 1 |  |
| 4 | История воинских искусств | 3 |  |
| 5 | Правила соревнований | 2 |  |
|  | **Всего часов** | **8** |  |
|  | **Всего по разделу** | **8ч** | | |
| II | **Общая физическая подготовка** | | | |
| 1 | Выносливость | - | 2 | Тестирование |
| 2 | Силовые способности | - | 2 |
| 3 | Быстрота | - | 1 |
| 4 | Гибкость | - | 1 |
| 5 | Ловкость | - | 2 |
|  | **Всего часов** | - | **8** |
|  | **Всего по разделу** | **8ч** | | |
| III | **Техническая подготовка** | | | |
| 1 | Техника борьбы | - | 25 | Наблюдения, тестирование |
| 2 | Ударная техника | - | 28 |
|  | **Всего часов** | **-** | **53** |
|  | **Всего по разделу** | **53ч** | | |
| **IV** | **Специальная подготовка** | | | |
| 1 | Тактика защиты | - | 28 | наблюдения |
| 2 | Тактика нападения | - | 25 |
|  | **Всего часов** | **-** | **53** |
|  | **Всего по разделу** | **53 ч** | | |
| V | **Учебные поединки** | | | |
| 1 | Обусловленные | - | 8 | наблюдения |
| 2 | Свободные | - | 8 |
|  | **Всего часов** | **-** | **16** |
|  | **Всего по разделу** | **16ч** | | |
| VІІ | **Соревнования и тесты** | | | |
|  |  | **6ч** Тестирование | | |
|  | **Всего часов** | **8** | **136** |  |
|  | **Итого часов** | **144 часа** | | |

**3. Содержание программы**

**Раздел 1. Теоретическая подготовка**

 (для всех возрастных групп)

***1. Профилактика травматизма:***

Понятие о травмах. Виды травмирующих факторов. Причины травм. Специфика травматизма в единоборствах. Техника безопасности на занятиях. Правила поведения во время соревнований. Правила поведения в зале. Форма одежды.

***2.  История воинских искусств:***

Виды военно-прикладных и спортивных единоборств. Состязательная традиция и её роль в подготовке воинов.

Краткий обзор развития рукопашного боя в России и за рубежом.

    Развитие рукопашного боя в России. Значение и место рукопашного боя в системе физического воспитания и подготовке к армии. Российские соревнования по рукопашному бою. Участие Российских спортсменов в международных соревнованиях (первенство Европы, Мира). Российские и международные юношеские соревнования.

***3.  Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма:***

    Сведения о строении  и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения, под воздействием регулярных занятий  физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

**4.**  ***Личная и общественная гигиена***:

  Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), гигиена сна.

     Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий единоборствами.

      Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

   Питание. Значение питания, как фактора борьбы за здоровье. Понятие  о калорийности и усвояемости пищи.

 Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

**5. *Правила соревнований:*** Виды соревнований.Права и обязанности игроков. Система начисления штрафов и очков. Регламент соревнований. Запрещённые действия. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и дисквалификация участников. Роль судьи как воспитателя.

**6.**  ***Оборудование и инвентарь:*** Инвентарь и оборудование для учебно-тренировочных занятий, его назначение и использование.  Место занятий. Правильный подбор личной экипировки. Правила содержания личного инвентаря и экипировки.

**5. *Основы законодательства:*** Виды самообороны. Требования законодательства РФ в части применения самообороны. Виды наказаний за неправомерное применение приёмов рукопашного боя. Соразмерность угрозы и действия. Отягчающие обстоятельства для занимающихся единоборствами. Способы уклонения от применения силы. Действия в экстремальных ситуациях. Достойное поведение в общественных местах и в быту.

**Раздел ІІ. Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка  (ОФП)  решает  задачу  повышения  общей работоспособности. ***В качестве основных средств, применяются***: общеразвивающие упражнения, как с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, обручи), так и без предметов, а также упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, плавание, лыжи, спортивные игры). Все эти средства оказывают общее воздействие на организм занимающихся, при этом развивается и укрепляется опорно-двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма.

Скоординированное развитие основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости)- необходимое условие успешной подготовки рукопашника.

**Характеристика основных физических качеств.**

***Сила:***

- это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему.

Сила мышц - основа движения и биологический фундамент всех двигательных способностей человека. Она влияет на двигательную деятельность спортсмена, обусловленную выносливостью, ловкостью и гибкостью. Сила мышц может проявляться без изменения их длины - *изометрически* (в статическом режиме деятельности), сокращением длины - *изотонически* (в динамическом режиме), увеличением длины - *поли. метрически* (в ослабляющем режиме). При занятиях рукопашным боем все эти режимы деятельности встречаются в разных комбинациях. Говоря о физической подготовке, занимающихся рукопашным боем, мы выделяем три основные категории силы:

*- статическую силу -* способность развивать максимальное усилие, в статическом режиме  деятельности. Статическая сила - основа для остальных видов проявлений силы;

*- динамической силы -* способность развивать усилие несколько раз подряд за  определенное время в условиях быстрого движения и динамического режима  деятельности мышц (серия движений, ударов, блоков);

*- взрывной  силы -* способность развивать максимальное усилие за очень  короткий промежуток времени (в момент удара, броска, блокировки). В основе движения лежит разовое максимальное мышечное усилие с учетом подготовки к этому движению (замах).

Для развития силовых способностей, в школьном возрасте у ребят  применяются упражнения динамического характера (в том числе упражнения на быстроту и ловкость). Мышцы и кости детей этой возрастной категории не подготовлены к большим силовым нагрузкам статического характера. Поэтому максимальная нагрузка не должна превышать 30% веса учащегося. Силовые упражнения обязательно следует сочетать с упражнениями на расслабление (это позволяет предотвратить снижение гибкости мышц), а после  применения силовых упражнений, проводить легкие пробежки, выполнять висы па перекладине или шведской стенке, растягивания, подвижные игры. В процессе развития силы обязательно нужно использовать тренировочные средства, позволяющие мышечной системе быстро восстанавливаться.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

*1.*     *Общая характеристика силовых способностей.*

*2.*     *Физиологические характеристики силы.*

*3.*     *Средства  развития силовых способностей.*

***Быстрота.***

Быстротой называется способность выполнять в определенных условиях какие-либо действия за возможно короткое время. В единоборствах, где постоянно меняются интенсивность и динамика движений, требования к быстроте и к скоростным качествам особенно высоки. Быстрота - это такое двигательное качество, которое успешно развивается именно в подростковом возрасте. Вот почему это качество необходимо развивать сразу, с первых занятий единоборствами. Для развития быстроты следует подбирать хорошо усвоенные и знакомые упражнения. В противном случае, ребята не смогут выполнять их на предельной скорости, т.к. внимание занимающихся будет сосредоточено на выполнении самих упражнений. Следовательно, в этом случае вы не решите и основную задачу - развитие быстроты. Упражнения для развития этого физического качества рекомендуется включать в тренировочные занятия сразу же после разминки, когда организм хорошо разогрелся, а признаки утомления еще не наступили.

Быстрота - это качество, которое подразделяется на такие понятия,как**:**

*1. Быстрота реакции и мышления* определяется временем от получения импульса до ответа на него. Она зависит от скорости протекания нервных процессов, а также от чувствительности рецепторов. Различаем простую реакцию - ответ на один импульс (старт) и сложную - выборочную реакцию на разные импульсы, получаемые в конкретной обстановке. Для спортивного поединка типична сложная реакция.

*2. Быстрота выполнения простых двигательных действий*. Простые действия, выполняемые с высокой скоростью, имеют две фазы: фазу возрастающей скорости (стартовая скорость) и фазу стабильной скорости (спринтерская скорость). Максимальная скорость, которую можно развить, зависит не только от уровня скоростных данных, но и от уровня развития динамической силы и техники движений.

*3. Быстрота выполнения сложных двигательных действий* - это общее умение двигаться. Мы рассматриваем специальные комплексы связанных движений, типичные для возможной ситуации: различные уклоны, уходы, старты, повороты и прыжки, изменения вида и направления бега. Во время поединка спортсмен демонстрирует координацию, степень владения техникой. Именно освоение технической стороны действий помогает показывать ритмичную и скоростную манеру поединка.

*4. Быстрота взаимодействия с соперником* - это организация боя, строящаяся на наблюдении и взаимосвязи отдельных компонентов и отличительных особенностей противника и использовании их в своих целях. Применение заранее отработанных тактик ведения поединка. Отработка рефлексной реакции на действия соперника. Гибкое моделирование схемы поединка.

Каждое из приведенных выше проявлений быстроты и скорости можно развивать, как отдельно, так и в комплексе.

Скоростные способности лучше всего развивать в возрасте от 11 до 14 лет. С точки зрения физиологии это объясняется более высокой скоростью протекания нервных процессов.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

*1.*     *Общая характеристика  быстроты.*

*2.*     *Физиологические характеристики быстроты.*

*3.*     *Средства  развития  быстроты.*

***Выносливость***

- это способность к длительной двигательной деятельности относительно высокой интенсивности. Во время занятий единоборствами выносливость подразделяют на общую и специальную.

Общая выносливость определяется способностью спортсмена длительный период выполнять движения средней интенсивности, используя функциональные возможности организма (особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем). Работают все группы мышц, что положительно влияет и на специальную выносливость.

Специальная  выносливость определяется способностью  выполнять в поединке сложную двигательную деятельность продолжительное время и с высокой интенсивностью. Такая способность зависит от возможностей организма сохранять работоспособность при движениях с максимальной интенсивностью. Ее характеризуют быстрота и стабильность нервных процессов. Вынослив не только утомляющийся позднее других, но и тот, кто продолжает активные действия, несмотря на усталость. Это значит, что высокая степень этого физического качества предполагает и высокий уровень и моральных и, особенно, волевых качеств. Воля - это активное проявление моральных и умственных качеств личности: спортсмен видит препятствие и сознательно, усилием воли его преодолевает.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

*1.*     *Общая характеристика  выносливости.*

*2.*     *Физиологические характеристики выносливости.*

*3.*     *Средства  развития   выносливости.*

***Ловкость***

- это способность быстро и точно координировать движения при решении самых неожиданных задач во время поединка. Связана она с комплексом физиологических и психических факторов и представляет собой способность к движению и состояние организма. Степень ловкости определяет умение спортсмена координировать свои движения в зависимости от ситуации. Ловкость бывает *обшей и специальной,*

Задачи *общей ловкости -* расширить запас двигательных навыков. Общая ловкость - основа ловкости специальной, приобретаемой занимающимися единоборствами и физической подготовкой с использованием разных форм подготовки.

*Специальной ловкостью* мы называем способность быстро и точно выполнять двигательные действия в изменяющихся условиях поединка.

Специальная ловкость - это основа технической стороны поединка, которая тесно связана с мыслительными способностями. Вот почему, используя на занятиях упражнения на развитие этого качества, учащиеся вскоре начинают чувствовать, что они стали лучше думать, воспринимать и предугадывать ход поединка. Ловкость следует развивать на всех этапах подготовки.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

*1.*     *Общая характеристика ловкости.*

*2.*     *Физиологические характеристики ловкости.*

*3.*     *Средства  развития   ловкости.*

***Гибкость***

**-** способность человека выполнять движения с большой амплитудой. Она зависит  от подвижности суставов,  эластичности мышц и связок. Гибкость разделяется на общую и специальную. Общая гибкость- подвижность во всех суставах, она обеспечивает выполнение жизненно необходимых двигательных действий. Специальная гибкость- это гибкость для выполнения специальных двигательных действий, где она имеет решающее значение.  Рукопашнику в ходе поединка приходится выполнять ряд сложных действий: уходы, уклоны, смену позиции, быстрые выпады и отходы, падения и т.д.

Упражнения на развитие гибкости выполняются рукопашниками  в течение всего годового цикла тренировки. Особенно важны элементы гимнастики и акробатики.

**Подвижность** - способность выполнять большой объем движений с эффективным использованием своих анатомо-физиологических данных, находящихся в прямой зависимости от эластичности соединительных тканей, сухожилий и мышц, а также от состояния нервной системы, влияющей на работоспособность мышц и регулирующей их координационные функции.

Подвижность позволяет выполнять технически сложные действия. Максимальная подвижность  успешно развивается  у детей 8-15 лет.  Именно в этот период и следует уделять особое внимание ее развитию.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

*1.*     *Общая характеристика гибкости.*

*2.*     *Физиологические характеристики гибкости.*

*3.*     *Средства развития  гибкости.*

***Средства развития ОФП для всех возрастных групп***

**1.**   **Общеразвивающие упражнения без предметов**

**(**развитие гибкости**,** силы, ловкости).

- Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на мести и в движении.

- Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

- Упражнения для туловища.

- Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

- Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

- Упражнения с сопротивлением.

- Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

**2.**   **Общеразвивающие упражнения с предметами**

(развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты).

- Упражнения с   набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

- Работа с гимнастической палкой – прогибы, повороты, отведения, перепрыгивания, вращения, имитация движений колющим и ударным оружием.

- Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.

- Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча, нападения и защиты.

- Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

- Упражнения с отягощениями на ноги и на пояс. Отработка специальных движений, бег.

- Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

- Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

**3.**  **Акробатические упражнения**

**(**развитие ловкости)

- Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Мост, стойка и т.д. Соединение нескольких элементов. Преодоление препятствий в движении.

- Перекаты и перевороты, падения и страховки, уходы перекатом и кувырком.

**4.** **Подвижные игры и эстафеты.**

(развитие ловкости, быстроты, силы)

- Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, на координацию.

- Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

**5.**  **Легкоатлетические упражнения**

(развитие быстроты, ловкости, выносливости).

- Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800м.

- Бег с отягощениями.

- Кроссы до 1000 м  (в зависимости от возраста), 6-минутный  бег.

- Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.

- Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

**6.   Спортивные игры.**

- ручной мяч,

- баскетбол,

- волейбол,

- хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

**Раздел ІІІ.**  **Техническая и тактическая  подготовка.**

Эти виды подготовки при проведении занятий по рукопашному бою можно назвать основой обучения, в процессе которого  учащиеся осваивают технико-тактические тонкости, учатся отрабатывать и совершенствовать боевые комбинации, углубляют знания и способности.

Техническая и тактическая подготовка включает в себя освоение специальных двигательных знаний и умений, а также обучение и совершенствование взаимодействий с соперником в поединке, развитие творческих способностей спортсменов.

Специальные знания при обучении - это процесс накопления учащимися навыков и умений для дальнейшего формирования базы последующих действий рукопашников в поединке.

Обучающиеся рукопашному бою должны знать биомеханическую структуру движения, а также физиологические и биологические процессы, происходящие в организме во время учебно-тренировочных занятий, поединка. Все эти знания, получаемые в процессе обучения и закрепления, повышают результативность действий, убыстряют процесс обучения рукопашному бою.

Техническая и теоретическая стороны ведения боя - неотделимые части всей деятельности рукопашника на соревнованиях в каждой боевой ситуации.

Основой действий спортсменов в поединке является техника, как главное оружие. В спортивных единоборствах техника должна быть стабильной и одновременно гибкой, разнообразной и неотделимой от тактики. Техническая оснащенность помогает решать ту или иную ситуацию, поэтому в процессе обучения необходимо постоянно расширять арсенал технических приемов, которые должны прочно усваиваться и закрепляться.

Следовательно, в возрасте 7-16  лет при обучении техническим приемам на первое место выдвигается количество повторений и их вариативность, что позволяет охватить все разнообразие двигательных действий.

**Техническая подготовка**

**«**Техника**»** определяется, как способ «двигательного действия, с помощью которого двигательная задача решается целесообразно, с относительно большей эффективностью». Необходимо обеспечить спортсмену целесообразную технику, которая представляет собой приспособление образцового варианта к индивидуальным особенностям спортсмена.

      Прежде чем приступить к освоению основных технических приемов игры необходимо:

1. Разучивание технических приемов начинать с сильной руки или ноги, т.е. с той, которой легче и привычнее производить действия. После освоения этих действий переходить к разучиванию приемов другой рукой или ногой.

2. Закреплять технические приемы в обстановке, приближенной к реальной.

3. Отрабатывать  технические  приемы  систематически до  устойчивого правильного выполнения.

**Учебный материал для всех возрастных групп**. **Техническая подготовка.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Приёмы игры** | **1 год обучения** |  |  |
| **Техника борьбы** | | | |
| Приёмы страховки и самостраховки | + |  |  |
| Удержания и уходы с удержаний | + |  |  |
| Бросок задней подножкой (защита от броска) | + |  |  |
| Бросок передней подножкой (защита от броска) | + |  |  |
| Бросок с захватом двух ног (защита от броска) |  |  |  |
| Бросок через бедро (защита от броска) |  |  |  |
| Бросок через спину (защита от броска) |  |  |  |
| Бросок задней подножкой с захватом руки и ноги |  |  |  |
| Броски захватом ноги (защита от броска) | + |  |  |
| Броски зацепами (защита от броска) | + |  |  |
| Контрприёмы от бросков | + |  |  |
| Подсечки под одну и две ноги (уход от подсечки) | + |  |  |
| Броски с падениями |  |  |  |
| Болевые приёмы на руки (рычаги, растяжения, выверты) |  |  |  |
| Болевые приёмы на ноги (-«-) |  |  |  |
| Защита и освобождение от захватов | + |  |  |
| Приёмы удушения и освобождения от удушения | + |  |  |
| Борьба лёжа | + |  |  |
| Комбинации приёмов | + |  |  |
| **Ударная техника** | | | |
| Боевые положения и перемещения | + |  |  |
| Уходы и уклоны | + |  |  |
| Постановка ударов руками, отработка | + |  |  |
| Отбивы ударов рук | + |  |  |
| Защиты от ударов рук | + |  |  |
| Постановка ударов ногами, отработка | + |  |  |
| Отбивы ударов ног | + |  |  |
| Защиты от ударов ног | + |  |  |
| Работа с предметами |  |  |  |
| Защита от ударов предметами |  |  |  |
| **Комбинированная техника** | | | |
| Соединение приёмов борьбы (контратака) | + |  |  |
| Соединённая ударная техника рук (связки, комбинации) | + |  |  |
| Соединённая ударная техника ног (связки, комбинации) | + |  |  |
| Соединённая ударная техника рук и ног (комбинации) | + |  |  |
| Соединение ударной и бросковой техники. | + |  |  |
| **Специальная техника** | | | |
| Техника работы с холодным оружием | + |  |  |
| Техника работы с огнестрельным оружием | + |  |  |
| Техника работы с оружием ударного действия | + |  |  |
| Формальная техника (комплексы упражнений) | + |  |  |
| **Раздел соревнований и аттестаций** | | | |
| Аттестации и зачёты по темам и разделам | + |  |  |
| Соревнования | + |  |  |

***Особенности обучения техническим приёмам:***

***В группах 1 года обучения*** обучение должно быть организовано с помощью специальных упражнений, чтобы обучающиеся овладели множеством простых технических приемов и освоили широкий арсенал двигательных навыков. Упражнения должны быть простыми и доступными, выполняя их нужно в неподвижной позиции или в ограниченном перемещении, без сопротивления. Соединение и скоростная отработка должна происходить только после отработки навыков движений.

На этом этапе подготовки техническая  оснащенность должна  постепенно адаптироваться к условиям реального нападения и умению быстро принимать решение и выполнять его, опираясь на ранее освоенную технику.

На первом этапе главное внимание следует уделять прикладной подготовке спортсменов. Умению применять изученное на практике.

Вершина технической и тактической подготовки - ***освоение боевой системы,*** которая представляет собой новую ступень в действиях спортсмена, способного использовать индивидуальные способности и навыки в зависимости от реальной ситуации.

***Постоянный эффективный контакт с соперником - ключ к успеху в обучении рукопашному бою.***

Успех в любом спортивном состязании - это оптимальное повторение большого количества приемов, которыми жаждут овладеть молодые спортсмены и это является основой обучающих процессов.

Эффективное обучение приемам работы с партнёром и использование их в учебных поединках является основополагающим для спортсменов, чтобы через обучение они приобщались к соревновательной практике.

На занятиях рукопашным боем легче использовать жизненную энергию обучающихся на развитие чувства опасности, которое является лучшим мотивом для дальнейшей практики и обучению спортивным поединкам и действию в возможных криминальных ситуациях. Поэтому объяснение прикладного значения всех приёмов и действий с самого начала обучения мотивирует обучающихся к дальнейшему совершенствованию.

Из всего многообразия технических приемов рукопашного боя в период начального обучения необходимо, прежде всего, освоить набор базовых упражнений и десять - двенадцать упражнений по их исполнению в различных ситуациях, после чего дельнейшее обучение происходит быстрее и более эффективно.

**Тактическая подготовка.**

В единоборствах не бывает «чистой» техники. Как сказал один из древних учителей: «соперник – не груда кирпичей и досок». Техника в поединке всегда подчинена тактике и выполняет только те функции, которые необходимы для решения тактических задач. Научится,  искусно владеть боевым искусством можно только в живом и тесном взаимодействии этих двух взаимообусловленных компонентов.

Важно научить занимающихся следующим тактическим действиям: оценивать характер соперника, его возможную манеру борьбы; определить его сильные и слабые стороны; быстро определять его положение в конкретный момент, вовремя замечать и предугадывать его намерения и быстро и адекватно реагировать, правильно рассчитывать траектории его движений; быстро анализировать складывающуюся обстановку, выбирать наиболее целесообразную контрмеру и эффективно применить её. Уметь правильно оценивать и использовать окружающую обстановку.

Важно помнить, что в реальной ситуации не будет ни судей, ни зрителей, ни врача. Схватка может происходить в любую погоду, в любом месте. Нападающих может быть несколько, они могут быть вооружены и вести себя неадекватно.

**Соревновательная подготовка**

***(для всех возрастных групп).***

Соревновательная подготовка включает: *учебные поединки, спортивные поединки, эстафеты.*

***Учебные поединки:*** Закрепление технических и тактических навыков воспитанников в соревновательной обстановке происходит в учебных поединках. Они проводятся в зале, на ограниченной площадке. Ученикам дается более простое задание по пройденному учебному материалу либо в нападении, либо в обороне.

На следующем этапе происходит отработка комбинаций приёмов. Действия спортсменов усложняются, происходят с ограниченным сопротивлением, но пока ещё носят обусловленный характер.

В дальнейшем спортсменам разрешается спонтанное нападение, используя ограниченный арсенал разрешённых приёмов. Разделение ролей на нападающего и обороняющегося пока сохраняется.

На конечной стадии соревновательной отработки разрешаются свободные поединки с полным сопротивлением без сохранения ролей, но по правилам соревнований. И затем эти поединки усложняются за счёт скорости, разнообразия приёмов и создания искусственных усложнений.

***Спортивные соревнования:*** Одним из средств подготовки юных рукопашников являются спортивные соревнования, как по видам борьбы, ударной техники, так и в соединении (фристайл) с тем, чтобы спортсмены качественнее отработали каждый раздел и могли объединять обе техники. Так как все эти соревнования являются не только личными, но и командными, то в значительной степени происходит воспитание коллективных качеств, дружбы, поддержки и взаимовыручки. Использование спортивных соревнований при подготовке рукопашников обеспечивает, прежде всего, хорошую функциональную подготовку, учит умению взаимодействия на площадке, рассчитыванию своих сил, развивает тактическое мышление. Вырабатывает командный дух, характер и волю к победе.

***Эстафеты:*** Для  развития быстроты и ловкости, как наиболее важных качеств рукопашника,  используются разнообразные эстафеты (с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета).

Рекомендуемые темы теоретической подготовки на все года:

*Методы организации соревнований.  Правила и организация соревнований.*

*Виды спортивных соревнований****.*** *Значение спортивных  соревнований при подготовке юных рукопашников. Правила и организация спортивных соревнований (по борьбе, по ударной технике, по формальной технике, по работе с предметами, смешанной технике и т.д.).*

*Виды эстафет (с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета и др).   Особенности  организации  проведения эстафет.*

**4. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу учебного года учащиеся:

1. Укрепляют здоровье и закаливают организм детей.

2.  Формируется стойкий интерес к занятиям.

3.  Происходит всестороннее гармоничное развитие физических способностей.

4.  Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения техническими приёмами.

5.  Обучение основным приёмам техники и тактическим действиям рукопашного боя.

6.  Привитие навыков соревновательной деятельности и судейской практики.

7.  Формирование дружеских отношений внутри детского коллектива.

8.   Приобщение к соревновательной деятельности на уровне школы и города.

**Методом контроля** является *метод наблюдения,* в результате которого выносятся оценочные суждения по овладению учащимся действиями (тактическими действиями).

**Формой контроля** освоения навыками являются внутригрупповые игры                                                                              соревнования, товарищеские встречи.

**6. Условия реализации программы**

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание данной программы, предполагает наличие специального кабинета, с имеющимся в нем необходимой видеотехникой. Из дидактического обеспечения необходимо наличие специальных тренировочных упражнений для развития необходимых физических качеств, дневника спортсмена, некоторых таблиц и диаграмм.

Также для занятий по программе необходимы следующие средства и материалы:

**Минимальное количество необходимого спортинвентаря:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| форма для учащихся: (футболки с логотипом) | Для выступлений на соревнованиях | 15 | 750 |
| Лапы (пара) | Оборудование для тренировки | 15 | 1.500 |
| Перчатки боксёрские | Оборудование для тренировки | 15 | 2.000 |

* Гантели разного веса (от 0.5 кг до 4 кг) – 20 шт.
* Жгут резиновый (4 –х метровый) – 10 шт.
* Силовые тренажеры – 2 штуки
* Борцовский ковер (45 кв.м.) – 2 шт.
* Гимнастическая стренка – 2 шт.
* Перекладина – 3 шт.
* Электронные приборы, для расчета силовых и скоростных качеств спортсмена – 2 шт.
* Груша боксерская – 3 шт.
* Мешок боксерский «горизонтальный» - 2 шт.
* Видеопроектор – 1шт.
* Аптечка универсальная – 3шт.
* Наглядные пособия (по возможности)
* Мультимедийный проектор, интерактивная доска.

***Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы***

**Таблица**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Тема программы*** | ***Форма организации и проведения занятия*** | ***Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса*** | ***Дидактический материал, техническое оснащение занятий*** | ***Вид и форма контроля, форма предъявления результата*** |
| **1** | Общие основы рукопашного боя ПП и ТБ Правила  и методика судейства  в каратэ | Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная | Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. | Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства. | Вводный,  положение о соревнованиях по рукопашному бою. |
| **2** | Общефизическая подготовка | Индивидуальная, групповая, подгрупповая,  поточная, фронтальная | Словесный,  наглядный показ,  упражнения в парах, работа на снарядах, УТЗ | Таблицы, схемы, карточки, малый спортинвентарь (резина, гантели, тен.мячи и т.д. обучающегося, силовые тренажеры | Тестирование,  зачеты, протоколы |
| **3** | Специальная физическая подготовка | Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах | Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером. | Литература, схемы,  справочные материалы, плакаты, мелкий и средний спортинвентарь (малые гантели, лапы, бокс. груши) | Зачет, тестирование, учебные бои,  промежуточный тест. |
| **4** | Технико-тактическая подготовка | Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах | Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером.  Учебные бои. | Плакаты, мелкий инвентарь обучающего.  Терминология, жестикуляция. | Зачет, тестирование, учебные бои, промежуточный тест,  соревнование |
| **5** | Соревновательная подготовка | Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая | практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, Учебно-тренировочные бои. | Плакаты, соревновательный инвентарь (капа, перчатки, футы, бандаж) | Тренировочные бои,  промежуточный отбор,  соревнования |

**7. Список литературы для учащихся и педагогов.**

***Основная литература:***

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.

***Дополнительная литература:***

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
14. Юшков О.П., Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. – М.: МГИУ, 2001. – 40с