**Аннотация**

**к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности**

**«Рукопашный бой»**

Дополнительная общеобразовательная программа «Рукопашный бой» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре, спорту и единоборствам, в 9—11х классах.

Рукопашный бой является одним из наиболее распространенных на сегодняшний день единоборств. Рукопашный бой – это прекрасное средство для физического развития любого человека, независимо от возраста. Он дает возможность раскрыться индивидуальным особенностям личности, благоприятно воздействуя на развитие таких двигательных качеств, как быстрота, сила, выносливость, ловкость.

Рукопашный бой – индивидуальный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных спортсменов. Работа направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники рукопашного боя.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Рукопашный бой» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса.

Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Уровень – основное общее образование

Образовательная программа «Рукопашный бой» рассчитана на детей 15-18 лет.

Срок реализации программы – 1 год

Программа рассчитана на 34 часа в год. Групповые занятия проводятся один раз в неделю по одному часу.

Каждое занятие состоит из 1 академического часа, который равен по времени 40 минутам активного обучения обучающихся.

**Пояснительная записка**

Данная программа по рукопашному бою является модифицированной исоставлена на основе программы «Рукопашный бой» - разработанной педагогом дополнительного образования Половниковым Р. А. для «ДЮЦ им. В. Соломина» в 2002 году, учебной программы разработанной И.Д. Свищевым для учреждений дополнительного образования в 2003 г.

**Актуальность программы** состоит в том, чтобы максимально, в условиях школы, совместить спортивную направленность программы с учетом возрастных особенностей детей и сенситивных периодов их развития. Содержание программы адекватно возрасту, уровню физической подготовленности детей.

**Новизна программы** состоит в том, что в неё, по сравнению с типовой программой, внесены изменения по направленности тренировочных нагрузок (соотношение общей физической и специальной физической подготовке дзюдоистов), а также новые требования к выполнению контрольных нормативов. Изменения коснулись и учебно-тематического плана, разработана собственная диагностика результатов программы, а также усилен воспитательный аспект программы.

Учебная программа секции «Рукопашный бой» имеет **физкультурно-спортивную направленность** и предназначена для обучения рукопашному бою детей и подростков 15-18 лет.

Спортивная секция «Рукопашный бой» создана для привлечения подростков к занятиям спортом, укрепления их здоровья, совершенствования физических способностей детей. В ходе реализации программы решаются задачи укрепления здоровья, развития форм и функций организма подростков; усвоения теоретических и методических основ рукопашного боя, овладения двигательной культурой рукопашного боя, навыками противоборства с противником, включая подготовку к соревнованиям и достижение высоких спортивных результатов; воспитания нравственных, волевых и физических качеств воспитанников.

**Педагогическая целесообразность**. Программа позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Реализация программы позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта.

В процессе изучения у ребят формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Дети приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Ребята, успешно усвоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по футболу различного уровня.

**Отличительные особенности** дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ в том, что в программе отражены основные принципы обучения и спортивной подготовки детей. Программа адаптирована к условиям работы в данном образовательном учреждении.

Во-первых, предварительного отбора для занятий не проводится, но обязательно наличие у подростка соответствующего уровня технической и физической подготовки, медицинского заключения.

Во-вторых, содержание программы обусловлено климатическими условиями региона. Естественная двигательная активность детей в условиях продолжительной зимы значительно снижена. Занятия разрабатываются с учетом следующих критериев: возраст, пол, уровень физического развития, уровень технической подготовленности, игровое.

Кроме того в целях закаливания и оздоровления детей предусмотрено проведение занятий (как целиком так и частично) на открытом воздухе в течение всего периода подготовки.

В-третьих, в связи с отсутствием спортивного отбора в группы, снижены нормативные требования по разделам подготовки. Программа состоит из трех модулей: «Основы знаний», «Общая и специальная физическая подготовка», «Техника и тактика игры».

**Возраст детей** участвующих в реализации программы. Образовательная программа «Рукопашный бой» рассчитана на учащихся 9 – 11 классов.

**Условия реализации программы:**

Данная программа рассчитана на учащихся с различным уровнем физической подготовки, относящиеся к основной и подготовительной группе здоровья и имеющие медицинский допуск врача. Занятия дополнительного образования проводятся в форме урока во второй половине дня.

Учебный год длиться с 1 сентября по 31 мая, 34 недели. Групповые занятия проводятся один раз в неделю по одному часу. Каждое занятие состоит из 1 академического часа, который равен по времени 40 минутам активного обучения обучающихся.

Расписание занятий объединения составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся с учетом пожеланий родителей (законных представителей), возрастных особенностей детей, установленных санитарно-гигиенических норм.

Это позволяет педагогу правильно определять методику занятий, распределить время для теоретической и практической работы. Программа предполагает постепенное расширение и существенное углубление знаний, развитие умений и навыков учащихся, более глубокое усвоение материала путем последовательного прохождения обучения с учетом возрастных и психологических особенностей детей. Для приёма детей в объединение необходимо: - их интерес к данному виду образовательной деятельности, - желание заниматься именно этим видом деятельности и развиваться в этом направлении

Уровень программы — базовый.

Форма обучения — очная.

Объем и срок освоения программы.

**Программа содержит восемь учебных 8 блоков:**

* Общая физическая подготовка.
* Специальная физическая подготовка.
* Техническая подготовка.
* Тактическая подготовка.
* Организационно-воспитательные мероприятия.
* Инструкторская и судейская практика.
* Участие в соревнованиях.
* Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся

**Цель: -** создание условий для раскрытия физического и духовного потенциала личности средствами рукопашного боя.

**Задачи**:

1. укреплять здоровье и гармонично развивать все системы организма детей;

2. формировать потребность к занятию спортом и ведению здорового образа жизни;

3. овладевать основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и осваивать технику подвижных игр;

4. воспитывать трудолюбие детей;

5. совершенствовать физические качества (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости и гибкости);

6. формировать волевые и морально-этические качества личности детей;

5. отбирать перспективных детей для дальнейших занятий рукопашным боем в ДЮСШ.

Проводятся групповые и индивидуальные занятия. Программа состоит из пояснительной записки, учебно-тематического плана, предполагаемых результатов ее реализации, включающих требования к обучающимся, предъявляемых в конце каждого года обучения, методической части, списка используемой специальной литературы.

Рукопашным боем могут заниматься дети (с 7 лет), прошедшие обязательный медицинский контроль и допущенные к занятиям врачом. Приём в секцию производится в августе-сентябре каждого года.

**Организационно-методические особенности подготовки**

**Основными формами** учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;

- участие в спортивных соревнованиях;

- инструкторская и судейская практика;

- учебно-тренировочные и спортивно-оздоровительные сборы;

- выполнение индивидуальных домашних заданий;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-20 минут в начале практического урока). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и видеоматериалами. На теоретических занятиях ученик овладевает историческим опытом, теоретическими компонентами двигательной культуры рукопашного боя, осваивает методические основы (планирование, методы обучения, тактику), овладевает способами наблюдения, регистрации и обобщения тренировочных и соревновательных данных.

Практические занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные и контрольные.

Цель учебных занятий заключается в усвоении нового материала.

В процессе учебно-тренировочных занятий не только разучивают новый материал и закрепляют пройденный ранее, но большое внимание уделяют повышению общей и специальной работоспособности.

Тренировочные занятия целиком посвящаются эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности.

Контрольные занятия проводятся в форме соревнований с целью проверки уровня готовности юных спортсменов. На таких занятиях принимаются зачёты по технике и физической подготовке, проводятся контрольные схватки

. Контрольные занятия позволяют оценить качество проведённой учебно-тренировочной работы, успехи и недостатки отдельных ребят в плане психической, физической и технико-тактической подготовленности. Контрольные занятия обычно завершают изучение определённого раздела учебной программы, а также применяются для коррекции состава учебных групп или проверки качества работы тренера.

Во время организации и проведении занятий следует особое внимание обратить на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

Все занимающиеся обязаны проходить врачебный и медицинский осмотр не реже 1 раза в 6 месяцев, а также перед участием в каждом соревновании.

Годовой учебно-тренировочный процесс состоит из подготовительного, соревновательного и переходного периодов (для групп 1 года обучения учебный год можно не делить на периоды, учитывая, что для них первый год занятий в секции носит подготовительный характер).

**В подготовительном** периоде решаются задачи подготовки спортсменов к достижению высокого уровня физической формы. Развиваются качества, необходимые спортсменам – сила, выносливость, гибкость, быстрота реакции, координация движений (ловкость); совершенствуются морально-волевые качества – настойчивость, воля к достижению победы, стойкость, уверенность и др. Большое внимание уделяется овладению техническими навыками. Повышается уровень теоретических знаний. Как правило, подготовительный период длится до 6 месяцев и состоит из двух этапов: обще-подготовительного и специально-подготовительного.

**Соревновательный период.** Дальнейшее совершенствование умений выполнять элементы техники и пополнение арсенала тактических приёмов рукопашного боя; комплексное развитие морально-волевых и физических качеств; достижение занимающимися высокого уровня тренированности; специальная подготовка к участию в соревнованиях. Для решения этих задач используются теоретические и практические занятия. Большое внимание уделяется освоению и совершенствованию умений выполнять технику и использовать приёмы тактической подготовки, а также проведению тренировочных и контрольных схваток. В этом периоде занимающиеся участвуют в соревнованиях в соответствии с намеченным календарным планом. В зависимости от количества ответственных соревнований этот период может быть разделён на несколько циклов. Каждый цикл состоит из предсоревновательного этапа, этапа основного соревнования и послесоревновательного этапа – активного отдыха.

**Переходный период.** Поддерживание достигнутого уровня общей физической подготовленности. Средства: общеразвивающие упражнения; занятия другими видами спорта (гимнастика, спортивные игры, плавание, лёгкая атлетика и др.).

**Диагностика результативности освоения программы**

Диагностика результативности освоения программы предполагает использование комплекса методов оценки личностных достижений занимающихся – педагогические, психологические, биологические, социометрические, спортивно-медицинские и др.; для педагога-преподавателя обязательными являются педагогические, остальные он также может использовать, если достаточно компетентен в вопросах медицины и психологии; в ином случае рекомендуется прибегнуть к помощи соответствующих специалистов, если последние входят в штат сотрудников.

**Педагогические методы контроля и оценки подготовленности занимающихся**

1.Оценочное слежение за динамикой показателей методами, физически не загружающими занимающихся (наблюдение, анкетирование, анализ и пр.) с (без) регистрацией хода учебно-воспитательного процесса, объектами в котором могут быть:

– задачи обучения и воспитания;

– средства тренировки и их место в занятии;

- методы обучения и воспитания;

- отношения «Учитель – ученик»;

- характер и величина тренировочной нагрузки и др.

2.Тестирование (выполнение контрольных нормативов в начале и конце учебного года, выступление на соревнованиях, зачётные занятия по освоенной теме).

3.Сравнительный анализ динамики полученных показателей, выявляемых в результате обработки материалов оперативно-текущего контроля и диагностических процедур, осмысливание обнаруженных закономерностей и соотношений с выводами для последующих действий.

Использование комплекса выше названных методов позволяет оценить эффективность учебно-тренировочного процесса, содержание которого отражено в предложенной программе, выявить сильные и слабые стороны подготовленности спортсменов и внести соответствующие коррективы.

**Оценочные материалы**

Критериями оценки эффективности подготовки обучающихся по данной программе служат нормативные требования по общей физической подготовке, технической подготовке. Контрольное тестирование проводится два раза в год (сентябрь, май).

**Критерии освоения технических Назвать и выполнить технической**

**и тактических действий, уровень (тактической) действие в стандартных**

**освоения, оценка условиях**

Неудовлетворительно. Не выполнил, назвал и выполнил с

грубыми ошибками

Хорошо. Назвал и выполнил с незначительными

ошибками

Отлично. Назвал и выполнил без ошибок

**Примерные нормативные требования по общей физической подготовке**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | пол | Возраст, лет | | | | | | | | | |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | м | 6,4 | 6,2 | 6,0 | 5,8 | 5,6 | 5,4 | 5,2 | 4,9 | 4,8 | 4,7 |
| д | 6,5 | 6,4 | 6,2 | 6,0 | 5,9 | 5,8 | 5,7 | 5,6 | 5,5 | 5,3 |
| Бег 300 м, с | м | 66,0 | 64,0 | 62,0 | 60,0 | 58,0 |  |  |  |  |  |
| д | 68,4 | 66,2 | 64,2 | 62,0 | 61,0 |  |  |  |  |  |
| Челночный бег, 3\*10 м, с | м | 9,5 | 9,3 | 9,0 | 8,8 | 8,6 | 8,5 | 8,3 | 8,0 | 7,6 | 7,4 |
| д | 10,1 | 9,7 | 9,5 | 9,3 | 9,1 | 9,0 | 9,0 | 8,8 | 8,6 | 8,6 |
| 6-минутный бег, м | м | - | - | - | - | 1150 | 1200 | 1200 | 1300 | 1350 | 1400 |
| д | - | - | - | - | 950 | 1000 | 1050 | 1100 | 1100 | 1200 |
| Прыжок в высоту с места, см | м | 28 | 32 | 36 | 40 | 48 | 53 | 57 | 60 | 64 | 68 |
| д | 25 | 29 | 32 | 34 | 36 | 38 | 40 | 42 | 44 | 48 |
| Прыжок в длину с места, см | м | 150 | 160 | 170 | 178 | 185 | 190 | 194 | 197 | 200 | 220 |
| д | 130 | 135 | 140 | 145 | 150 | 155 | 160 | 165 | 170 | 190 |
| Метание набивного мяча (1 кг), м | м | 5,0 | 5,3 | 5,8 | 6,2 | 6,8 | 7,2 | 7,6 | 8,0 | 8,4 | 8,8 |
| д | 3,4 | 3,8 | 4,2 | 4,6 | 4,8 | 5,2 | 5,6 | 6,0 | 6,4 | 6,8 |
| Подтягивание из виса на перекладине, раз | м | - | - | - | - | - | 5 | 6 | 7 | 8 | 10 |
| д | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Отжимания из упора на полу, раз | м | 4 | 6 | 8 | 10 | 15 | - | - | - | - | - |
| д | 3 | 4 | 5 | 7 | 9 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 |

**Планируемые результаты освоения программы**

Результатом обучения является определённый объём знаний, умений и навыков, заложенный в содержание программы.

**Основными результатами освоения программы должны стать:**

• укрепление здоровья и улучшение физического развития;

• устойчивый интерес к занятиям данным видом спорта;

• владение основами техники и тактики рукопашного боя;

• наличие соревновательного опыта;

• наличие доступных знаний в области физической культуры и спорта, гигиены, физиологии, анатомии;

• сформированность навыков личной и общественной гигиены, самоконтроля функционального состояния организма;

• дисциплинированность, укрепление выдержки и силы воли.

В результате изучения и освоения программы по рукопашному бою обучающиеся должны:

**знать:**

* значение правильного режима дня юного спортсмена;
* разбор и изучение правил рукопашного боя
* роль капитана команды, его права и обязанности;
* правила использования спортивного инвентаря.
* об особенностях зарождения, истории рукопашного боя
* о физических качествах и правилах их тестирования;
* основы личной гигиены, причины травматизма при занятии рукопашным боем и правила его предупреждения;
* Обосновывать значение занятий рукопашным боем в совершенствовании функциональных возможностей организма человека;

**уметь:**

* контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
* добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических качеств;
* управлять своими эмоциями;
* организовать самостоятельные занятия рукопашным боем также, с группой товарищей;
* организовывать и проводить соревнования по рукопашному бою в классе, во дворе;
* выполнять требования по общей физической и специальной подготовке в соответствии с возрастом;
* выполнять игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами рукопашного боя
* владеть техническими и тактическими приемами рукопашного боя по возрасту;
* Заниматься рукопашным боем с соблюдением основных правил.

В процессе занятий учащиеся должны приобрести навыки судейства игры.

С этой целью необходимо на каждом занятии назначать помощников и давать им задания проводить упражнения по обучению и совершенствованию техники и тактики игры.

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности «рукопашным боем» является формирование следующих компетенций:

* определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
* в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

**Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

**Регулятивные УУД:**

* определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью учителя;
* проговаривать последовательность действий на занятии;
* уметь высказывать своё предположение (версию), учить работать по предложенному учителем плану;
* уметь совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях;
* уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

**Познавательные УУД:**

* добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;
* перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;
* преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

**Коммуникативные УУД:**

* уметь донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста);
* слушать и понимать речь других;
* совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;
* учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).