**Пояснительная записка**

**Цель программы** - социальное становление, патриотическое воспитание и формирование активной гражданской позиции подростков в процессе интеллектуального, духовно-нравственного и физического развития, подготовки их к защите Отечества.

**Задачи программы:**

1.   Развитие мотивации обучающихся к познанию важнейших   духовно-нравственных   ценностей,   отражающих специфику формирования и развития нашего общества и государства, национального самосознания, образа жизни, миропонимания и судьбы россиян.

2.  Физическое развитие обучающихся, формирование навыков дисциплины, самоорганизации и умения действовать в сложных и экстремальных ситуациях.

3.   Воспитание   силы   воли,   мужества,   стойкости, гражданственности и патриотизма.

Достижение поставленных задач предполагается осуществить на основе интереса подростков к военному искусству, физической силе и красоте, мужеству и стойкости, смелости и решительности; стремления к самоутверждению.

  Реализацию программы предлагается осуществлять на основе следующих **принципов**:

•  гуманистических начал, многообразия и вариантности форм организации жизнедеятельности и образования детей и подростков;

•  приоритета интересов каждого обучающегося и учета его интеллектуальных и психофизиологических личностных особенностей;

• непрерывности образования и воспитания;

• воспитывающего обучения;

• учета специфических региональных особенностей культуры, экологии и условий жизни;

• обеспечения подростку комфортной эмоциональной среды - «ситуации успеха» и развивающего общения;

•  содействия выбору индивидуального образовательного маршрута и темпа его освоения.

**Средства реализации программы**:

•    создание особой микросоциальной развивающей среды дисциплины, порядка, комфортности;

•  обучение и воспитание подростков в соответствии с определенными программой направлениями и содержанием деятельности;

•    использование   отечественного   и   зарубежного педагогического опыта;

•    приобщение подростков к жизни в гражданском обществе.

Программа рассчитана на обучение и воспитание подростков от 9 до 11 лет.

Количество воспитанников в группах от  10 до 15 человек.

Время реализации программы - 2 года обучения, состоящий из нескольких  этапов реализации.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Возраст обучающихся | Кол-во часов в неделю | Кол-во занятий в неделю | Кол-во часов в год |
| Первый | 9-10лет | 1 | 1 | 34 |
| Второй | 10-11 лет | 1 | 1 | 34 |

Процесс обучения может быть продолжен, если воспитанники достигли высоких результатов. В этом случае тренировки проводятся по индивидуальным программам и планам.

При необходимости могут формироваться разновозрастные группы

**Режим занятий:**

          четверг

        1 час 13.15- 14.00

**Формы учебных занятий:**

1. Учебно-тренировочное   занятие.

2. Массовые мероприятия, соревнования, посвященные различным историческим памятным датам.

3. Тренировочная деятельность с учащимися первого и второго года обучения.

**Прогнозируемые результаты** реализации программы

1-й год обучения:

- овладение умениями и навыками личной гигиены и закаливания;

- овладение приемами страховки и самостраховки;

- освоение приемов самозащиты;

- знакомство с историей Вооруженных Сил и силовых структур России.

2-й год обучения:

- Физиологическое воздействие гигиенических и закаливающих процедур и их значение в процессе физической подготовки. Основы спортивной тренировки - физическая форма, физические кондиции, тренировочные циклы.

- Тактика спортивного единоборства - способы ведения поединка, использование антропометрических и биомеханических особенностей соперника, разбор действий участников поединка.

- Влияние дыхания на физическое и психологическое состояние бойца.

- Знакомство с традициями Вооруженных сил России.

**Оценка результатов обучения.**

В целях контроля и оценки результативности занятий проводятся:

1 год обучения:

Тесты на ОФП:

 -бег-30, 60, 100м;

- прыжки в длину;

- подтягивания;

- отжимания;

- подъемы туловища.

2 год обучения:

Физические кондиции

Скорость: Бег 100 м. Сила, силовая выносливость:

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (отжимание от пола).

Подтягивание на высокой перекладине. Сгибание-разгибание туловища в положении лежа на спине. Приседания на одной ноге «пистолет» .

Общая выносливость: Кросс 1000 м. Ловкость, координация: Акробатические упражнения: Подъем разгибом. Стойка на голове и руках. Выполнение приемов рукопашного боя: Бой с «тенью».

Бросок через бедро, броски через плечо, подхваты, подсады, подбивы. Болевые приемы.

**Итоговый контроль:**

- контрольные занятия;

- зачет;

- собеседование;

- учебные спарринги.

             Кроме того, обучающиеся принимают участие в мероприятиях, проводимых образовательным учреждением: спортивном празднике, посвященном посвященных

« Дню защитника Отечества», «Дню Победы».

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЕ ПЛАНЫ

И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**Общефизическая и специальная физическая подготовка**

Задачи раздела:

1.  Формирование у подростков потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, воспитание осмысленного отношения к ним как способу самореализации и личностно значимому проявлению человеческих способностей.

2.   Укрепление здоровья, физическое развитие, повышение работоспособности обучающихся, развитие необходимых психических качеств: смелости, решительности, хладнокровия.

3.  Формирование навыков самообороны.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема** | **Количество  часов по годам обучения** |  |
|  |  | **1год** | **2 год** |
| **Теоретические занятия** | . |  |  |
| 1 | Техника безопасности.  Основы гигиены и закаливания | 1 | 1 |
| 2 | Методика самоподготовки.  Тактика ведения боя. | 2 | 1 |
| 3 | История развития единоборств России и Мира  Оказание первой медицинской помощи. | 1 | 1 |
| 4 | Влияние дыхания на физическое и психологическое состояние бойца. История Вооруженных сил и силовых структур России. | 1 | 1 |
| 5 | Основы спортивной тренировки  (физическая форма и кондиции, средства восстановления) |  | 1 |
| 6 | Тактика спортивного единоборства. Традиции Вооруженных сил России. |  | 1 |
| **Практические занятия 1 год обучения** |  |  |  |
| 1 | Подготовительные упражнения на месте в движении, разогревающие упр-я, упр-я на гибкость, на развитие осанки, равновесия и координации . | 3 |  |
| 2 | Упражнения на развитие силы и скоростно-силовых качеств, общей, силовой, скоростной и специальной выносливости, упражнение на реакцию и ловкость, акробатика. | 3 |  |
| 3 | Самостраховка при падениях. Отработка приемов. | 2 |  |
| 4 | Тренировочные, спортивные и боевые стойки и позиции. | 2 |  |
| 5 | Передвижения, повороты, обманные движения, вставания, захваты. | 2 |  |
| 6 | Защита от ударов - подставки, уклоны, нырки. | 3 |  |
| 7 | Удары руками в голову и туловище - прямые, боковые, кроссовые, снизу. | 3 |  |
| 8 | Удары ногами - прямой, боковой, круговой. | 3 |  |
| 9 | Серии ударов, «бой с тенью», работа на снарядах и  «лапах». | 3 |  |
| 10 | Захваты, освобождения от захватов, разрыв дистанции, использование действий противника для проведения бросков и заваливаний, подготовка к проведению бросков и заваливаний, техника выполнения борцовских приемов (подсечки, подножки, зацепы, подхваты, подсады, подбивы, броски), комбинации, удержания, болевые и удушающие приемы, контрприемы, работа на манекенах. | 2 |  |
| 11 | Рукопашный бой: связь ударной и борцовской техники, комбинации технических действий, спарринги по заданию. | 3 |  |
| 12 | Тактика боя, спарринги. | 1 |  |
|  | **ИТОГО 1-й год обучения:** | **34 ч.** |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Практические занятия 2 год обучения** |  |  |  |
| 1 | Специальные беговые упражнения, разогревающие упр-я, упр-я на гибкость, на развитие осанки, равновесия и координации. | 1 | 4 |
| 2 | Упражнения на развитие силы и скоростно-силовых качеств, общей, силовой, скоростной и специальной выносливости. | 1 | 4 |
| 3 | Упражнение на реакцию и ловкость, акробатические упражнения | 1 | 2 |
| 4 | Самостраховка при падениях. Отработка приемов самостраховки. | 1 | 2 |
| 5 | Тренировочные, спортивные и боевые стойки и позиции. Правила тренировочного спарринга. | 1 | 2 |
| 6 | Передвижения, повороты, обманные движения, вставания, захваты. Тренировочный спарринг. | 1 | 4 |
| 7 | Защита от ударов - подставки, уклоны, нырки. Тренировочный спарринг. | 1 | 4 |
| 8 | Удары руками в голову и туловище - прямые, боковые, кроссовые, снизу. Тренировочный спарринг. | 1 | 6 |
| 9 | Удары ногами - прямой, боковой, круговой. Тренировочный спарринг. | 2 | 4 |
| 10 | Серии ударов, «бой с тенью», работа на снарядах и  «лапах». | 2 | 2 |
| 11 | Захваты, освобождения от захватов, разрыв дистанции, использование действий противника для проведения бросков и заваливаний, подготовка к проведению бросков и заваливаний. | 2 | 3 |
| 12 | Техника выполнения борцовских приемов ( подсечки, подножки, зацепы, подхваты, подсады, подбивы, броски), | 2 | 2 |
| 13 | Комбинации, удержания, болевые и удушающие приемы, контрприемы, работа на манекенах | 2 | 2 |
| 14 | Тренировочный спарринг | 2 | 3 |
| 15 | Рукопашный бой: связь ударной и борцовской техники, комбинации технических действий, спарринги по заданию. | 2 | 2 |
| 16 | Тактика боя, учебные спарринги. | 2 | 4 |
| 17 | Специальные приемы рукопашного боя: болевые и жизненно важные точки, освобождения от захватов, обезоруживание, обездвиживание, связывание . | 2 | 3 |
| 18 | Способы ведения поединка, использование антропометрических и биомеханических особенностей организма соперника, разбор действий участников поединка. Тренировочные бои. | 2 | 3 |
| 19 | Итоговое занятие |  | 2 |
|  | **ИТОГО 2-й год обучения:** | 34 | **68 ч.** |

**Методическое обеспечение программы**

Методика работы по программе характеризуется общим поиском эффективных технологий, позволяющих конструктивно воздействовать как на развитие физических качеств подростков, на решение их индивидуально-личностных проблем, так и на совершенствование среды их жизнедеятельности. Но главным образом - на поддержку подростка, имеющего проблемы психического, социально-бытового или социально-экономического плана.

  Важнейшее требование к занятиям:

•    дифференцированный подход к обучающимся с учетом их здоровья, физического развития, двигательной подготовленности;

•    формирование у подростков навыков для самостоятельных занятий спортом и получения новых знаний.

Нами предполагается использовать методики, основанные на постепенном изучении программного материала.

Дидактические принципы построения образовательного процесса

1.     Принцип    сознательности.    Обучающиеся должны знать и понимать цели и задачи обучения, а также пути достижения целей и задач обучения.

2.  Принцип активности. Необходимо построить учебный процесс таким образом, чтобы учащиеся не просто воспринимали предлагаемый материал, но и стремились закрепить полученные знания, умения и навыки, анализировали ошибки и достижения свои и товарищей,   самостоятельно   решали   поставленные задачи.

3.   Принцип систематичности.  Постепенная  и последовательная подача нового материала, поэтапное увеличение объема и интенсивности физических нагрузок.

4.  Принцип наглядности. Обучение должно быть наглядным и включать в себя практический показ изучаемых действий, показ наглядных пособий, плакатов и фильмов, совместные занятия со старшими учащимися, посещение мероприятий по профилю деятельности и т.п.

5.   Принцип  доступности.   Предполагает  своевременное изучение программного материала, его соответствие полу, возрастным особенностям и физическому развитию учащихся. Для каждой группы и подгруппы (звена) должен быть составлен рабочий (поурочный) план занятий и обеспечены нормальные условия образовательного процесса.

6.  Принцип прочности. Необходимо стремиться к тому, чтобы приобретенные знания, умения и навыки обучающихся были прочно закреплены, в первую очередь, практически. Для этого необходимо их участие в соревнованиях, где полученные умения и навыки можно проверить на практике,  в выездных мероприятиях, а также постоянное поддержание интереса обучающихся к занятиям.

7.    Принцип   контроля.   Необходим   регулярный контроль за усвоением обучающимися программного материала, что дает возможность анализировать ход образовательного процесса и вносить в него необходимые изменения.

Методы, используемые в процессе обучения

Все используемые методы условно можно разделить на группы:

•    методы,  оценивающие и стимулирующие деятельность личности;

•    методы, побуждающие и формирующие определенную деятельность, сознание личности;

•    методы самовоспитания, т.е. самоуправляемого воспитания, которое подразумевает систему самостоятельных упражнений и тренировок.

**Список литературы**

**Нормативно-правовые акты и документы**

1.   Конституция Российской Федерации.

2.   Закон Российской Федерации «Об образовании» .

3.   Национальная доктрина образования в Российской Федерации.

4.   Концепция модернизации российского образования.

5.  Федеральная программа развития образования в Российской Федерации.

**Литература к разделу программы**

«Общефизическая и специальная

физическая подготовка»

1.   Вельмякин В Н  Боевое самбо и рукопашный бой для спецвойск. - Рязань, 1993.

2.   Верхошанский В.Я   Общефизическая подготовка. Методические рекомендации. - М.: ГЦОЛИФК, 1982.

3.  Гуков Л.К. Спортивное единоборство. - Минск, 1997.

4.  Лысенко В.Л. Бокс. Основы мастерства. - М., 1994.

5.  Матвеев М.Н. Кикбоксинг. Техника и тактика. - М., 1993.

6.   Махито Ого. Дзюдо. - Ростов н/Дону, 1996.

7.   Методические рекомендации инструктору армейского рукопашного боя. Под ред. П.М. Лаговского. - М., 1995.

8.  Путин ВВ., Шестаков В Б. Учимся дзюдо. - М., 2001.

9.  Рукопашный бой в Воздушно-десантных войсках. Под общей ред. О.В. Татаринова. - Рязань, 1992.

10.  Селиверстов С А. Самбо. Спортивный, боевой, специальный разделы. -М , 1997.

11.  Харитонов И.В. Рукопашный бой правоохранительных органов. -М., 1994.

12.  Чумаков ЕМ. 100 уроков самбо. - М., 1994.

**Литература, использованная при разработке программы**

1.   Бочарова   ВТ    Социальная   микросреда   как   фактор формирования личности школьника: Автореф. дис.    ..  д-ра пед. наук. -М., 1991.

2.   Буйлова    Л.Н.    Развитие    социально-педагогических функций  учреждения  дополнительного  образования  детей: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 1998.

3.   Воспитание на пороге XXI века: реалии и перспективы - М   Центр инноваций в педагогике, 1998.

4.   Железнова Л.Б. Воспитание в философской, педагогической и социальной антропологии. - Оренбург: ИПК, 2003 г.

5.   Мудрик А.В. Социализация и воспитание. - М.. Сентябрь, 1997

6.  Сироткин Л.Ю. Теория и практика формирования социально-устойчивой личности учащегося: Автореферат дис д-ра пед. наук. - Казань, 1993

7.  Теория и практика социальной работы: отечественный и зарубежный опыт. В 2-х томах. / Отв. ред. Н.Ф. Яркина, В.Г Бочарова. - Москва-Тула: АСОПиР, 1993.

муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа №1» г. Гаврилов – Яма

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Одобрено:**  на заседании МО  № \_\_\_\_\_\_\_\_\_  От «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018 г.  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **А.В. Сорокин**  Подпись |  | **Утверждено:**  Директор школы:  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Г.А. Поздышева**  Подпись  Приказ № \_\_\_\_ от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018 г |

**Рабочая программа**

**«Основы рукопашного боя»**

для учащихся

3-4-ых классов

Срок реализации – 2 года

Режим занятий – 1 час в неделю

Объем учебного времени за уч. год (всего) – 68 часа

Учитель : **Сорокин Александр Витальевич**

2018-2019 г.