Негосударственное образовательное учреждение общеобразовательная организация
«Общеобразовательная школа-интернат среднего общего образования «Солнечная»
(НОУ «Солнечная»)

249181, Калужская область, Жуковский район, Тростьё, д. 6
Тел.: +7 (495) 991-26-06
Тел./факс: +7 (48432) 2-17-59

Электронная почта: info@sunpan.ru
www.sunpan.ru

Приложение
к ООП НОО № 13

ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Основы рукопашного боя»
(1-5 классы)

Составитель: Бодров Александр Сергеевич

Пояснительная записка.

Воспитание гражданственности, трудолюбия, уважения к правам и свободам человека, любви к окружающей природе, Родине, семье - один из основополагающих принципов государственной политики в области образования, закрепленный в Законе РФ «Об образовании».

Гражданственность - фундаментальное качество личности, заключающееся в осознании долга перед обществом и деятельном претворении его в жизнь. Воспитание патриотов - самая высокая задача любой образовательной системы, не теряющая актуальности на протяжении всей истории человечества.

Основными задачами реализации программы являются:

1. Приобретение и сохранение знаний и умений, а так же приумножение опыта школы рукопашного боя, чтобы они служили на благо человека и приносили пользу Миру.
2. Передача мастерства следующим поколениям.
3. Популяризация рукопашного боя.
4. Укрепление дружеских связей среди спортсменов разных клубов.
5. Подготовка молодежи в службе в рядах Российской армии и ВМФ.
6. Пропаганда здорового образа жизни.
7. Развитие у обучающихся: трудовых навыков, силы воли, внимательности, веры в свои силы, рационального образа мышления и поступков, чувства уважения к людям и окружающему миру.
8. Подготовка спортсменов разрядников, инструкторов, спортивных судей. Регистрация в краевой Федерации рукопашного боя.
9. Организация досуга молодежи.
10. Проведение спортивных соревнований.
11. Повышение работоспособности воспитанников, совершенствование их физических и психических качеств, необходимых для владения техникой рукопашного боя.
12. Формирование потребности в регулярных занятиях физкультурой и спортом, осмысленного отношения к ним и постоянном совершенствовании.
13. Компенсация в отсутствующих в основном образовании знаний, умений и навыков в области физкультуры, спорта гигиены и медицины.

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

1. Непрерывность образования и воспитания.
2. Учет интересов каждого учащегося его интеллектуальных и психофизиологических личностных особенностей.
3. Воспитание и обучение личным примером.
4. Учет специфических региональных особенностей культуры экологии и жизни.
5. Обеспечение подростку комфортной эмоциональной среды –"ситуации" успеха и развивающего общения.
6. Содействие выбору индивидуального образовательного маршрута и темпа его освоения.
7. Широкое применение инструктажа.

Занятия рукопашным боем в значительной степени могут восполнять недостаток движения, а также помогают предупредить умственное переутомление и повысят работоспособность детей во время учебы.

Сегодня рукопашный бой – это мощная система подготовки, находящаяся на стадии своего совершенствования и обладающая достаточно высоким потенциалом для физического и духовного воспитания подрастающего поколения.

Настоящая программа включает в себя материал, освоение которого дает возможность учащимся добиваться отличных показателей по физической культуре,

развивать творческое воображение, фантазию, формировать здоровый образ жизни и правильное духовно-нравственное развитие, помогает самоутвердиться в среде ровесников.

Общая характеристика курса

На практике программа учитывает следующие ключевые направления деятельности:

- поддержка взросления (социализирующее общение, социальная адаптация и реабилитация);
- формирование гражданственности, патриотизма, уважения к правам и свободам человека;
- формирование готовности к самостоятельному выбору в пользу здорового образа жизни;
- обеспечение условий для инициативного и поливариативного организованного проведения досуга (по возрастам, интересам и т.п.).

Все вышеизложенное и определяет концепцию данной программы, основные положения которой включают:

- духовно-нравственное становление - осознание высших ценностей, идеалов и ориентиров; развитие общей культуры и образованности, ответственности и коллективизма;
- патриотическое воспитание;
- психологическая устойчивость - готовность к выполнению сложных и ответственных задач в нестандартных ситуациях, умение снять психологическую напряженность, стресс.

Все положения органически взаимосвязаны, объединены в процессе реализации программы общей целью и задачами.

Место курса в плане внеурочной деятельности НОУ «Солнечная»

Данная программа рассчитана на 1 года обучения. Программа составлена с уклоном физического воспитания, общефизической и военно-прикладной подготовки.

Учитывая специфику НОУ «Солнечная», занятия проводятся в смешанной группе (1-5 классы). Для занятий рукопашным боем отводится 1 час в неделю, что составляет 34 часа в учебном году.

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

Ценностные ориентиры содержания программы

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.

Основными задачами программы являются:

1. Развитие мотивации обучающихся к познанию важнейших духовно-нравственных ценностей, отражающих специфику формирования и развития нашего общества и государства, национального самосознания.
2. Компенсация отсутствующих в общем образовании знаний, умений и навыков в области истории Отечества и Вооруженных Сил РФ, физкультуры, спорта, гигиены, медицины; развитие интереса к воинским специальностям и формирование желания

получить соответствующую подготовку; выработка готовности к достойному служению обществу и государству.

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

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

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

Программа реализуется 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;

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

Средства реализации программы:

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

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

• использование отечественного и зарубежного педагогического опыта;

• приобщение к жизни в гражданском обществе, к культуре мира и ненасилия.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

Результаты освоения представлены метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся. Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия рукопашным боем для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий.

Результат реализации программы: здоровый физически, психологически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни ученик.

Содержание программы

Теоретическая подготовка.

Тема 1. Введение.

Краткая характеристика, цель и задачи курса рукопашного боя. Правила гигиены, техники безопасности, культуры общения на занятиях в тренировочном зале, на улице, в лесу, вблизи водоемов. Двигательный режим. Значение занятий рукопашным боем для

здоровья человека. Влияние режима дня, питания, физических нагрузок на повышение физической и интеллектуальной работоспособности.

Тема 2. Рукопашный бой - история развития и совершенствования.

Образ русских богатырей в произведениях фольклора и литературы. Борьба и кулачные бои, как одна из любимых народных забав и основа состязательной мужской культуры русских.

Профессиональная борьба в цирке и балаганах.

Обучение рукопашному и штыковому бою, а армии, в разные времена в России и других государствах.

Виды рукопашного боя в настоящее время.

Тема 3. Духовно-нравственные основы и психофизиологические особенности рукопашного боя.

Образ воина как пример для подражания: развитое чувство справедливости, товарищества, взаимовыручки, патриотизма, сила духа и воля, доброта, свободолюбие, физическая сила.

Рукопашный бой-продолжение боевых традиций, правильное понимание и совершенствование их принципов, основа воспитание высоких духовно нравственных качеств личности: любовь к традициям, истории, государству.

Особая роль занятий рукопашным боем заключается в духовно нравственном воспитании детей. В основе рукопашного боя лежат принципы, суть которых заключена в следующем:

Проявлять благородство.
Отстаивать справедливость.
Уважать старших.
Защищать слабых.
Помогать нуждающимся.
Не использовать силу и умение во зло.
Не обучать людей с дурными наклонностями.

Тема 4. Традиционные действия.

Построения в шеренгу, в круг, приветствие, основное положение при восприятии информации и команд от инструктора, перестроения.

Команды:

В одну шеренгу становись.
В две шеренги становись.
Исходное положение принять.
Поклон.
Налево, направо, кругом.
По залу бегом (шагом) марш
Бой, стоп.

Практическая подготовка.

Тема 1. Общеразвивающие упражнения.

-ходьба по кругу в колонне, ходьба на носках, на пятках, в полуприседе;
-бег по кругу в колонне, спиной вперед, приставным шагом, бег с ускорением с захлестом голени и высоким подниманием бедра;
-прыжки на одной и двух ногах на месте и с передвижением, с поворотами в разные стороны;
-круговые наклонные движения туловищем и головой, маховые и круговые движения руками и ногами;

-упражнения на гибкость, растяжку мышц и сухожилий, формирование правильной осанки.

Тема 2. Специальные упражнения.
-техника подстраховки и самостраховки при падениях вперед, назад, в стороны, и из положения сидя и лежа;
-переползания по-пластунски;
-кувырки вперед, назад, прыжок-кувырок;
-стойка на руках, ходьба и отжимания на руках.

Тема 3. Техника передвижений.
-шагом, бегом;
-приставным шагом;
-челночное перемещение (влево, вперед, назад, вправо).

Тема 4. Техника борьбы.
Борьба в положении стоя:
-броски через бедро;
-бросок задняя подножка;
-бросок боковая подножка;
-передняя, боковая и задняя подсечки;
-броски через плечо;
-броски через спину;
-броски через голову.

Борьба в паре:
-переворачивание противника, перевод в борьбу лежа.

Борьба лежа:
-удержание противника на лопатках
а) верхом,
б) со стороны ног,
в) со стороны головы,
г) сбоку.

Тема 5. Техника ударов.
Удары руками:
-прямой удар кулаком;
-боковой удар кулаком;
- удар кулаком снизу.

Удары ногами:
-махи ногами (прямые и круговые).
-удар вперед;
-удар в сторону;
-удар назад.

Тема 6. Подвижные игры.
Игры, развивающие равновесие, сообразительность, координацию движения, реакцию, силовую и скоростную выносливость: "пятнашки", "выжигала", "выталкивание из круга", "конный бой", "перетягивание каната."

Список литературы и материально-техническое обеспечение программы

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. Методические рекомендации инструктору армейского рукопашного боя. Под ред. П.М. Лаговского. - М., 1995.
4. Панченко Г.К. История боевых искусств. М.: Олимпия, 1997 г.
5. Проектирование образовательных программ в учреждениях дополнительного образования детей. Приложение к журналу "Внешкольник". Выпуск-5. М.: ЦРСДОД, 2001 г.

Занятия проводятся в спортивном зале или на школьном стадионе, используются специальные маты, комплект спортивного инвентаря.