

Муниципальная образовательная организация
«Районный центр дополнительного образования» с. Корткерос

Рекомендована:
Методическим советом
МОО «РЦДО» с.Корткерос
Протокол № 7
«28» мая 2018 г.

Принята
Педагогическим советом
Протокол № 5
«11» мая 2018 г.



Утверждаю:
Директор
МОО «РЦДО» с. Корткерос

Е.Г. Попова
Е.Г. Попова
Приказ № 00-04/010518
от «31» мая 2018 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
«Рукопашный +»

Объединение «Рукопашный +»
Направленность – физкультурно- спортивная
Срок реализации - 1 год
Возраст учащихся – 5-7 лет

Составитель:
Кирушев Константин Маркович -
педагог дополнительного образования

с. Корткерос
2018 год

1. Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

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

В настоящее время наблюдается активный интерес к изучению боевых искусств. Как и во многих других странах в нашем государстве существует и успешно развивается ряд подобных систем борьбы (самбо, бокс, вольная борьба и т. д.). Данная программа посвящена рукопашному бою, одной из боевых универсальных систем, которую можно назвать общенациональной, вобравшей в себя много передового опыта из других систем единоборств. Рукопашный бой в настоящее время – это система, не требующая разделения по национальным признакам, но все же существуют разновидности рукопашного боя разделяющегося по специфическим признакам.

Занятия данным видом восточных единоборств в дошкольном и младшем школьном возрасте являются целесообразными как в плане физического, так и психического и интеллектуального развития.

Актуальность предлагаемой программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области единоборств, развития физических и морально-волевых качеств обучающихся.

Данная программа **педагогически целесообразна**, т.к. при ее реализации каждый учащийся формирует свои личностные качества, такие как: воля, характер, физическое развитие.

Программа «Рукопашный +» **адресована** учащимся 5-7 лет. Зачисление обучающихся в объединение проводится при наличии медицинского заключения об отсутствии противопоказаний по состоянию здоровья.

Объем программы – 72 часа за весь период обучения

В процессе обучения используются различные **формы занятий**: индивидуальные, групповые; **виды занятий**: практические занятия,

Сроки освоения программы – 36 недель, 9 месяцев, 1 год

Режим занятий

Год обучения	Продолжительность одного занятия в академических часах	Периодичность занятий	Количество часов в неделю	Количество часов в год
I	30 мин.	2 раза в неделю	2	72

Цель и задачи программы

Цель программы: привлечение детей дошкольного и младшего школьного возрастов к систематическим занятиям физической культурой профильной направленности по рукопашному бою.

Задачи программы:

Обучающие:

- формирование интереса к занятиям спортом

- овладение основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр
- освоение теоретического раздела программы

Развивающие:

- развитие и совершенствование общих физических качеств
- укрепление здоровья и расширение функциональных возможностей организма
- совершенствование показателей физической подготовленности занимающихся
- совершенствование уровня освоения базовой техники РБ
- совершенствование технико-тактического мастерства (применение ударной и бросковой техники в различных условиях)

Воспитательные:

- социализация детей и подростков
- привитие норм личной гигиены и самоконтроля
- формирование морально-волевых качеств
- достижение высоких результатов выступлений на соревнованиях

Содержание программы

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
	1 год обучения				
1	История боевых единоборств. Развитие единоборств в России.	2	2	0	
2	Основы техники и тактики.	70	6	64	Сдача нормативов по физической подготовке
	Итого:	72	8	64	

Содержание дополнительной общеразвивающей программы

Раздел 1. История боевых единоборств. Развитие единоборств в России.(теория 2 часа)

Теория: Исторические подробности возникновения той или иной системы единоборств (ушу, каратэ, тэквондо и др.).

Раздел 2 . Основы техники и тактики (теория 11 час, практика- 131 час)

Теория:

- Совершенствование функций основных систем организма (нервной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной) под воздействием занятий единоборством.
- Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях. Меры личной и общественной профилактики инфекционных заболеваний. Основы рационального питания.
- Техника безопасности при выполнении различных упражнений бойца. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по рукопашному бою и другим видам спорта.
- Мероприятия по оказанию первой доврачебной помощи при некоторых заболеваниях и спортивных травмах.
- Определение и оценка состояния здоровья, физического развития юных бойцов. Методы врачебных наблюдений. Внешние признаки утомления. Спортивный массаж в тренировке. Техника выполнения основных приемов массажа.
- Совершенствование спортивной техники в процессе становления спортивного мастерства. Техника ведения схватки. Составление тактического плана схватки на основе возможных противников.
- Особенности начального обучения спортивной техники юных спортсменов. Последовательность обучения технических действий, комбинаций. Общая характеристика спортивной тренировки. Основные методы тренировки.
- Планирование недельных циклов тренировки (микроциклов). Распределение тренировочных нагрузок. Годичный план. Индивидуальный план бойца. Общая характеристика контроля и учета тренировки.
- Специальная физическая подготовка, ее задачи и содержание. Характеристика средств и методов специальной физической подготовки.

- Средства и методы нравственного воспитания (убеждения, поощрения, наказание и др.). Эмоциональное состояние спортсмена. Положительные и отрицательные эмоции. Способы регуляции и саморегуляции состояний.
- Состав судейской коллегии и обязанности ее членов. Взаимопонимание участников соревнований, команд, представителей с судейской коллегией. Основные документы, необходимые для проведения соревнования.
- Оборудование места для занятий в зимнее и летнее время. Площадка для спортсменов. Зал, ковер для борьбы.
- Комплекс контрольных нормативов. Оформление дневника достижений воспитанника.

Практика:

- ОФП. Строевые упражнения. Общие понятия о строе, строевых упражнениях и командах. Общеподготовительные координационные и развивающие упражнения. Выполняются в условиях различной опоры и в разных плоскостях пространства.
 - Ходьба, бег, прыжки, переползания, упражнения без предметов, комплексы утренней гигиенической гимнастики, упражнения с предметами, упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах, акробатические упражнения, метание различных предметов, плавание, гребля, передвижение на велосипеде, спортивные игры, подвижные игры и эстафеты.
 - Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положений (в стойке, на коленях, сидя, лежа); движения руками – сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки.
 - Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами.
 - Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднимание ног в положении лежа на спине.
 - Упражнения с партнером в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке и стенке.
 - Упражнения с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели (0,5 кг), скакалки.
 - Упражнения на боксерских мешках, лапах, макиварах.
- Элементы акробатики и самостраховка.
- Легкая атлетика: бег на короткие дистанции- 30, 60 м, кроссы, прыжки в высоту и длину с разбега и без него, метание ядра.
- Спортивные игры: баскетбол, футбол, регби, настольный теннис.
- Подвижные игры: перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, пятнашки (руки и ноги), мяч на ловле. Эстафета с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения и др. 20 часов
- Значение и место специальной физической подготовки в процессе тренировки. Быстрота, ловкость, сила, специальная выносливость, гибкость – качества необходимые спортсмену. Краткая характеристика средств, применяемая для повышения уровня СФП
- **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:** Броски набивного мяча (1 – 3 кг) одной и двумя руками из различных положений. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной).
- Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприсяде.
- **Упражнения для развития быстроты:**

- Бег с ускорением 25-30 м . Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15-20м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег 4 x 20 м.
- **Упражнения для развития ловкости:**
- Элементы акробатики. Опорные прыжки через козла. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.
- **Упражнения для развития гибкости.**
- Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.
- **Упражнения для развития выносливости:**
- Многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции. 20 часов
- Техника отдельного приема характеризуется рациональным взаиморасположением звеньев двигательного аппарата. В структуре технической подготовленности бойца выделяются базовые дополнительные приемы и действия.
- В рукопашном бое базовую технику составляют основные стойки, удары и защита руками и ногами.
- Естественная стойка, позиция ожидания, фронтальная стойка (поза всадника), передняя позиция, задняя позиция, устойчивая стойка, позиция скрещенных ног, кошачья стойка.
- Переход из одной стойки в другую, выдвижение вперед, отступление, повороты.
- Удары руками.
- Прямой удар, удар ребром ладони, удар основанием кулака, удар тыльной стороной кулака, удар по дуге, удары локтем.
- Удары ногами.
- Прямой удар коленом, прямой удар по дуге, удар вперед по дуге, удар ребром стопы наружу
- Защита руками и ногами.
- Верхний блок, нижний блок, блок предплечьем вовнутрь, блокирование предплечья наружу, блокирование предплечья вниз, блок ребра ладони наружу рубящий, блок с крещенными руками, раздвигающий блок, блок ладонью, блок внешней стороной кисти, блок коленом, блок голенью наружу, голенью внутри, блок ступней.
- Связки (комбинации)- это технические действия, состоящие из нескольких последовательно выполняемых приемов (стояк, передвижений, ударов, блоков) в различных сочетаниях. Разучивая связки, закладывается основа практики реального поединка.
- Тактика спортивного боя.
- Разработка тактического плана на соревнования: сбор информации, состава участников, особенностях судейства и т.п. Выбор тактики борьбы с конкретными противниками: техника подавления; тактика выжидания; маневрирования; тактика маскировки.
- Тактика ведения схватки: наступление, контратакующая и оборонительная.
- Участие во внутренних и районных соревнованиях.

Выполнение контрольных нормативов

Планируемые результаты

Личностные результаты.

У учащихся будут сформированы:

- прикладные навыки, необходимые в повседневной жизни;
- развития и совершенствования таких качеств как скорость, быстрота двигательной реакции, координация движений и ловкость, а также качеств, связанных с сосредоточением и переключением внимания, концентрации усилий и других;
- выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, формирование прикладных навыков, необходимых в повседневной жизни.

Метапредметные результаты.

Регулятивные.

Учащийся научится:

- выполнять действия под руководством педагога;
- выбирать технику работы;

Познавательные результаты.

- осуществлять под руководством педагога деятельность в малых группах и индивидуально (разрабатывать замысел, искать пути его реализации, воплощать его в продукте, демонстрировать готовый продукт – показательные выступления, коллективные работы).

Коммуникативные результаты.

Учащийся научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации действий при работе в паре, группе;
- формулировать собственное мнение и позицию;

Предметные результаты.

- знания об основах физической культуры и здоровом образе жизни;
- знания об истории восточных единоборств;
- знание и соблюдение правил ТБ;

Учащийся научится:

- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к окружающим, честность, отзывчивость, смелость, содействие развитию психических процессов в ходе двигательной деятельности.

Учащийся приобретёт навыки:

- овладевать прикладными системами физических упражнений, ориентированных на использование в самостоятельных формах организации физической культуры.

**Комплекс организационно-педагогических условий
Формы аттестации/контроля**

Порядок аттестации учащихся регламентируется положением «Об аттестации учащихся» в муниципальной образовательной организации «Районный центр дополнительного образования» с. Корткерос. Аттестация учащихся включает в себя:

- входной контроль учащихся. Форма – выполнение контрольных нормативов;
- промежуточный контроль успеваемости учащихся. Форма промежуточной аттестации – выполнение контрольных нормативов;
- итоговую аттестацию учащихся после освоения всего объема дополнительной общеразвивающей программы. Форма итоговой аттестации – выполнение контрольных нормативов.

Учащемуся, освоившему полный курс обучения дополнительной общеразвивающей программе, прошедшему итоговую аттестацию выдаётся Свидетельство организации.

Вид контроля	Цель	Содержание (тема)	Форма	Критерии
Входной	Провести диагностику специальной физической подготовки.	Выполнение контрольных нормативов	Технически правильно выполнять задания контрольных нормативов.	Высокий Средний Низкий
Промежуточный	проверить навыки полученные за 1 полугодие	Выполнение контрольных нормативов	Технически правильно выполнять задания контрольных нормативов.	Высокий Средний Низкий
Промежуточный	проверить навыки полученные за 2 полугодие	Выполнение контрольных нормативов	Технически правильно выполнять задания контрольных нормативов.	Высокий Средний Низкий
Итоговый	Проанализировать динамику физического развития учащегося.	Выполнение контрольных нормативов	Технически правильно выполнять задания контрольных нормативов.	Высокий Средний Низкий

Оценочные материалы

Контрольные упражнения	Низкая	Средняя	Высокая
Бег 30 м с низкого старта, с	5,6	5,5-5,3	5,2
Прыжок в длину с места, см	160	170-190	200
Челночный бег 4x20 м, с	25,4 и выше	25,5	25,6 и ниже
Подтягивание на перекладине, раз	5	7-11	13
Бег на 1000 м, сек	3,8 и выше	3,7	3,6 и ниже
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	17 и ниже	18	19 и выше
Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз	15 и ниже	16	17 и выше

Список литературы

Литература для педагога

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. Войцеховский С.М. книга тренера.- М.: ФиС, 1971. 312с
5. 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.
6. Иванов С.А., Методика обучения технике рукопашного боя: Автореф. Дис. ...К.П.Н. – М., 1995 – 23с
7. Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры: Учебник. М.: Советский спорт, 2004.- 464с.
8. Микрюков В.Ю. Каратэ: Учеб.пособие для студентов высших учебных заведений,- М.: Издательский центр «Академия», 2003.- 240 с.
9. Найденов М.И., Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. – Г., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003. -120с
10. Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований. – М.: Советский спорт, 2003.
11. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.- М.: ООО «Издательство Астрель», 2003
12. Остьянов В.Н., Гайдамак И.И., Бокс (обучение и тренировка). – Киев: Олимпийская литература, 2001.
13. Семенов Л.П. Советы тренерам. М.: ФиС, 1980
14. Супрунов Е.П., Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов Автореф. Дис. ...К.П.Н. – М., 1997. – 27с
15. Суханов В. Спортивное каратэ, книга-тренер, РИФ «Глория» М.; 1995
16. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности.- М.: ФиС, 1991
17. Хрестоматия «Спортивная психология». Санкт-Петербург, 2002
18. Юшкевич Т.П., Васюк В.Е., Буланов В.А. Тренажеры в спорте. – М.: ФиС, 1989
19. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств.- М.: МГИУ, 2001
20. Юшков О.П., Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. – М.: МГИУ, 2001. – 40с
21. Якимов А.М. «Основы тренерского мастерства», учеб.пособие для студ.высших учебных заведений физической культуры, М.: Terra-Спорт, 2003 -176с.