

Департамент образования Администрации городского округа Самара
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования «Экология детства»
городского округа Самара

Принята на заседании

Научно-методического совета Центра

протокол № 13 от 01.08.2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«ОФП с элементами рукопашного боя»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 5-12 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:

Игнатьева Полина Карленовна, методист

г. Самара, 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка	3
Содержание программы.....	9
Формы аттестации и оценочные материалы	16
Ресурсное обеспечение программы.....	17
Список использованной литературы.....	18

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения: ознакомительный

Актуальность. Поддержание здоровья и увеличение двигательная активность подрастающего поколения – одно из приоритетных направлений государственной политики. Это подтверждается целым рядом принятых документов, например, «Стратегия развития образования воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р), Указ Президента РФ от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».

Кроме того, Концепция развития дополнительного образования детей до 2023 года (Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р) нацеливает дополнительное образование на самореализацию и развитие талантов детей, а также воспитание высоконравственной, гармонично развитой и социально ответственной личности, духовное, интеллектуальное, здоровьесберегающее и патриотическое воспитание обучающихся.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП с элементами рукопашного боя» разработана с учетом требований следующих нормативных документов:

– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждено Распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р);

– Указ Президента РФ от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».

– Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.».

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Модульная технология построения программ (ФЗ №273, ст.13, п.3; Порядок №196, п.10).

– Федеральный закон от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями до 6 февраля 2020 г.);

– Федеральный закон от 29 декабря 2010 г. N 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»;

– Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 N 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

– Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

– Стратегия комплексного развития Самары до 2025 года (утверждена Решением Думы городского округа Самара от 26 сентября 2013 г № 358);

– Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному

самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей (утверждены Письмом Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»);

– Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы). Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242.

– Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (направленных Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.

– Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 03.09.2015 № МО -16- 09-01/826-ТУ.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность программы обусловлена подбором таких форм, методов и средств образовательной деятельности, которые способствуют повышению мотивации детей к здоровому образу жизни занятиям спортом, а также создаются благоприятные условия для развития обучающегося, развивается мотивация к познанию и творчеству. Обеспечивается эмоциональное благополучие ребенка. Происходит приобщение детей к общечеловеческим ценностям. Ведется профилактика асоциального поведения обучающегося. При систематических занятиях рукопашного боя ведется работа не только с обучающимися, но и с их родителями, всей семьей.

Отличительные особенности данной программы

В программе присутствует элемент наставничества модели «обучающийся-обучающийся». Наставничество среди обучающихся – это добровольный вид деятельности социально активных детей.

Обучающийся-наставник - это воспитанник, освоивший темы дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы лучше других или обладающий сформированным комплексом профессиональных и личностных качеств, высокими показателями в обучении, высоким уровнем творческих достижений, прилежен и трудолюбив.

Такая форма работы развивает чувство ответственности, потому что ребенок оказывается в ответе не только за личные достижения, но и за успехи своих подопечных.

Группа/категория учащихся, для которой программа актуальна: 5 – 12 лет.

Степень предварительной подготовки: без предварительной подготовки.

Наполняемость групп: до 25 человек.

Состав групп: разного возраста.

Принципы формирования группы зависят от физических и психологических особенностей.

Группа формируется по результатам:

1. Положительной динамики уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающегося.
2. Освоения объемов тренировочных нагрузок в соответствии с данным этапом.

Сроки реализации программы: 1 учебный год и реализуется в соответствии с учебным календарным графиком (Приложение №1) и календарно-тематическим планом (Приложение №2)

Общее количество часов: 108 часов.

Режим занятий: 3 часа в неделю (40 мин 1 академический час) в неделю на 1 группу.

Занятие длится два академических часа: первый час – разминка для разогрева мышц и подготовки к физическим нагрузкам, второй час – повторение изученных элементов с последующим усложнением.

Продолжительность учебного часа зависит от возраста: 5-7 лет – 30 минут, 8-12 лет - 40 минут, время перерыва – 5 мин.

Цель программы:

Укрепления здоровья обучающихся, ориентация на здоровый образ жизни и формирование двигательных навыков, необходимых для занятий рукопашным боем.

Задачи программы:

	Ознакомительный уровень
Обучающие:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ознакомить с основами здорового образа жизни. 2. Обучить выполнению упражнений, направленных на воспитание волевых качеств. 3. Объяснить правила самообороны. Обучить основам техники и тактики армейского рукопашного боя.
Развивающие:	<p>Укреплять физическое здоровье с помощью выполнения физических упражнений.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Формировать двигательные навыки на основе спортивно-игровой деятельности. <p>Обеспечивать естественное развитие форм и функций растущего организма с учетом сенситивных периодов их развития.</p>
Воспитательные:	<p>Воспитывать силу воли. Проводить профилактику асоциального поведения. Подготовить морально и физически к службе в российской армии.</p>

Ожидаемые результаты:

	Базовый
Личностные результаты:	<p>установка на здоровый образ жизни; способность к самооценке на основе критериев успешности в спортивной деятельности; интерес к освоению новых навыков и решения новой задачи; формирование ответственного понимания своего гражданского долга и конституционных обязанностей; • уважительное отношение к людям и результатам их труда.</p>
Метапредметные результаты:	
Познавательные:	<p>умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения;</p> <p>умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата.</p>
Регулятивные:	<p>самоконтроль и корректировка работы; оценка результата практической деятельности путём проверки приобретенных знаний в действии.</p>

	<p>самостоятельность и личная ответственность за свои поступки. умение корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;</p> <p>самоконтроль и корректировка работы;</p> <p>самоконтроль результата практической деятельности путём сравнения его с эталоном (нормативами);</p> <p>оценка результата практической деятельности путём проверки приобретенных знаний в действии.</p> <ul style="list-style-type: none"> • самостоятельность и личная ответственность за свои поступки.
Коммуникативные:	<p>умение договариваться, приходиться к общему решению;</p> <p>умение задавать вопросы, необходимые для организации сотрудничества с партнером;</p> <ul style="list-style-type: none"> • осуществление взаимного контроля и необходимой взаимопомощи при спарринге.
Предметные результаты	<p>Обучающийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> • соблюдать правила гигиены, режима дня, режима питания; • использовать оборудование, инвентарь и спортивную экипировку; • демонстрировать изученные приемы рукопашного боя; • организовывать рабочее место для спарринга; • четко продумывать каждый свой удар; • выполнять практическое задание с опорой на рисунок и инструкцию педагога; <p>Обучающийся владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> • основными приемами армейского рукопашного боя; • соревновательным опытом путем участия в спортивных соревнованиях <p>К концу программы ребенок знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> • гигиенические знания, умения и навыки; • режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни; • требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке; • требования техники безопасности при занятиях данного вида спорта; • методы самоконтроля.

Форма обучения: фронтальная, групповая, индивидуальная.

Формы проведения занятий: беседа, практические занятия, сдача контрольных нормативов, спарринги.

Методы обучения: наглядные, практические.

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

Ознакомительный уровень: объяснительно-иллюстративные, репродуктивные. Базовый уровень: частично-поисковые, исследовательские.

Занятия по типу могут быть теоретическими, практическими, диагностическими.

Используемые образовательные технологии: разноуровневое обучение, технологии использования в обучении игровых методов, обучение в сотрудничестве (групповая, командная работа), здоровьесберегающие технологии.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план

№	Название темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности	1	-	1
2.	Принципы тренировки	1	-	1
3.	Тренировка выносливости	0,5	5,5	6
4.	Тренировка силы ног	0,5	5,5	6
5.	Тренировка силы пресса	0,5	5,5	6
6.	Тренировка гибкости	0,5	11,5	12
7.	Акробатика	0	5	5
8.	Развитие скоростной выносливости	0	8	8
9.	Кувырки	0	6	6
10.	Мосты и стойки	0	7	7
11.	Развитие скоростной силы	0	2	2
12.	Развитие скоростно-силовых качеств	0	5	5
13.	Отработка ударов руками и ногами на снарядах	0	5	5
14.	Развитие ловкости	0	3	3
15.	Развитие «борцовской» выносливости	0	5	5
16.	Удержания и борьба в партере	0,5	2,5	3
17.	Страховка и самостраховка	0,5	0,5	1
18.	Соревнования	0	4	4
19.	Базовые стойки	0	2	2
20.	Базовые стойки и передвижения	0	2	2
21.	Постановка ударов руками	0,5	2,5	3
22.	Постановка ударов ногами	0,5	2,5	3
23.	Защита и блоки против ударов руками	0,5	2,5	3
24.	Защита и блоки против ударов ногами	0,5	2,5	3
25.	Болевые приемы на руку	0,5	2,5	3
26.	Бросок, передняя и задняя подножка	0,5	2,5	3
	Итого:	8	100	108

Тема 1. Вводное занятие. Правила техники безопасности

Теория Знакомство с группой. Меры безопасности и профилактика травматизма. Строение и функции организма. Питание и гигиена спортсмена, занимающегося рукопашным боем. Режим дня, двигательный режим, режим тренировок и соревнований спортсменов. Входная диагностика.

Требования к обучающемуся:

1. Дисциплина.
2. Знание и соблюдение техники безопасности.
3. Бережное отношение к спортивному инвентарю.
4. Систематическое посещение занятий.
5. Соблюдение гигиенических норм здоровья.

Практика Применение инструктажа при занятии в спортивном зале.

Тема 2. Принципы тренировки.

Теория Ознакомление учащихся с принципами проведения тренировок; разминка, основная часть, заминка.

Тема 3. Тренировка выносливости.

Теория Неспецифическая аэробная выносливость, способы ее повышения; анаэробная выносливость.

Практическая часть: выполнение упражнений для повышения аэробной выносливости (кросс, прыжки через скакалку).

Тема 4. Тренировка силы ног.

Теория Виды упражнений для увеличения силы квадрицепсов, бицепса бедра, икроножных и камбаловидных мышц.

Практическая часть: выполнение упражнений.

Тема 5. Тренировка силы пресса.

Теория Виды упражнений для развития мышц пресса; упражнения для развития трапециевидных мышц, широчайших мышц спины.

Практическая часть: выполнение упражнений.

Тема 6. Тренировка гибкости.

Теория Активная и пассивная гибкость; упражнения для развития подвижности позвоночника; упражнения для развития подвижности тазобедренных и плечевых суставов.

Практическая часть: на выполнение упражнений на каждом занятии отводится по 0,5 часа.

Тема 7. Акробатика

Теория Стойка на руках махом; колесо (переворот вбок).

Разбег и толчок; положение тела в полете; амортизация приземления и группировка.

Практическая часть: стойка на руках махом со сходом на одну руку; колесо со страховкой партнером; колесо через удобную сторону; выполнение полета-кувырка через лежащего партнера; выполнение полета-кувырка через препятствие высотой до 1 метра. На выполнение упражнений на каждом занятии отводится по 0,5 часа.

Тема 8. Развитие скоростной выносливости.

Теория Два вида выносливости: аэробная и анаэробная. Аэробная выносливость необходима для длительных тренировок, для занятий с боксерской грушей и для участия в продолжительных турнирах. Анаэробная выносливость встречается в таких видах деятельности, как атакующие комбинации, приемы самообороны и интенсивные схватки на земле.

Практическая часть выполнение упражнений, прерывистая тренировка, круговая тренировка. На выполнение упражнений на каждом занятии отводится по 0,5 часа или на 1 час (в соответствии с календарно-тематическим планом).

Тема 9. Кувырки.

Теория Виды кувырков: кувырок вперед; кувырок назад; кувырок через плечо.

Практическая часть: выполнение кувырка вперед из положения приседа; выполнение кувырка назад; выполнение кувырка через плечо из положения на колене. На выполнение упражнений на каждом занятии отводится по 0,5 часа.

Тема 10. Мосты и стойки

Теория Положение тела, рук и ног при выполнении гимнастического моста. Положение рук и головы в стойке на голове; стойка на голове согнутыми коленями; стойка на голове. Положение рук и туловища

в стойке на руках; стойка на руках с согнутыми коленями; стойка на руках махом.

Практическая часть: выполнение гимнастического моста из положения лежа на спине; выполнение гимнастического моста из стойки на коленях; выполнение гимнастического моста из стойки при помощи партнера; выполнение гимнастического моста;

выполнение стойки на голове с согнутыми коленями; выполнение стойки на голове с поддержкой партнера; выполнение стойки на голове;

выполнение стойки на руках с согнутыми коленями; выполнение стойки на руках с поддержкой партнера; выполнение стойки на руках.

На выполнение упражнений на каждом занятии отводится по 0,5 часа.

Тема 11. Развитие скоростной силы.

Теория упражнения с преодолением собственного веса тела.

Практическая часть: быстрый бег по прямой, быстрые передвижения боком, спиной, перемещения с изменением направления, различного рода прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге, в глубину, в высоту, на дальность, а также упражнения, связанные с наклонами, поворотами туловища, выполняемыми с максимальной скоростью, и т. д.

Тема 12. Развитие скоростно-силовых качеств.

Теория 3 группы упражнений: упражнения с преодолением собственного веса тела; упражнения, выполняемые с дополнительным отягощением (пояс, жилет, манжетка, утяжеленный снаряд); упражнения, связанные с преодолением сопротивления внешней среды.

Практическая часть выполнение упражнений:

1. Упражнения с преодолением собственного веса тела: быстрый бег по прямой, быстрые передвижения боком, спиной, перемещения с изменением направления, различного рода прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге, в глубину, в высоту, на дальность, а также упражнения, связанные с наклонами, поворотами туловища, выполняемыми с максимальной скоростью, и т. д.

2. Упражнения, выполняемые с дополнительным отягощением (пояс, жилет, манжетка, утяжеленный снаряд). К этим упражнениям можно отнести различного рода бег, всевозможные прыжковые упражнения, метания и специальные упражнения, близкие по форме к соревновательным движениям.

3. Упражнения, связанные с преодолением сопротивления внешней среды (вода, снег, ветер, мягкий грунт, бег в гору и т. д.).

На выполнение упражнений на каждом занятии отводится по 0,5 часа.

Тема 13. Отработка ударов руками и ногами на снарядах

Практическая часть выполнение упражнений на снарядах.

Тема 14. Развитие ловкости.

Теория С целью воспитания ловкости, как умения преобразовывать движения в связи с меняющейся обстановкой их применения, используются подвижные игры, бег и другие упражнения, связанные с преодолением препятствий и ориентированием, при этом очень важно постоянно обновлять упражнения, менять условия их применения.

Практическая часть выполнение упражнений: развитие равновесия на ограниченной площади 5-10 см; сочетание кувырков с проползанием под «аркой», стульями и под другими предметами; сочетание упражнений на гибкость и ловкость: например, «Ласточка» (на любой ноге) - упор присев - кувырок вперед - «мост» из положения лежа на спине - из положения лежа на спине достать ногами пол за головой - встать и др.; бег с изменением направления между различными предметами; подбрасывание и ловля мячей через два хлопка и т.п.

Тема 15. Развитие «борцовской» выносливости.

Теория Для развития выносливости используются следующие основные методы: увеличение времени, нарастающий темп (плотность занятий), переменный, интервальный, переменно-интервальный, повторный, соревновательный.

Практическая часть выполнение упражнений на выносливость

Тема 16. Удержания и борьба в партере.

Теория Удержания в борьбе; удержание сбоку; удержание сверху; приемы борьбы в партере.

Практическая часть: заваливание в борьбе в партере; выполнение удержания сбоку.

Тема 17. Страховка и самостраховка.

Теория Важность страховки партнера при выполнении приемов; самостраховка при падении назад, вперед, вбок.

Практическая часть: выполнение страховки при падении назад в положения приседа; выполнение перекатов в положении страховки при падении на бок; выполнение страховки при падении вперед; выполнение страховок при падении через партнера, стоящего в партере.

Тема 18. Соревнования.

Практическая часть: соревнования внутри объединения или на выезде.

Тема 19. Базовые стойки.

Теория Фронтальная стойка, передняя и задняя стойка, равновесная стойка.

Практическая часть: выполнение упражнений.

Тема 20. Базовые стойки и передвижения.

Теория Фронтальная стойка, передняя и задняя стойка, равновесная стойка; передвижение подшагом, передвижение прыжками.

Практическая часть: выполнение упражнений.

Тема 21. Постановка ударов руками.

Теория Ударная поверхность кулака; прямой удар рукой; боковой удар.

Практическая часть: обучение правильному формированию ударной поверхности кулака; нанесение ударов по правильной траектории в воздух; нанесение ударов по лапам; применение ударов руками в учебном спарринге.

Тема 22. Постановка ударов ногами.

Теория Ударные поверхности ноги; прямой удар ногой (хлестом и тычковый); лоу-кик.

Практическая часть: обучение правильному формированию ударной поверхности; нанесение ударов по правильной траектории в воздух; нанесение ударов по лапам; применение ударов ногами в учебном спарринге.

Тема 23. Защита и блоки против ударов руками.

Теория Жесткие и мягкие блоки; блоки от ударов сверху, сбоку, прямо, снизу.

Практическая часть: выполнение жестких блоков в воздух; верхний блок, блок изнутри-наружу, блок снаружи-внутри, нижний блок; работа в парах по отработке блоков; использование блоков в учебном спарринге.

Тема 24. Защита и блоки против ударов ногами.

Теория Жесткие и мягкие блоки; блоки от ударов сверху, сбоку, прямо, снизу.

Практическая часть: выполнение жестких блоков в воздух; верхний блок, блок изнутри-наружу, блок снаружи-внутри, нижний блок; работа в парах по отработке блоков; использование блоков в учебном спарринге.

Тема 25. Болевые приемы на руку.

Теория Рычаг локтя через бедро, узел локтя.

Практическая часть: выполнение рычага локтя через бедро в положении удержания сбоку, выполнение узла локтя.

Тема 26. Бросок, задняя и передняя подножка.

Теория Принципы проведения бросков (вынос ЦМ противника за проекцию тела); выведение из равновесия при помощи рук; бросок задней и передней подножкой.

Практическая часть: обучение выведению из равновесия, выполнение задней подножки; выполнение передней подножки.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Критерии и способы определения результативности.

В течение года, учащиеся на тренировках демонстрируют приобретаемые знания и умения в области Армейского рукопашного боя. Для подведения итогов по каждой теме предусмотрены опросы, спарринги.

В течение года воспитанники так же участвуют в соревнованиях, турнирах, судейских семинарах. Оценивается каждая работа по следующим критериям:

- владение техникой ведения боя;
- знание этических норм при введении боя;
- знание терминологии.

Формы подведения итогов реализации программы: беседы, участие в соревнованиях различных уровней, тесты, инструкторская и судейская практика.

РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое оснащение

1. спортивный зал со специальным мягким ковровым покрытием с разметкой (татами)
2. тренажерный зал
3. кимоно для рукопашного боя
4. амуниция для рукопашного боя (шлем тренировочный, шлем с маской, перчатки снарядовые, перчатки бойцовые, защитное снаряжение)
5. мешки и груши для отработки ударов
6. чучела борцовские для отработки бросков

Информационное обеспечение:

1. Малашенков С.Г. «Основы рукопашного боя». М., 1992.
2. Е. Захаров «Рукопашный бой». «Культура и традиции», 1992.

Методическое обеспечение:

- Схемы, тесты.
- видеофильмы с записями соревнований.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Интернет источник

1. Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры / Ю.Ф. Курамшин. М.: Советский спорт, 2004.- 464с.
2. Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований. – М.: Советский спорт, 2003.
3. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности / Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов.- М.: ФиС, 1991.- 158 с.
4. Якимов А.М. «Основы тренерского мастерства», учеб.пособие для студ.высших учебных заведений физической культуры / А.М. Якимов. - М.: Terra-Спорт, 2003 -176 с.