

Частное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа «Белогорский класс»

«Согласовано»
Заместитель директора ЧОУ
«Средняя общеобразовательная
школа «Белогорский класс»
Чапская Я.М.
08 2019 г.

«Рассмотрено»
на заседании методического совета
№ 2 от 08 2019 г.

«Утверждено»
Директор ЧОУ
«Средняя общеобразовательная
школа «Белогорский класс»
«Белогорский» Готоник Е.П.
Приказ № 83 от 08 2019 г.

Рабочая образовательная программа дополнительного образования
кружка «Рукопашный бой»

Возраст обучающихся: 15-16 лет

Срок реализации программы: 2019-2020 учебный год

Руководитель:

2019 г.

Пояснительная записка

Программа дополнительного образования по рукопашному бою составлена в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», гигиеническими требованиями к условиям обучения в образовательных учреждениях. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации, от 29.12.2010 №189 (зарегистрированы в Минюсте России 03.03.2011, регистрационный номер 19993); Порядком организации и осуществления общеобразовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. N 196.

Программа является дополнительной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности.

При работе над программой учтены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научных исследований, методических разработок и рекомендаций по подготовке спортивного резерва.

Актуальность

Актуальность предлагаемой образовательной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области единоборств, развития физических и морально-волевых качеств обучающихся, материально-технические условия, для реализации которого имеются на базе школы.

Армейский рукопашный бой является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств, в которых разрешается применять контролируемые удары, броски, болевые приемы в зависимости от конкретной динамической ситуации поединка (С.М. Ашкинази, 2001, 2007, В.Л. Волков, 2003).

Содержание технических действий бойцов в рукопашном бое, их технико-тактический арсенал свидетельствует об отсутствии какой-либо методологии планомерной подготовки в этом виде деятельности.

Особую актуальность приобретает методика обучения приемам в рукопашном бое на занятиях по технической подготовке детей. Несмотря на то, что рукопашный бой уже давно и прочно вошел в программу подготовки по спортивным единоборствам, методика обучения рукопашному бою на занятиях по физической подготовке пока еще не имеет под собой научного обоснования.

Педагогическая целесообразность

Данная образовательная программа педагогически целесообразна, т.к. при ее реализации, каждый обучающийся формирует свои личностные качества, такие как: воля, характер, воспитание патриотизма, физическое развитие.

Правильно выбранные формы, методы и средства образовательной деятельности показали свою результативность в соревнованиях различного уровня.

Эффективным для гармоничного развития детей является такое введение практического и теоретического материала, который был бы вызван требованиями творческой практики. Обучающиеся должны сами уметь формулировать задачи, находить пути их решения.

При систематических занятиях рукопашным боем создаются благоприятные условия, для развития обучающегося, развивается мотивация к познанию и творчеству. Обеспечивается эмоциональное благополучие ребенка. Идет приобщение детей к общечеловеческим ценностям. Ребенок получает не только физическое, но духовное и интеллектуальное развитие. И что особенно важно, - происходит

создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности обучающегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур. Ведется профилактика асоциального поведения обучающегося.

Имея высокое прикладное значение, рукопашный бой позволяет тем, кто им занимается, легко и быстро овладевать сложными профессиями, добиваться высокой производительности труда. Навыки рукопашного боя и высокий уровень физической подготовки помогает и в боевой обстановке (служба в горячих точках, спецподразделениях и т.д.)

Основные принципы обучения

- индивидуальность
- доступность
- преемственность
- результативность

При работе с обучающимися используются различные формы и методы обучения:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия
- работа по индивидуальным планам
- медико-восстановительные мероприятия
- тестирование и медицинский контроль
- участие в различных соревнованиях и учебно-тренировочных сборах
- инструкторская и судейская практика

Цель программы

Создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий рукопашным боем.

Программа, опираясь на особенности современного этапа развития спорта, охватывает основные методические положения, на основе которых строится рациональная единая педагогическая система подготовки и обучения.

Задачи программы:

- формирование интереса к занятиям спортом;
- овладение основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- развитие и совершенствование общих физических качеств;
- социализация детей и подростков;
- укрепление здоровья и расширение функциональных возможностей организма;
- совершенствование показателей физической подготовленности занимающихся;
- совершенствование уровня освоения базовой техники рукопашного боя;
- привитие норм личной гигиены и самоконтроля;
- формирование морально-волевых качеств;
- освоение теоретического раздела программы;
- совершенствование технико-тактического мастерства (применение ударной и бросковой техники в различных условиях).

Учебный план данной программы, составлен исходя из особенностей образовательной организации, и рассчитан на 34 недели учебно-тренировочных занятий, всего 68 занятий.

На тренировках дети знакомятся не только с изучением того или иного приема, но и изучают теоретическую базу. Практические занятия по программе связаны с использованием необходимого инвентаря и оборудования, что также повышает его интерес. В теоретических занятиях также используется различная видеотехника (просмотр соревнований и последующий их анализ).

В структуру образовательной программы входят 3 образовательных блока, каждый из которых реализует отдельную задачу. Все образовательные блоки предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно-практического опыта.

1. Практические занятия (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка)
2. Теоретические занятия
3. Соревновательная практика

Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности. Так, в работе над освоением базовой техники рукопашного боя, обучающиеся должны добиваться четкого исполнения движений. Необходимо уметь применять полученные знания в практической деятельности (соревновательной практике).

Прохождение каждой новой практической темы предполагает постоянное повторение пройденных тем. Такие методические приемы, как «забегание вперед», «возвращение к пройденному» и т.д. придают объемность «линейному», последовательному освоению материала в данной программе.

Обучающийся должен не только грамотно и четко применять полученные знания в соревновательной практике, но и осознавать саму логику их следования. Нельзя необдуманно применять то или иное техническое действие на соревнованиях, отработанное на тренировочном занятии. Все зависит от конкретной ситуации в данный момент. Для этого очень широко используется такой метод, как «Моделирование соревновательных ситуаций». Данная методика будет описана в разделе по технико-тактической подготовке на различных ее этапах.

Предлагаемая методика, помимо наличия большой игровой практики и индивидуального подхода в дифференцировании тренировочных нагрузок заключается еще и в том, чтобы обучающийся мог сам ставить перед собой наивысшую цель своих занятий этим видом единоборства, т.е. создал отличную мотивацию.

Возраст обучающихся

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы составляет 15-16 лет.

Зачисление обучающихся в объединение проводится при наличии медицинского заключения об отсутствии противопоказаний по состоянию здоровья.

Ожидаемые результаты

После окончания занятий учащийся должен:

- стремиться к систематическим занятиям спортом;
- овладеть основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- развивать и совершенствовать общие физические качества;
- ознакомиться с требованиями спортивного режима и гигиены;
- систематически укреплять своё здоровье и расширять функциональные возможности организма;

- совершенствовать уровень освоения базовой техникой рукопашного боя;
- соблюдать нормы личной гигиены и самоконтроля;
- совершенствовать свое технико-тактическое мастерство;
- формировать морально-волевые качества;
- освоить теоретические разделы программы.

Формы проверки результатов освоения программы

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Проводится в виде текущего контроль в течение всего учебного года. Промежуточная аттестация предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Методические условия реализация программы

Формы занятий

- по количеству детей, участвующих в занятии – групповые.
- по особенностям коммуникативного взаимодействия тренера и обучающегося – теоретические занятия, практические занятия, участие в спортивно-массовых мероприятиях и спортивных праздниках, конкурсах и т.д.
- по дидактической цели – вводное занятие, занятие по совершенствованию теоретической подготовленности, практические занятия, занятия по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий.

Основные средства обучения

- общеразвивающие упражнения
- подвижные игры и общеразвивающие упражнения
- прыжки и прыжковые упражнения
- элементы акробатики (страховка и самостраховка, кувырки, сальто, кульбиты, флаг, рондад и т.д.)
- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей)
- силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий)
- круговые тренировки

№	Образовательный блок	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий
1	Теоретические занятия	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.

2	Практические занятия Общефизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, работа на снарядах.	Таблицы, схемы, карточки, малый спортивный инвентарь (резина, гантели, медицинбол, теннисные мячи и т.д.), силовые тренажеры
3	Практические занятия Специальная физическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, наглядный показ тренером.	Литература, схемы, справочные материалы, плакаты, мелкий и средний спортивный инвентарь (малые гантели, футы, лапы, бокс. груша, манекен)
4	Практические занятия Технико-тактическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, наглядный показ тренером, учебные бои.	Плакаты, мелкий инвентарь обучающегося. Терминология, жестикуляция.
5	Соревновательная практика	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	Упражнения в парах, учебно-тренировочные бои	Соревновательный инвентарь (капа, перчатки, футы, бандаж)

Учебно-тематический план

№ п/п	Раздел курса	Общее количество часов	Теоретические часы	Практические часы
1	История боевых единоборств. Развитие единоборств в России.	4	4	0
2	Основы техники и тактики.	64	8	56
	ИТОГО:	68	12	56

Содержание программы

Раздел 1. История боевых единоборств. Развитие единоборств в России. (теория 4 часа)

Раздел 2 . Основы техники и тактики (теория 8 часов, практика- 56 часов)

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 армейскому рукопашному бою и другим видам спорта.
- Мероприятия по оказанию первой доврачебной помощи при некоторых заболеваниях и спортивных травмах.
- Совершенствование спортивной техники в процессе становления спортивного мастерства. Техника ведения схватки. Составление тактического плана схватки на основе возможных противников.
- Особенности начального обучения спортивной технике юных спортсменов. Последовательность обучения технических действий, комбинаций. Общая характеристика спортивной тренировки. Основные методы тренировки.
- Специальная физическая подготовка, ее задачи и содержание. Характеристика средств и методов специальной физической подготовки.

Практика:

- Общая физическая подготовка. 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.
- 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 предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели (0,5 кг), скакалки.
- Упражнения на боксерских мешках, лапах.
- Элементы акробатики и самостраховка.
- 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 специальной физической подготовки.
- 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.
- Базовая техника рукопашного боя (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 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 (стойки, передвижений, ударов, блоков) в различных сочетаниях. Разучивание связок
- Тактика спортивного боя.
- Тактика ведения схватки: наступление, контратакующая и оборонительная.
- Выполнение контрольных нормативов

Контрольные упражнения	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
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 4х20 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

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема раздела/Тема занятия	Плановые сроки прохождения	Фактические сроки прохождения
	Раздел 1.		
1-2	<i>История боевых единоборств. Техника безопасности.</i>		
3-4	<i>Развитие единоборств в России.</i>		
	Раздел 2.		
5	<i>Влияние занятий на строение и функции организма.</i>		
6	Общая физическая подготовка. Строевые упражнения. Общие понятия о строе, строевых упражнениях и командах		
7	<i>Гигиена, закаливание, питание и режим.</i>		

8	Общеподготовительные координационные и развивающие упражнения.		
9	<i>Техника безопасности при выполнении различных упражнений бойца. Страховка и помощь.</i>		
10	Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положениях		
11	<i>Основы техники и тактики. Специальная физическая подготовка.</i>		
12	Общая физическая подготовка. Упражнения для мышц ног		
13	<i>Мероприятия по оказанию первой доврачебной помощи при некоторых заболеваниях и спортивных травмах.</i>		
14	Общая физическая подготовка. Упражнения для мышц шеи и туловища		
15	<i>Специальная физическая подготовка, ее задачи и содержание. Характеристика средств и методов специальной физической подготовки.</i>		
16	Стойки. Естественная стойка, позиция ожидания, фронтальная стойка (поза всадника).		
17	Физическая подготовка. Удары руками. Прямой удар, удар ребром ладони.		
18	Специальная физическая подготовка. Упражнения с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели (0,5 кг), скакалки.		
19	<i>Особенности начального обучения спортивной техники юных спортсменов. Последовательность обучения технических действий, комбинаций. Оборудование и инвентарь.</i>		
20	Удары ногами. Прямой удар коленом, прямой удар по дуге. Защита. Верхний блок, нижний блок.		
21	Общая физическая подготовка.		
22	Удар тыльной стороной кулака, удар по дуге, удары локтем.		
23	Блокирование предплечья наружу, блокирование предплечья вниз.		
24	Специальная физическая подготовка.		
25	<i>Выбор тактики борьбы с конкретными противниками.</i>		
26	Удары ногами. Удар вперед по дуге, удар ребром стопы наружу.		
27-28	Тактика ведения схватки: наступление, контратакующая и оборонительная. Стойки. Задняя позиция, устойчивая стойка.		
29-30	Удары ногами. Удар ребром стопы наружу. Защита. Блок ребра ладони наружу рубящий.		
31	Специальная физическая подготовка.		
32	Выполнение контрольных нормативов. Промежуточная аттестация.		

33	Удары руками. Удар по дуге, удары локтем. Защита. Блок скрещенными руками.		
34	Удары руками. Удар вперед по дуге. Защита. Раздвигающий блок.		
35-36	Тактика ведения схватки: наступление, контратакующая и оборонительная. Стойки. Позиция скрещенных ног, кошачья стойка.		
37-38	Удары ногами. Прямой удар по дуге, удар вперед по дуге. Защита. Блок ладонью.		
39-40	Специальная физическая подготовка.		
41	Удары руками. Удары с разворота. Удары ногами. Удар ребром стопы наружу.		
42	Защита. Блок внешней стороной кисти. Тактика ведения схватки: тактика выжидания.		
43-44	Общая физическая подготовка.		
45-46	Тактика спортивного боя. Маневрирования. Удары руками. Удар в перед по дуге.		
47-48	Защита руками и ногами. Блок ступней. Удары ногами. Удар вперед по дуге.		
49	Тактика спортивного боя. Тактика маскировки.		
50	Специальная физическая подготовка.		
51-52	Удары ногами. Удар ребром стопы наружу. Защита. Блок ребра ладони наружу рубящий.		
53-54	Тактика ведения схватки: наступление, контратакующая и оборонительная. Стойки. Позиция скрещенных ног, кошачья стойка.		
55-56	Специальная физическая подготовка.		
57-58	Выбор тактики борьбы с конкретными противниками: техника подавления. Удары ногами. Прямой удар по дуге.		
59-60	Тактика ведения схватки: наступление, контратакующая и оборонительная. Стойки. Задняя позиция, устойчивая стойка.		
61-62	Специальная физическая подготовка.		
63-64	Учебно-тренировочные бои		
65-66	Учебно-тренировочные бои		
67-68	Выполнение контрольных нормативов. Промежуточная аттестация.		

Перечень учебно-методических средств обучения

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. Бурцев Г.А., Рукопашный бой. – М., 1994. – 206с
3. 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.
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. Хрестоматия «Спортивная психология». Санкт-Петербург, 2002
7. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. - М.: МГИУ, 2001
8. Юшков О.П., Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. – М.: МГИУ, 2001. – 40с
9. Якимов А.М. «Основы тренерского мастерства», учеб.пособие для студ.высших учебных заведений физической культуры, М.: Терра-Спорт, 2003 -176с.

Литература для обучающихся:

1. Ознобишин Н.Н. Искусство рукопашного боя. – М.: Советский спорт, 1987.
2. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель», 2003
3. Оранский И.В. Восточные единоборства. – М.: Советский спорт, 1990.
4. Фомин В.П., Линдер И.Б. Диалог о боевых искусствах Востока. – М.: Молодая гвардия, 1990.