

Муниципальное образование город Краснодар

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
средняя общеобразовательная школа № 67 имени дважды Героя Советского
Союза Евгения Савицкого

Принята на заседании
педагогического совета

УТВЕРЖДЕНО:
Решение педагогического совета
Протокол № 9 от 25.03.2024
Председатель педсовета
_____ А.Н. Шашкин

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

Секция «Рукопашный бой»

Уровень программы: ознакомительный
Срок реализации программы: (летний период)
Возрастная категория: 8-14 лет
Вид программы: интернет источники

Автор-составитель:
Коляго П.В., учитель
ФК, тренер

г. Краснодар 2024

Новизна программы заключается во включении в образовательный план занятий по рукопашному бою блока моделирования проблемных ситуаций, проведения психотехнических игр и формирование системы наставничества. Основу программы составляют типологические и индивидуальные особенности спортсменов, генетическая предрасположенность к ударной или борцовской технике, материальная техническая база, тренерский потенциал и плановое финансирование в бюджетных государственных учреждениях.

В дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по спортивному единоборству «Рукопашный бой» (8-14 лет):

- производится учет возрастных, индивидуально-психологических, физических и иных особенностей и состояний учащихся;
- приведена обоснованность принципов комплектования учебных групп;
- описаны принципы работы с разновозрастным коллективом;
- актуализирована проблема «оттока» учебного контингента, свойственная системе дополнительного образования;
- предложены решения по минимизации проблемы «оттока» учебного контингента;
- раскрыты аспекты наставничества более опытных спортсменов в контексте организации работы в разновозрастном коллективе;
- затронуты вопросы нравственного воспитания и формирования ценностных ориентаций учащихся;
- предложены решения по организации учебно-тренировочной деятельности в условиях очно-заочного и дистанционного режима;
- описаны специфика и условия реализации программы в сетевой форме; предложены новаторские методы фиксации и оценивания достижений учащихся;
- разработан комплекс мероприятий по поддержке детей, проявляющих выдающиеся способности в спорт;
- предусмотрена работа с детьми с ОВЗ, попавшими в тяжелую жизненную ситуацию;
- разработан комплекс мероприятий, проводимых в каникулярное время.

Задачи:

Образовательные:

- обучение двигательным умениям и навыкам;
- обучение техническим приемам, разрешенным в рукопашном бое;
- обучение разнообразным комбинациям, а также тренировки в паре;
- обучение правилам поведения на занятиях;
- обучение правилам судейства соревнований;

Развивающие:

- формирование познавательной активности;
- развитие кондиционных и координационных способностей;
- овладение двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой);
- овладение правилами судейства соревнований; приобретение соревновательного опыта;
- формирование социальной активности: капитан команды, старший в группе, судья по рукопашному бою.

Воспитательные:

- воспитание интереса к занятиям рукопашным боем;
- воспитание самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;
- воспитание уважительного отношения к сопернику;
- воспитание коммуникативных навыков;
- формирование нравственных ценностных ориентаций личности;
- формирование социальной активности, гражданственности и патриотизма;
- формирование волевых качеств личности.

ПРЕПОДАВАТЕЛИ

1. Тренер-преподаватель Коляго Пётр Владимирович

Место проведения занятий:

- спортивный зал в здании МАОУ СОШ № 67, ул. Лунная, 1 (отдельный вход)

РАСПИСАНИЕ

Занятия проводятся в летнее время, три раза в неделю (вторник, четверг, суббота).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Теоретическая подготовка (1 час):

- ознакомление с техникой безопасности на учебно-тренировочных занятиях (0,5 часа, аудиторные занятия);
- основы истории развития единоборств в своём городе, области, крае, страны и за рубежом, становление единоборств в родном крае (0,5 часа, аудиторные занятия).

2. Общая физическая подготовка (13 часов):

- выполнение упражнений для шеи, для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног (1 час, аудиторные занятия);
- выполнение упражнений с набивным мячом (1 час, аудиторные занятия);
- выполнение упражнений с гантелями, гириями (1 час, аудиторные занятия);
- подвижные игры, игры с элементами общеразвивающих упражнений (2 часа, аудиторные занятия);
- выполнение гимнастических элементов (1 час, аудиторные занятия);
- акробатика (1 час, аудиторные занятия);
- выполнение упражнений в висах и упорах (1 час, аудиторные занятия);
- легкая атлетика: прыжки в длину с места и с разбега, метания с места с шага и со скачка (1 час, аудиторные занятия);
- выполнение беговых упражнений (1 час, аудиторные занятия);
- спортивные игры (2 часа, аудиторные занятия);
- выполнение силовых упражнений (1 час, аудиторные занятия).

3. Специальная физическая подготовка (5 часов):

- простейшие виды борьбы (2 часа, аудиторные занятия);
- подвижные игры (2 часа, аудиторные занятия);
- игры-задания (1 час, аудиторные занятия).

4. Техничко-тактическая подготовка (2 часа):

- обучение боевым стойкам, передвижениям в боевых стойках (0,5 часа, аудиторные занятия);
- базовые защитные действия (0,5 часа, аудиторные занятия);
- удары руками и ногами Основные атакующие действия (0,5 часа, аудиторные занятия);
- броски (0,5 часа, аудиторные занятия).

5. Психологическая подготовка (2 часа):

- моделирование проблемных ситуаций (1 час, внеаудиторные занятия);
- проведение психотехнических игр (1 час, аудиторные занятия).

6. Контроль за достижением результатов реализации программы (0,5 часа):

- сдача контрольных нормативов (0,4 часа, аудиторные занятия)
- диагностика ценностных ориентаций личности (0,1 часа, аудиторные занятия)

7. Врачебный контроль (0,5 часа):

- прохождение медицинского осмотра (0,5 часа).

ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ

формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья, нравственное воспитание и разностороннее физическое развитие через обучение навыкам рукопашного боя.

РЕЗУЛЬТАТ ПРОГРАММЫ

Ожидаемые результаты программы коррелируют с поставленными задачами.

Личностные результаты:

- сформирован интерес к занятиям рукопашным боем;
- воспитана самостоятельность, настойчивость, выдержка, самообладание;
- присутствует уважительное отношение к сопернику и коммуникативные навыки;
- сформированы нравственные ценностные ориентации личности, развиты волевые качества, гражданственность и патриотизм, социальная активность.

Предметные результаты:

- учащиеся обучены двигательным умениям и навыкам;
- техническим приемам, и их разнообразным комбинациям, разрешенным рукопашным боем;
- правилам поведения на занятиях;
- правилам судейства соревнований.

Метапредметные результаты:

- у учащихся сформирована познавательная активность;
- развиты кондиционные и координационные способности, повысилась общая физическая подготовленность;
- в ходе реализации программы, учащиеся прошли разделы программы, соответствующие учебной дисциплине «Физическая культура»: изучили основы игровых видов спорта, ознакомились легкоатлетическими и гимнастическими элементами, изучили теоретический раздел, включающий вопросы формирования здорового образа жизни и др.

ОСОБЫЕ УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ

К тренировочному процессу допускаются дети, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Необходима справка с допуском от врача.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

Спортивный зал для занятия рукопашным боем со всем необходимым инвентарём.