

Комитет по образованию
Администрации Муниципального Образования
Ломоносовский муниципальный район Ленинградской области
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Новогореловская общеобразовательная школа»

Согласовано

Протокол педагогического совета
29 августа 2024 г., №1

Утверждено

Приказом директора
МОУ «Новогореловская школа»

29 августа 2024г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ПО КУРСУ
«РУКОПАШНЫЙ БОЙ»**

Подготовил учитель ФК
Орлов Евгений Игоревич

п. Новогорелово, 2024

Пояснительная записка

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств. Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

В Федеральном законе от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» дополнительное образование определяется как вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, нравственном, физическом и (или) профессиональном совершенствовании, который не сопровождается повышением уровня образования.

В соответствии с Законом цели и задачи дополнительного образования отражают гуманистическую направленность и вариативность содержания дополнительного образования, которое призвано обеспечить здоровье, организацию содержательного досуга, формирование культуры, развитие способностей, личностное и профессиональное самоопределение обучающихся детей.

В этом свете программа по виду спорта рукопашный бой не только соответствует специфике, современным требованиям и тенденциям в сфере образования, физической культуры и спорта в Российской Федерации, но и в силу собственного содержания и особенностей вида спорта, создает максимальные условия и возможности для физического образования, воспитания и развития детей, отбора и подготовки одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, организации досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни и занятий спортом.

Цель программы – осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей и подростков, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие, привлечение учащихся к систематическим занятиям

спортом к участию в спортивно-массовых мероприятиях, отбор перспективных детей и подростков.

Прием на обучение по Программе осуществляется для лиц, не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья к занятиям физической культурой и спортом на основании результатов индивидуального отбора.

Программа разработана на 136 часов в год, два часа в неделю.

Нормативное обеспечение внеурочной деятельности:

1. Закон Российской Федерации «Об образовании»
2. Послания Президента России Федеральному Собранию Российской Федерации от 26 апреля 2007 года и 5 ноября 2008 года.
3. Концепция духовно-нравственного воспитания российских школьников. Учительская газета от 9 июня 2009 года.
4. Федеральные государственные стандарты нового поколения. 2009
5. Методические рекомендации по развитию дополнительного образования детей в общеобразовательных учреждениях. (Приложение к письму Минобрнауки России от 11 июня 2002 г. №30-51-433/16)
6. О повышении воспитательного потенциала общеобразовательного процесса в общеобразовательном учреждении (Письмо Министерства образования Российской Федерации от 2 апреля 2002 года №13-51-28/13)
7. СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002); раздел 2.9.

Рабочая программа опирается на УМК:

Комплексная программа физического воспитания для учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. Москва «Просвещение» 2018 год.

Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах:

- основы знаний;
- общая и специальная физическая подготовка;
- техника и тактика ведения боя.

В разделе «**Общая физическая подготовка**» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, на бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки

одновременно обеими руками, разновременно, тоже во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног, в положении лежа на спине, переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель.

Упражнения типа «полоса препятствий». С перелазанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис, в волейбол, баскетбол.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку. Эстафеты. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч.

Ожидаемый результат

По окончании курса воспитанники должны знать общую технику безопасности при занятиях физической культурой, а также технику безопасности в выбранном виде спорта, развить силовые, скоростные, и другие физические качества, овладеть техникой боевых приёмов рукопашного боя и тактикой их применения.

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Тема занятия	Количество часов
1-2	Техника безопасности на занятиях «рукопашный бой», в том числе при самостоятельных занятиях. Правила поведения в зале.	2
3-4	Строевые упражнения, разогревающие упр-я, упр-я на гибкость, на развитие осанки, равновесия и координации.	2
5-14	Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие силы и скоростно-силовых качеств, общей, силовой, скоростной и специальной выносливости.	14
15-22	Упражнения на реакцию и ловкость. Координационные упражнения. Акробатика.	8
23-27	Самостраховка при падениях. Отработка приёмов самостраховки.	5
28-31	Тренировочные и боевые стойки. Передвижения в стойках, повороты.	4
32-33	Тренировочные и боевые стойки, передвижения, тренировочные «спарринги-пятнашки».	2
34-48	Техника ударов руками. Прямой, боковой, удар снизу. Защита от ударов руками-подставки, уклоны, нырки. Использование дистанции для ухода от атаки. Тренировочные спарринги.	15
49-66	Техника ударов ногами. Прямые, боковые, по различным уровням. Способы защиты от ударов ногами. Использование дистанции для защиты. Тренировочные спарринги.	18
67-82	Захваты, освобождение от захватов, подготовка к проведению броска и заваливания, броски, подсечки, подножки, зацепы, подхваты, противодействие броскам и другим борцовским приёмам, защита, безопасное падение. Тренировочные спарринги.	16
83-102	Комбинации ударов ногами и руками, использование дистанции для защиты, атаки и воздействия на соперника. Разучивание и закрепление серий ударов. Использование действий соперника для проведения своей атаки. Тренировочные спарринги.	20
103-110	Работа в партере. Болевые и удушающие приёмы, контрприёмы, выходы и противодействия борцовским приёмам. Тренировочные спарринги.	8
111-136	Комбинации ударов ногами и руками. Использование дистанции, обманных движений и маневров для захватов и перевода соперника в партер, подготовка и проведение болевых, удушающих. Защита в стойке и в партере. Тактика ведения боя. Тренировочные спарринги.	26

Для занятий рукопашным боем обучающиеся должны иметь кимоно, защитные накладки на голень и стопу, открытые перчатки для рукопашного боя, защитный шлем, защитный мужской бандаж, защитную капу.

Используемая литература

1. Верхошанский В.Я. Общефизическая подготовка. Методические рекомендации. - М.: ГЦОЛИФК, 1982.
2. Гуков Л.К. Спортивное единоборство. - Минск, 1997.
3. Методические рекомендации инструктору армейского рукопашного боя. Под ред. П.М. Лаговского. - М., 1995.
4. 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.
5. Лысенко В.Л. Бокс. Основы мастерства. - М., 1994.
6. Чумаков ЕМ. 100 уроков самбо. - М., 1994.