

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №58 имени генерал – майора М.В. Овсянникова»

Рассмотрено
на заседании педагогического
совета
протокол
от 30.05 № 15



**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно - спортивной направленности
«Рукопашный бой»
(стартовый уровень)**

Срок реализации – 1 год
Возраст учащихся - 11-14лет

Педагоги дополнительного образования
Дериглазов Евгений Васильевич,
Дериглазов Виталий Васильевич

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Рукопашный бой» **физкультурно-спортивной направленности.**

Актуальность программы.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами в сфере дополнительного образования:

- Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 21.12.2012, № 273-ФЗ (в ред. от 30.12.2021 г.)

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678-р)

- Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020 г.)

- Письмо Минобрнауки от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)».

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы «Русский рукопашный бой» состоит в том, что через школу воинской культуры и боевого искусства русского рукопашного боя мальчики подростки получают полноценное мужское воспитание. Образовательный процесс направлен на воспитание мальчиков – будущих мужественных воинов, формирование у них соответствующего образа защитника своего рода и своей родной земли.

Отличительная особенность программы.

Программа опирается на:

- понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие морально-волевых и нравственных качеств учащихся;
- применение здоровьесберегающих технологий;
- формирования у школьников ценностного отношения к здоровью;
- нетрадиционные методики, основанные на дифференцировании тренировочных нагрузок с учетом физической подготовленности учащихся;
- применение большой игровой практики.

Адресат программы.

Программа составлена для обучающихся от 6 до 10 лет, с 1 по 4 класс.

Основным видом деятельности становится учение, но имеет место быть игровая деятельность, как переходная стадия из дошкольного детства в младший школьный период. Учащиеся младших классов, за очень редким исключением, любят заниматься в школе. Им нравится новая роль в новом микросоциуме - ученика, может привлекать сам процесс учения, особенно если в него интегрирован процесс игры. Ученики воспринимают отметку как оценку своих стараний, а не качества проделанной работы. Дети считают, что

если они «стараяются», значит, хорошо учатся. Они стремятся к одобрению со стороны учителя. Появляются новые потребности: овладевать новыми знаниями, точно выполнять требования учителя, приходить в школу вовремя, потребность в одобрении со стороны взрослых, потребность выполнять определенную общественную роль. Обычно потребности младших школьников первоначально носят личностную направленность. Каждый из них требует к себе большего внимания, чем остальные. Постепенно развивается социализация и чувство коллективизма их потребности приобретают еще и общественную направленность. Проявляется инициативность, ответственность за себя и одноклассников, развивается коммуникабельность.

В младшем школьном возрасте закладываются основы таких социальных чувств, как патриотизм и национальная гордость, пунктуальность, авторитетность, содружество, деликатность и гибкость в общении.

Наполняемость группы - до 25 человек.

Секцию посещают дети, не имеющие специальной подготовки по рукопашному бою.

Объем и срок освоения программы.

Программа «Рукопашный бой» рассчитана на один год обучения.

Количество часов - 108.

Данная программа рассчитана на 2022-2023 учебный год.

Формы обучения и режим занятий

Формы обучения: очная в учреждении (групповая, индивидуальная); заочная (электронное обучение с применением дистанционных технологий и дистанционное обучение в условиях отмены очных занятий при проведении санитарно-эпидемиологических мероприятий) в соответствии с учебным планом и календарным учебным графиком.

Виды учебных занятий: комбинированные (теория и практика), практические, мини-конференции, экскурсии, интеллектуально-игровые (викторины, интеллектуальные игры, конкурсы, виртуальные путешествия), тестирование, выполнение проектов.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу (занятия могут быть двойными).

Продолжительность одного академического часа – 45 минут, перерыв между часами одного занятия – 15 минут.

Группы разновозрастные.

Наполняемость учебных групп: 20-25 человек.

СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ ПРОГРАММЫ

1.2 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Целью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Рукопашный бой» является укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей, посредством занятий, направленных на изучение основ рукопашного боя.

Для реализации цели стартового уровня программы предполагается решение следующих педагогических задач:

Образовательные (предметные):

- формировать потребности в ведении здорового образа жизни;
- знакомить с историей возникновения рукопашного боя;
- обучать технике выполнения физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- учить базовой технике по рукопашному бою;
- формировать оптимальные двигательные навыки;
- осваивать спарринговую технику;
- осваивать прикладные умения, закреплять и расширять приобретенные знания и навыки, для достижения более высоких результатов; - совершенствовать соревновательный опыт с целью повышение спортивных результатов;
- воспитывать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Развивающие (метапредметные):

- учить осознанному целеполаганию и планированию учебной деятельности;
- учить самостоятельной работе в соответствии с планированием (по алгоритму), анализу результатов, коррекции при необходимости;
- развивать рефлексия учебной деятельности на основных этапах работы;
- формировать осознание необходимости новых знаний на занятиях в спортивной секции «Рукопашный бой»;
- укреплять здоровье и повышать уровень функциональных возможностей организма;
- развить физические качества: гибкость, выносливость, координацию, правильную осанку;
- развивать всесторонние физические качества воспитанника (сила, ловкость, быстрота, выносливость, координация движений и т.д.);
- учить рационально планировать учебную деятельность, умению организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.

Воспитательные (личностные):

- приобщать к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- воспитывать положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- развивать эмоциональную сферу;
- воспитывать ответственность, дисциплинированность, трудолюбие;

- развивать коммуникативные навыки;
- воспитывать чувство ответственности и трудолюбия, силы воли, нравственных качеств;
- создавать творческую атмосферу для самовыражения личности;
- формировать духовно-нравственные ценности и патриотические чувства у подрастающего поколения.

1.3 СОДЕРЖАНИЕ СТАРТОВОГО УРОВНЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела	Общее количество часов	Теория	Практика	Форма контроля
1	Теоретический курс.	12	6	6	Опрос
2	Общая физическая подготовка (ОФП).	32	6	26	Опросы, тестирование
3	Специальная физическая подготовка (СФП).	32	6	26	Контрольные тесты и нормативы
4	Технико-тактическая подготовка.	32	6	26	Практическая работа
	Всего:	108	24	84	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА:

Раздел «Теоретический курс».

Теория: Развитие рукопашного боя в России. Требования, предъявляемые к учащимся. Личная гигиена. Гигиена одежды, снаряжения. Гигиена жилищ и мест занятий. Режим учебы и отдыха. Питание спортсмена. Питьевой режим во время и после тренировок и соревнований. Гигиена сна. Механизм закаливания. Методика закаливания. Спортивная экипировка. Инструктаж по технике безопасности.

Практическая работа: Входной контроль. Сдача контрольных нормативов по ОФП. (Бег на 30 м с низкого старта, прыжок в длину с места, челночный бег, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа, бег на 1000м).

Раздел «Общая физическая подготовка (ОФП)».

Теория: Значение и место ОФП в системе занятий по рукопашному бою. Теоретические основы выполнения общеразвивающих физических упражнений. Дозирование физических нагрузок.

Практическая работа: Воспитание воли к перенесению утомления: укрепление мускулатуры и суставно-связочного аппарата, выработка умения расслабляться.

Разучивание и закрепление упражнений:

- на укрепление мышечного корсета;
- повышение силовой выносливости;
- улучшение эластичных мышц;
- исправление дефектов телосложения и осанки: упражнения со штангой, гириями и другими отягощениями; отжимания, подтягивания, приседание; прыжковые упражнения с продвижением;
- на развитие способности проявлять силу в различных движениях;
- повышение способности концентрировать внимание и усилия: упражнения со штангой;
- изометрические (статические) упражнения (выжимание, подтягивание, скручивание);
- прыжковые упражнения с предметной нацеленностью;
- метание снарядов в цель;
- на повышение общей быстроты движений; улучшение координации движений;
- повышение ловкости; повышение общей выносливости: общеразвивающие подготовительные упражнения с возможно большей быстротой;
- бег на 20-50м с ходу и со старта, эстафетный и с гандикапом, эстафетный с препятствиями;
- общеразвивающие упражнения с предметами (гантели, скакалки, набивной мяч, палка и др.) и без них поточным и круговым методом;
- развитие общей гибкости: повышение эластичности мышц;
- улучшение координации движений;
- упражнения с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях (наклоны, повороты, вращения, сгибания, размахивания и т.д.) на снарядах, с предметами и без них.

Раздел «Специальная физическая подготовка (СФП)».

Теория Значение и место СФП в процессе тренировки. Ознакомление с определенными физическими качествами, необходимыми для овладения техникой и тактикой ведения боя (ловкость, быстрота, выносливость, сила, скорость). Краткая характеристика средств, применяемая для повышения уровня СФП.

Практическая работа: Формирование умений и навыков выполнения упражнений:

1) на развитие ловкости: - применение необычных исходных положений; - «зеркальное» выполнение упражнений; - изменение скорости или темпа движений; - изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение; - смена способов выполнения упражнений; - усложнение упражнения дополнительными движениями.

2) на развитие быстроты: -для повышения скорости старта в простой и сложной ситуации; -для совершенствования стартового разгона; -для

повышения абсолютной скорости; -для повышения скорости рывково-тормозных действий; -для повышения скорости переключения от одного действия к другому;

3) на развитие силы и скоростно-силовых качеств: -силы мышц туловища и плечевого пояса; -силы мышц стопы, голени и бедра;

4) на развитие выносливости: -упражнения низкой, средней и высокой интенсивности

Раздел «Технико-тактическая подготовка».

Теория: Основные понятия и движения. Простые и сложные действия.

Основные стороны тактики боя – подготавливающие действия, нападения, обороны. Тактически обоснованное чередование действий в бою.

Практическая работа: Боевая стойка. Приседания, выпрыгивания в стойке, не изменяя центр тяжести и положение ног. Челнок – движение вперед и назад. Переход из одной стойки в другую и обратно. Короткий и длинный вход и выход из атаки. То же, но с различной скоростью. Уход от прямой атаки рукой (голова, корпус).

Базовая техника рукопашного боя.

Разучивание стоек. Их последовательная смена с одной стойки в другую и в обратную сторону. Разучивание классических передвижений в стойках. Разучивание прямого удара рукой. Разучивание техники ударов ногой: прямой, боковой, круговой. То же, но в передвижениях. Разучивание техники выполнения блоков. Клинчей. То же, но в движении. Удержания и защита от них.

Резкое акцентированное выполнение ударов и блоков с фиксацией в конечной фазе в ритме 1 удар в секунду с интервалом между каждым приемом по 30-60 сек. – по 10 раз каждой рукой или ногой.

Простейшие комбинации ударов руками и ногами в два, три движения. Сбив рук противника с последующей атакой. Простейшие атаки разной длины в зависимости от изменяющейся дистанции. Встречные атаки (передняя и задняя рука). Упреждающие удары. Отработка простых атак в парах, защита от этих атак и контратаки (подхват).

Простые обманные движения, смена уровней атаки в нападении и защите. Значение правильной стойки для легкого и быстрого передвижения. Уходы от атак ногой в сторону с последующей контратакой.

Изучение бросковой техники: подсечки, зацепы, подножки. Варианты защиты от данных бросков.

1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Образовательно-предметные результаты

Учащиеся должны знать:

-правила ведения здорового образа;

-историю возникновения рукопашного боя;

- технику выполнения физических упражнений и технику подвижных игр;
- базовую технику по рукопашному бою;
- оптимальные двигательные навыки;
- спарринговую технику.

Учащиеся должны уметь:

- использовать соревновательный опыт с целью повышение спортивных результатов;
- применять прикладные умения, закреплять и расширять приобретенные знания и навыки, для достижения более высоких результатов;
- самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Метапредметные результаты (Освоенные универсальные учебные действия)

Регулятивные УУД:

- осознанное целеполагание и планирование учебной деятельности;
- самостоятельная работа в соответствии с планированием (по алгоритму), анализ результатов, коррекция при необходимости;
- рефлексия учебной деятельности на основных этапах работы.

Познавательные УУД:

- осознание необходимости новых знаний на занятиях в спортивной секции «Регби»;
- самостоятельный выбор источников информации для поиска нового;
- умение отличать новое знание от ранее приобретенного;
- умение рационально планировать учебную деятельность, умению организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.

Коммуникативные УУД:

- уважение к мнению собеседника;
- компромисс в споре;
- умение выражать свои мысли;
- продуктивное сотрудничество с педагогом и другими учащимися.

Личностные результаты

Учащимися проявлены:

- интерес к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- положительные качества личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- навыки культуры общения и поведения в коллективе;
- эмоциональная сфера учащихся;
- ответственность, дисциплинированность, трудолюбие;
- доброжелательность, дружелюбие и взаимоподдержка;
- интерес к укреплению здоровья и повышению уровня функциональных возможностей организма;
- всесторонние физические качества воспитанника (сила, ловкость, быстрота, выносливость, координация движений и т.д.);

- коммуникативные навыки;
- чувство ответственности и трудолюбия, силы воли, нравственных качеств;
- творческая атмосфера для самовыражения личности;
- духовно-нравственные ценности и патриотические чувства.

1.5 ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ НА СТАРТОВОМ УРОВНЕ

Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Оценка образовательно-предметных результатов		
<p><i>Учащиеся в основном усвоили:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -правила ведения здорового образа; -историю возникновения рукопашного боя; -технику выполнения физических упражнений и технику подвижных игр; -базовую технику по рукопашному бою; -оптимальные двигательные навыки; -спарринговую технику. <p><i>Учащиеся могут с помощью педагога:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -использовать соревновательный опыт с целью повышение спортивных результатов; -применять прикладные умения, закреплять и расширять приобретенные знания и навыки, для достижения более высоких результатов; -заниматься физическими упражнениями. 	<p><i>Учащиеся достаточно знают:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -правила ведения здорового образа; -историю возникновения рукопашного боя; -технику выполнения физических упражнений и технику подвижных игр; -базовую технику по рукопашному бою; -оптимальные двигательные навыки; -спарринговую технику. <p><i>Учащиеся могут уверенно:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -использовать соревновательный опыт с целью повышение спортивных результатов; -применять прикладные умения, закреплять и расширять приобретенные знания и навыки, для достижения более высоких результатов; -заниматься физическими упражнениями. 	<p><i>Учащиеся полностью представляют:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -правила ведения здорового образа; -историю возникновения рукопашного боя; -технику выполнения физических упражнений и технику подвижных игр; -базовую технику по рукопашному бою; -оптимальные двигательные навыки; -спарринговую технику. <p><i>Учащиеся могут свободно:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -использовать соревновательный опыт с целью повышение спортивных результатов; -применять прикладные умения, закреплять и расширять приобретенные знания и навыки, для достижения более высоких результатов; -заниматься физическими упражнениями.

Оценка метапредметных результатов		
<p><i>Недостаточно развиты:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - осознанное целеполагание и планирование учебной деятельности; - самостоятельная работа в соответствии с планированием (по алгоритму), анализ результатов, коррекция при необходимости; - рефлексия учебной деятельности на основных этапах работы; - осознание необходимости новых знаний на занятиях в спортивной секции «Регби»; - самостоятельный выбор источников информации для поиска нового знания; - умение отличать новое знание от ранее приобретенного; - уважение к мнению собеседника; - умение рационально планировать учебную деятельность, умению организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; - компромисс в споре; - умение выражать свои мысли; - продуктивное сотрудничество с 	<p><i>Достаточно развиты:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - осознанное целеполагание и планирование учебной деятельности; - самостоятельная работа в соответствии с планированием (по алгоритму), анализ результатов, коррекция при необходимости; - рефлексия учебной деятельности на основных этапах работы; - осознание необходимости новых знаний; - самостоятельный выбор источников информации для поиска нового знания новых знаний на занятиях в спортивной секции «Регби»; - умение отличать новое знание от ранее приобретенного; - уважение к мнению собеседника; - умение рационально планировать учебную деятельность, умению организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; - компромисс в споре; - умение выражать свои мысли; - продуктивное сотрудничество с 	<p><i>Уверенно развиты:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - осознанное целеполагание и планирование учебной деятельности; - самостоятельная работа в соответствии с планированием (по алгоритму), анализ результатов, коррекция при необходимости; - рефлексия учебной деятельности на основных этапах работы; - осознание необходимости новых знаний; - самостоятельный выбор источников информации для поиска нового знания новых знаний на занятиях в спортивной секции «Регби»; - умение отличать новое знание от ранее приобретенного; - уважение к мнению собеседника; - умение рационально планировать учебную деятельность, умению организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; - компромисс в споре; - умение выражать свои мысли; - продуктивное сотрудничество с

педагогом и другими учащимися.	педагогом и другими учащимися.	педагогом и другими учащимися.
Оценка личностных результатов		
<p>Недостаточно развиты:</p> <ul style="list-style-type: none"> -интерес к здоровому образу жизни и гармонии тела; -положительные качества личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности; -навыки культуры общения и поведения в коллективе; -эмоциональная сфера учащихся; -ответственность, дисциплинированность, трудолюбие; -доброжелательность, дружелюбие и взаимоподдержка; - интерес к укреплению здоровья и повышению уровня функциональных возможностей организма; -всесторонние физические качества воспитанника (сила, ловкость, быстрота, выносливость, координация движений и т.д.); -коммуникативные навыки; -чувство ответственности и трудолюбия, силы воли, 	<p>Достаточно развиты:</p> <ul style="list-style-type: none"> -интерес к здоровому образу жизни и гармонии тела; -положительные качества личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности; -навыки культуры общения и поведения в коллективе; -эмоциональная сфера учащихся; -ответственность, дисциплинированность, трудолюбие; -доброжелательность, дружелюбие и взаимоподдержка; - интерес к укреплению здоровья и повышению уровня функциональных возможностей организма; -всесторонние физические качества воспитанника (сила, ловкость, быстрота, выносливость, координация движений и т.д.); -коммуникативные навыки; -чувство ответственности и трудолюбия, силы воли, нравственных качеств; 	<p>Уверенно развиты:</p> <ul style="list-style-type: none"> -интерес к здоровому образу жизни и гармонии тела; -положительные качества личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности; -навыки культуры общения и поведения в коллективе; -эмоциональная сфера учащихся; -ответственность, дисциплинированность, трудолюбие; -доброжелательность, дружелюбие и взаимоподдержка; - интерес к укреплению здоровья и повышению уровня функциональных возможностей организма; -всесторонние физические качества воспитанника (сила, ловкость, быстрота, выносливость, координация движений и т.д.); -коммуникативные навыки; -чувство ответственности и трудолюбия, силы воли, нравственных качеств;

нравственных качеств; -творческая атмосфера для самовыражения личности; -духовно- нравственные ценности и патриотические чувства.	-творческая атмосфера для самовыражения личности; -духовно- нравственные ценности и патриотические чувства.	-творческая атмосфера для самовыражения личности; -духовно-нравственные ценности и патриотические чувства.
---	--	--

Для оценки предметных, метапредметных, личностных результатов учащихся на стартовом уровне применяются мониторинг на этапах вводного контроля в начале учебного года и промежуточной аттестации за каждое полугодие.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

2.1 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК (Приложение 1)

Календарный учебный график является составной частью программы, содержащей комплекс основных характеристик образования и определяющей даты и окончания учебных периодов/этапов, количество учебных недель, сроки контрольных процедур, и составляется для каждой учебной группы.

2.2 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ И КАДРОВЫЕ УСЛОВИЯ

Материально-техническая база образовательного учреждения соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Материально-техническая база включает в себя:

- наличие специального покрытия (татами) на пол;
- спортивный инвентарь: гимнастические кольца, тренажеры, тренировочные манекены, скакалки, гантели, набивные мячи, шесты, гимнастические скамейки, гимнастические стенки, перекладины, штанги, гири, настенные подушки, лапы;
- спортивная форма: борцовки, чешки, защита на колени, локти;
- весы для взвешивания учащихся.

2.3 ФОРМЫ ОТСЛЕЖИВАНИЯ И ДЕМОНСТРАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

В каждой возрастной группе предусматривается сдача контрольных нормативов по общей физической, теоретической и специальной подготовке, определяется степень освоения детьми образовательных знаний, умений и навыков.

Применяются следующие формы контроля:

- Теоретическая подготовка: опрос, собеседование, тест-задания.

- Общефизическая подготовка: тестирование.
- Освоение программного технического материала: тестирование, наблюдения.

Оценка результативности программы проводится по следующим критериям:

- по факту сохранности контингента коллектива с учетом анализа причин, по которым ребенок перестал посещать занятия;
- по создавшемуся морально-этическому климату на занятиях;
- по итоговым занятиям;
- по результату участия в спортивных соревнованиях и турнирах.

2.4 МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

Основные методы спортивной тренировки можно разделить на три группы: *практические, словесные, наглядные.*

При использовании *методов упражнений* деятельность обучающихся организуется и регулируется с достаточно полной регламентацией, которая обеспечивает оптимальные условия для усвоения двигательных навыков и гарантирует точно направленное воздействие на развитие физических качеств, способностей. Методы упражнений имеют несколько вариантов, применение которых зависит от ряда аспектов. В процессе разучивания двигательных действий выделяют два основных методических подхода: разучивание действий в целостном и расчлененном виде.

Метод целостного упражнения применяют при изучении как простейших двигательных действий, так и сложных, которые нельзя расчленить без существенного искажения их характеристик.

Метод расчлененного упражнения предполагает разучивание отдельных относительно самостоятельных частей, элементов, фаз изолированно, и лишь после определенного усвоения они соединяются в целостное действие.

Сопряженный метод используется в процессе совершенствования в технике, тактике с параллельным развитием физических качеств.

Иную основу имеет *метод избирательных воздействий*. Характерная черта этого метода - преимущественная направленность воздействий на те или иные функциональные свойства организма, что достигается посредством специальных упражнений, которые нередко могут иметь относительно локальный характер (например, упражнения с отягощениями, направленные на развитие отдельных мышечных групп, старты из различных исходных положений, направленные на развитие стартового ускорения, и т.д.).

Кроме того, при специальной организации упражнений (учет координационной сложности, оптимальные паузы отдыха, рациональное количество повторений и т.д.) данный метод может быть направлен на избирательное совершенствование технических элементов регби, его тактики или технико-тактических действий.

Равномерный метод характеризуется непрерывным выполнением физических упражнений в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью (как правило, невысокой), темпом, величиной усилия (например, кросс, плавание, передачи мяча и т.д.).

Переменный метод определяется направленным изменением воздействующих факторов по ходу выполнения упражнения. Это достигается за счет варьирования нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем изменения скорости передвижения, темпа, величины усилий, амплитуды движений, изменения техники и т.п.

Повторный метод заключается в многократном выполнении упражнений с определенными интервалами отдыха.

Интервальный метод характеризуется многократным серийным повторением упражнений через определенные интервалы отдыха между повторениями и между сериями повторений.

Круговая тренировка — это организационно-методическая форма занятий, основу которой составляет серийное (непрерывное и с интервалами) повторение упражнений, подобранных и объединенных в комплексе, которые выполняются в порядке последовательной смены «станций» по замкнутому контуру.

Игровой метод представляет собой двигательную деятельность игрового характера, определенным образом упорядоченную (замысел, план игры, правила и т.д.).

Соревновательный метод основан на сопоставлении сил в условиях упорядоченного (в соответствии с правилами) соперничества, борьбы за первенство или возможно более высокого достижения в соревнованиях и играх различного ранга.

Словесные методы.

С помощью методов использования слова сообщаются теоретические сведения, ставятся конкретные задачи, формируется отношение к выполнению тренировочных заданий, анализируются и оцениваются результаты.

Методы обеспечения наглядности.

Данный комплекс методов применяется для создания зрительных, двигательных и других ощущений и восприятий об изучаемых упражнениях в процессе технической, тактической, физической подготовки. Их условно можно разделить на две группы: *методы непосредственной наглядности и методы опосредованной наглядности.*

К первым относятся различные формы методически организованного показа самих упражнений (в целом или по частям, замедленно или в обычном темпе и т.д.).

Методы опосредованной наглядности являются вспомогательными средствами демонстрации и служат формированию предварительных представлений о двигательных действиях, правилах и условиях их выполнения, а также для уточнения и углубления представлений, полученных путем непосредственных восприятий.

В учебных занятиях эти методы применяют в основном в комплексе, хотя иногда в зависимости от конкретных условий тем или иным методам отдается предпочтение.

Выбор метода определяется возрастом, подготовленностью, квалификацией регбистов, задачей, изучаемым материалом, применяемыми средствами, условиями занятий, профессиональной подготовленностью самого тренера-преподавателя и другими факторами.

Учебные занятия по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться, как тематические, так и комплексные. Структура комплексных занятий сложнее, чем тематических. Это связано с тем, что в отличие от тематических, где решается только одна основная задача, в комплексных ставятся две - три задачи. При составлении комплексных занятий не следует включать в занятие большое количество нового материала, так как это перегружает нервную систему обучающихся.

2.5 МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ

Для формирования и развития положительных личностных качеств учащихся необходимо применять методы воспитания:

- словесный метод: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор;
- наглядный метод: показ упражнений или их элементов учителем или наиболее подготовленными учениками, демонстрация кино- и видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий;
- методы ориентирования;
- практический метод;
- игровой метод;
- соревновательный метод.

2.6 ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ

На учебных занятиях используются различные формы организации учебного процесса.

Основными формами обучения рукопашному бою являются групповые занятия, которые отвечают основным требованиям усвоения знаний, умений и навыков и техники безопасности на занятиях, а так же тестирование, участие в соревнованиях и семинарская и судейская практика.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задание при различных методах организации: фронтальном, потоковым, в подгруппах, индивидуальном.

При начальном обучении основам используется фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся.

2.7 ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ

- технология индивидуализации
- технология группового обучения
- технология дифференцированного обучения
- технология образа и мысли
- технология коллективной творческой деятельности

2.8 АЛГОРИТМ УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ

Для каждого занятия должна ставиться строго определённая цель, а учебный материал подбирается так, чтобы он являлся по своему содержанию повторением и продолжением предыдущего занятия и располагался с учётом постепенно повышающейся нагрузки. Каждое учебное занятие состоит из трёх частей. Первая часть (подготовительная), проводится с целью подготовки организма к предстоящей нагрузке. В этой части занятия обучающимся даётся разминка суставов и различных частей тела, затем выполняются упражнения общей физической подготовки на силу, гибкость и быстроту. Упражнения выполняются в определённом темпе, необходимом для решения поставленных задач по созданию соответственной нагрузки на весь организм. Вторая часть (основная). В ней изучаются, а затем регулярно повторяются способы страховки и само страховки при падении, изучаются и отрабатываются приёмы самозащиты от вооружённого и невооружённого противника, технические приёмы атакующего и защитного характера, контратакующие действия, способы удержания соперника и выполнения болевых и удушающих приёмов. В этой части занятия обучающимся даются специальные упражнения (специальная физическая подготовка) и приёмы, предусмотренные программой. Третья часть (заключительная). В начале этой части занятий обучаемые отрабатывают приобретённые навыки в обусловленном спарринге по заданию тренера или в свободной схватке, согласно правилам соревнований. Затем организм обучаемых приводится в относительно спокойное состояние путём применения специальных физических и аутогенных упражнений. В этой части занятия проводятся успокаивающие упражнения: спокойная ходьба, упражнения на восстановление дыхания, упражнения на расслабления мышц, медитация.

2.9 НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ДОКУМЕНТЫ

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 21.12.2012, № 273-ФЗ (Ст.2 п.9; Ст.25 п.4; Ст.28 п.3 пп.6; Ст.2 п.25; Ст.28 п.6 п.п.1).
2. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.1918 г. №196), пп.6, 9, 11.
3. Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020 г.).
4. Письмо Минобрнауки от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические

рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)».

5. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение правительства РФ от 04.09.2014 г. №1726-р), раздел 4.

6. Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом особых образовательных потребностей (Минобрнауки от 29.03.2016 г. №ВК-641/09).

7. Приказ Комитета образования и науки Курской области от 12.02.2021 г. №1-114 «Об организации и проведении независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ».

2.10 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акопян, А.О., Долганов, Д.И. Примерная программа рукопашного боя для ДЮСШ [Текст] / А.О. Акопян, Д.И. Долганов.-М.: Советский спорт, 2004
2. Астахов, С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев [Текст]: автореферат кандидата педагогических наук / С.А. Астахов.- М, 2003.
3. Войцеховский, С.М. Книга тренера [Текст] / С.М. Войцеховский. - М.: ФиС, 1971
4. Волков, И.П. Спортивная психология [Текст] / И.П. Волков. – СПб, 2002
5. Вяткин, Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности [Текст] / Б.А. Вяткин. - М.: ФиС, 1978
6. Дубровский, В.И. Реабилитация в спорте [Текст] /В.И. Дубровский. - М.: ФиС, 1991
7. Захаров, Е.Н. Энциклопедия физической подготовки [Текст] / Е.Н. Захаров. -М.: Лептос, 1994
8. Коблев, Я.К., Письменский, И.А., Чермит, К.Д. Многолетняя подготовка дзюдоистов [Текст] / Я.К. Коблев, И.А. Письменский, К.Д. Чермит. - Майкоп, 1990
9. Коц, Я.М. Спортивная физиология [Текст]: учебник для институтов физической культуры / Я.М. Коц. - М.: ФиС, 1986
- 10.Макарова, Г.А. Спортивная медицина [Текст]: учебник для институтов физической культуры / Г.А. Макарова. - М.: Советский спорт, 2003
- 11.Макарова, Г.А., Локтев, С.А. Медицинский справочник тренера[Текст] / Г.А Макарова, С.А. Локтев.- М.: Советский спорт, 2005

- 12.Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры [Текст]: учебник для институтов физической культуры /Л.П. Матвеев.– М.: ФиС, 1991
- 13.Найдиффер, Р.Н. Психология соревнующегося спортсмена [Текст] / Р.Н. Найдиффер.- М.: ФиС, 1979
- 14.Озолин, Н.Г. Наука побеждать [Текст]: настольная книга тренера / Н.Г. Озолин. - М.: Издательство Астрель, 2003
- 15.Осколков, В.А. Бокс: обучение и тренировка [Текст]: учебное пособие ГОУ ВПО ВГАФК / В.А. Осколков.- Волгоград, 2003
- 16.Петерсен, Л. Травмы в спорте [Текст] / Л. Петерсен.- М.: ФиС, 1981
- 17.Семенов, Л.П. Советы тренерам [Текст] / Л.П. Семенов. - М.: ФиС, 1980
- 18.Физиология человека (общая, спортивная, возрастная) [Текст].- М.: Олимпия Пресс, 2005
- 19.Хартманин, Ю., Тюннеманн Х. Современная силовая тренировка [Текст] / Ю. Хартманин, Х. Тюннеманн. - Берлин: Шпортферлаг, 1988. - 336 с.
- 20.Юшков, О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств [Текст] / О.П. Юшков. - М.: МГИУ, 2001