

МБОУ Кутуликская СОШ

**Дополнительная общеразвивающая программа
спортивно-оздоровительного направления
«Джуджитика с элементами рукопашного боя»**

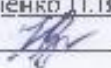
5-8 классы

основное общее образование

на 2018- 2019 учебный год

Составил учитель физической культуры
Пагаев А.В.

Согласовано:
зам. дир. по УТР
Бриченко И.В.



Утверждено 
директор школы:
Сагжихова О.Д.



Кутулик-2018

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

1-й год обучения:

- овладение умениями и навыками личной гигиены и закаливания;
- 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 русского воинства

Содержание курса внеурочной деятельности

Общefизическая 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 и т. п.
3. Формирование навыков самообороны.

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, к культуре мира и ненасилия.

Программа рассчитана на обучение и воспитание подростков от 7 до 16 лет (в исключительных случаях - до 20 лет, но вне списочного состава).

Набор обучающихся в группы - свободный: могут заниматься все, кто проявляет желание и интерес, независимо от физических данных, но, главное, без медицинских противопоказаний на основании письменного заявления родителей.

Количество воспитанников в группах от 10 до 30 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	7-11 лет	1,5	1	51
Второй	11-14 лет	1,5	1	51

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:

1-й год обучения: вторник
1,5 часа 7-11 лет

2-й год обучения: четверг
1,5 часа 7-12 лет

На 2-м году обучения организуются индивидуальные занятия с обучающимися, имеющими высокие результаты и успехи. Для них составляются индивидуальные планы подготовки.

Формы учебных занятий:

1. Учебно-тренировочное занятие. Содержание учебного материала должно соответствовать обучающей и воспитательной задаче.
2. Тематические экскурсии. Могут являться разновидностью занятий либо культурно-досуговым мероприятием.
3. Трудовая деятельность педагога и обучающихся. Участие в совместном труде, например, в субботнике или работах по поддержанию материальной базы, что предполагает использование педагогом личного примера как метода решения воспитательной задачи.
4. Досуговые, массовые мероприятия, соревнования, посвященные различным историческим памятным датам.
5. Тренировочная деятельность с учащимися первого года обучения.

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.

Тематическое планирование

№ п/п	Содержание программы	Количество часов по годам обучения	
		1год	2 год
Теоретические занятия			
1	История развития единоборств Основы гигиены и закаливания	2	1
2	Методика самоподготовки. Тактика ведения боя.	4	2
3	Техника безопасности. Оказание первой медицинской помощи.	2	2
4	Влияние дыхания на физическое и психологическое состояние бойца		1
5	Основы спортивной тренировки (физическая форма и кондиции, тренировочные циклы)		2
6	Тактика спортивного единоборства.		2
Практические занятия 1 год обучения			
1	Строевые упражнения, разогревающие упр-я, упр-я на гибкость, на развитие осанки, равновесия и координации (общеразвивающие упр-я) - обязательны для каждого занятия.	8	

2	Упражнения на развитие силы и скоростно-силовых качеств, общей, силовой, скоростной и специальной выносливости, упражнение на реакцию и ловкость, акробатика.	12	
3	Самостраховка при падениях. Отработка приемов.	3	
4	Тренировочные, спортивные и боевые стойки и позиции.	3	
5	Передвижения, повороты, обманные движения, вставания, захваты.	5	
6	Защита от ударов - подставки, уклоны, нырки.	5	
7	Удары руками в голову и туловище - прямые, боковые, кроссовые, снизу.	5	
8	Удары ногами - прямой, боковой, круговой.	4	
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 (заваливания, подсечки, подножки, зацепы, подхваты, подсады, подбивы, броски), комбинации, удержания, болевые и удушающие приемы, контрприемы, работа на манекенах.	6	
11	Рукопашный бой: связь ударной и борцовской техники, комбинации технических действий, спарринги по заданию.	5	
12	Тактика боя, спарринги.	1	
	ИТОГО 1-й год обучения:	68 ч.	

Практические занятия 2 год обучения			
1	Строевые упражнения, разогревающие упр-я, упр-я на гибкость, на развитие осанки, равновесия и координации (общеразвивающие упр-я)		4
2	Упражнения на развитие силы и скоростно-силовых качеств, общей, силовой, скоростной и специальной выносливости.		4
3	Упражнение на реакцию и ловкость, акробатика. Практика с тренером.		2
4	Самостраховка при падениях. Отработка приемов самостраховки.		2
5	Тренировочные, спортивные и боевые стойки и позиции. Тренировочный спарринг.		2
6	Передвижения, повороты, обманные движения, вставания, захваты. Тренировочный спарринг.		4
7	Защита от ударов - подставки, уклоны, нырки. Тренировочный спарринг.		4
8	Удары руками в голову и туловище - прямые, боковые, кроссовые, снизу. Тренировочный спарринг.		6
9	Удары ногами - прямой, боковой, круговой. Тренировочный спарринг.		4
10	Серии ударов, «бой с тенью», работа на снарядах и «лапах».		2

11	Захваты, освобождения от захватов, разрыв дистанции, использование действий противника для проведения бросков и заваливаний, подготовка к проведению бросков и заваливаний.		3
12	Техника выполнения борцовских приемов (заваливания, подсечки, подножки, зацепы, подхваты, подсады, подбивы, броски),		2
13	Комбинации, удержания, болевые и удушающие приемы, контрприемы, работа на манекенах		2
14	Тренировочный спарринг		3
15	Рукопашный бой: связь ударной и борцовской техники, комбинации технических действий, спарринги по заданию.		2
16	Тактика боя, спарринги.		4
17	Специальные приемы рукопашного боя: болевые и жизненно важные точки, освобождения от захватов, воздействие на суставы (рычаги, перегибания, выкручивания, узлы), обезоруживание, обездвиживание, связывание и т.п.		3
18	Способы ведения поединка, использование антропометрических и биомеханических особенностей организма соперника, разбор действий участников поединка. Тренировочные бои.		3
19	Итоговое занятие		2
	ИТОГО 2-й год обучения:		68 ч.

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 корпуса.

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, ноги согнуты в коленях, руки у подбородка. Приседания на одной ноге «пистолетиком» - по.

Общая выносливость: Кросс 3000 м. Ловкость, координация: Акробатические упражнения: Подъем разгибом. Стойка на руках. Выполнение приемов рукопашного боя: Бой с «тенью». Боковая подсечка.

Бросок через бедро, броски через плечо, прогибом, «мельница», подхваты, подсады, подбивы. Болевые приемы.

Итоговый контроль:

- контрольные занятия;
- зачет;
- собеседование;
- спарринги.

Итоги проведенных мероприятий анализируются и обсуждаются с обучающимися и их родителями.

Соревнования по военно-прикладным видам спорта являются одной из форм контроля за успеваемостью обучающихся.

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