Муниципальное образовательное учреждение

дополнительного образования детей

«Дом детского творчества»

 Утверждено педагогическим советом

 Протокол №\_\_\_\_\_от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Утверждаю: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 **Рабочая программа**

**«Основы Системы единоборств Древней Руси »**

Программа дополнительного образования для детей 10-15лет.

Рассчитана на 5 лет обучения.

Программу составил Грибанова С.А.
Санкт-Петербург 2015

**Пояснительная записка.**

Образовательная программа «Основы системы единоборств Древней Руси» имеет гражданско-патриотическую и физкультурно-спортивную направленности.
Уровень освоения программы – профессионально-ориентированный.

СИСТЕМА ЕДИНОБОРСТВ ставит перед собой целью формирование гармонично развитой личности, способной к дальнейшему саморазвитию и имеющей устойчивые общечеловеческие ценности, а также патриотическое воспитание и оздоровление общества в целом через физическое и духовное оздоровление каждого отдельного ребёнка и его ближайшего окружения, семьи.

В технике СИСТЕМЫ ЕДИНОБОРСТВ можно найти аналоги большинства базовых технических действий и приёмов различных единоборств мира – собственно борьбы, боя с оружием и боя с использованием ударной техники.

Основы единоборств— одно из средств всестороннего воспитания [детей](http://click02.begun.ru/click.jsp?url=O5t5NJiRkJEoPyqUs7SC1yMIi8uyBGvG1e9RZaH7lry*2gNNYNyjkRNRveHkjuqF7E5Rcqf7BCMHiFndvSxeSjNU-crOEBKziKHBQS*o5V54YtSN4UlagiyFUYrHCSAmi8KAoFmWM0nfmIHPg5Es5mfjpZEwLgrxzKXLT8UCpTB8OGpEh*6UYsc9M88gp6AwJej*NpqkVFkTlyD2mdEQE4i1UK4FP04kkNJUA7cXNo82*iFdJxy*63nwn*ffFHSEn*UNQybOhkksWqn2ySebWyp8-LFly4x8xkEbvDwyffL-1kgmFQp*aFehBSMtv*Tm7th7UJpsbf*Hgmhz8jhoIgJAErBVWxJAxrC32j1IdLOguuqL4w30YDxZ5SLaSalLGomRlQ&eurl%5B%5D=O5t5NKmoqahfp6y0rlya22BjAkSQbM6Wd346LrhxBjYY0rvQ) младшего и среднего школьного возраста. Характерная ее особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое трудовое и патриотическое воспитание.

Активная двигательная деятельность на занятиях способствует развитию всех физиологических процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. Увлеченные процессом дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости.

**Цели и задачи:**

Основной целью физического образования школьников является обеспечение полноценного, гармонического физического развития и укрепление здоровья. Это положение закреплено в Законе «Об образовании в Российской федерации», в соответствии с которым здоровье школьников относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования.
Влияние занятий физическими упражнениями может считаться положительным, если в процессе этого решаются следующие **задачи:**
*Образовательные задачи:*1. Осуществляется интеллектуальное и эстетическое развитие ребёнка.

2.Познакомить с различными боевыми стилями и направлениями.

3.Усвоить элементарные знания в области гигиены и медицины, анатомии и физиологии.

*Воспитательные задачи:*

1.Сформировать познавательный интерес к культуре и спорту.

2.Формировать некоторые психологические черты личности.

*Развивающие задачи:*

1.Укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать возможности функциональных обеспечивающих систем организма.

2.Развивать произвольное внимание, волю, все виды памяти, мышления на основе усложнённых занятий.

3.Привить потребность к занятиям физических упражнений, которые позволят сохранить здоровье и работоспособность на протяжении всей жизни человека.

В воздействии, оказываемом Системой на занимающегося ребёнка, можно выделить несколько тесно взаимосвязанных аспектов:

* духовный – духовное развитие занимающегося, формирование системы его жизненных ценностей и целей;
* психологический – развитие и укрепление психики занимающегося;
* физический – развитие тела, его возможностей;
* оздоровительный – укрепление здоровья занимающегося;
* специализированный – достижение высоких результатов в любом виде деятельности, в том числе и профессиональной;
* социальный – облегчение адаптации к различным, в том числе неблагоприятным, социальным условиям;
* и др.

Ребёнок, овладевающий Системой, постепенно приобретает ряд ценнейших, универсальных знаний, умений и навыков, которые в дальнейшем широко использует в повседневной жизни, в быту, в профессиональной деятельности, в общении, в разрешении стрессогенных и экстремальных ситуаций. Вне зависимости от того, какие цели преследовал обучающийся, начиная занятия в Системе, приобретаемые им навыки ведут к единому результату – личностному росту, физическому, психологическому и духовному развитию и оздоровлению.

**Отличительные особенности программы**

Отличительной особенностью программы является комплексность подхода при реализации учебно-воспитательных задач. При подборе учебного материала непременно следует учитывать не только возраст ребенка, но и способности обучающихся, степень их восприимчивости, уровень физических возможностей детей.

В соответствии с данной программой процесс обучения строится по спирали с усовершенствованием на каждом новом этапе качественного уровня знаний. Один и тот же учебный материал в разном возрасте и на разных годах обучения используется в различных пропорциях.

Программа заключает в себе самостоятельные и в то же время дополняющих друг друга разделы, которыми педагог может варьировать внутри учебных часов.

*Актуальность* программы «Основы Системы единоборств Древней Руси» связана, прежде всего, с возможностью сочетания физического и гражданско-патриотического развития ребёнка, которое позволяет наряду с совершенствованием силовых возможностей организма, воспитать дисциплинированность, законопослушность и желанию сохранять и приумножать культурных и духовно-нравственных ценностей, накопленных поколениями России.

**Этапы реализации программы**

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (144 часа в год).
Набор в группы детей (от 10 до 15 лет) производится, по медицинским справкам.

Первый этап - формирование групп, знакомство с результатами медицинского осмотра.
На втором этапе - происходит реализация основных целей и задач программы и предусматривает следующие виды деятельности учащихся;

- Обучение (1-2 год) основам здорового образа жизни, техническим и тактическим приемам борьбы, большое внимание уделяется физической подготовке, в том числе правильному дыханию, растяжке.

- Закрепление. (3-4 год) многократное повторение изучаемого материала, содействует более глубокому закреплению новых элементов и повышению положительных эмоций.

- Совершенствование (5 год) упражнений на передвижения. Совершенствование их способов должно проходить в сочетании с быстрым изменением направлений , неожиданной сменой ритма, внезапными остановками и ускорениями.

**Принципы**

Важнейшими дидактическими принципами обучения являются: **сознательность** и **активность**, наглядность, доступность, индивидуализация, систематичность **ПРИНЦИПЫ**, последовательность, прочность.

**Принцип сознательности и активности** предусматривает воспитание сознательного отношения к занятиям.

**Принцип активности** предполагает умение учащихся быстро принимать и уверенно осуществлять тактические решения. Активность достигается четкой организацией тренировки и живым и интересным её проведением.

**Принцип наглядности** предполагает образцовый показ изучаемых действий, образцовое, доходчивое объяснение и использование разнообразных наглядных пособий.

**Принцип доступности и индивидуальности** предусматривает, чтобы перед

занимающимися ставились посильные задачи и подбирались посильные средства для их решения.

**Принцип систематичности и последовательности** предусматривает последовательность в обучении, регулярные занятия, логическую связь предыдущего учебного материала с последующим, постепенное увеличение нагрузки.

**Принцип прочности** предусматривает усвоение знаний, умений, навыков. Основным условием реализации этого признака является многократное повторение упражнений, приемов, действий.

При обучении все изложенные выше принципы применяются во взаимосвязи. Основная задача педагога состоит в умении правильно сочетать принципы обучения на занятиях в зависимости от возраста учащихся, их индивидуальных способностей усваивать учебный материал и черт характера.

**МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ**

**Методы обучения** - это наиболее рациональные приемы, посредством которых учитель воспитывает у учащихся необходимые умения и навыки и передает им свои знания.

**Словесные методы** - создают у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этого учитель использует: *объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.*

**Наглядные методы** — применяются главным образом в виде показа упражнений.

**Практические методы** - в группу практических методов входит:

*-метод упражнений;*

*-игровой;*

*-соревновательный.*

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

1. В целом.
2. По частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **тема** | **Количество часов** |
| **теория** | **практика**  | **всего** |
| **I** | **Вводное занятие.**Тема: «Давай познакомимся» | 1 | 1 | 2 |
| **II** | **Боевая акробатика.**Темы:1.Техника перекатов.2.Уход а атаках, перемещения.3.Удары ногами, защита от ударов.4.Удары руками, защита от ударов.5.Работа с предметами (палка и т.д.)6.Принципы управления противником/противниками.7.Работа с напряжением в теле противника.8.Оздаровительные и восстановительные методики (дыханием и т. д.). | 25 | 30 | 55 |
| **III** | **Общеразвивающие игры и упражнения**1.С предметами:-мяч-скакалка-гимнастическая палка-мешочки с песком2.Без предметов:-бег -прыжки-перекаты | 20 | 30 | 50 |
| **IV** | **Эстафеты**-спортивные-сказочные | 10 | 15 | 25 |
| **V** | **Игровые развлекательные программы**-Весёлые старты-Мой весёлый звонкий мяч-Светофор |  | 10 | 10 |
| **VI** | **Итоговое занятие**-подведение итогов | 1 | 1 | 2 |

**Всего часов: 144часа**

**Содержание образовательной программы**

 **«Вводное занятие»** - знакомство с группой, с правилами техники безопасности в зале и при выполнении физических упражнений, с дисциплиной на занятиях. Требования к форме. Соблюдение правил личной гигиены. Причины травм на занятиях и меры их профилактике. Краткая характеристика системы единоборств, предполагаемых для изучения.

**«Боевая акробатика»** - перекаты, назад и вперёд с группированием, через плечё; переползание по-пластунски; понятия тактики ведения поединка; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, поочерёдно перемахом правой и левой ногой, переползания; Удары ногами и руками, защита от них. Подсечки. Связка бросков и ударов (зацепом изнутри). Принципы выполнения захватов, рычага, тяни-толкай, технического преимущества, дезориентируещие и отвлекающие манёвры. Освобождение от захватов. Техника передвижений и безопасности при отработке захватов. Упражнения по отработке переходов между захватами. Укрепление организма дыханием. Дыхательный ритм. Контроль дыхания при физической нагрузке. Растяжка (пассивная, динамическая) нижней и верхней части тела (шпагпт, сгибание колен к груди, скрученная поза, растяжка икр, трицепсов, плечей, бицепсов, запястий, верхнего плечевого пояса).

**«Общеразвивающие игры и упражнения»** - задания с использованием строевых упражнений, задание на координацию движений типа «весёлые задачи», с «включением» (напряжением) и «выключением» (расслаблением) звеньев тела. «Змейка», «Пройти бесшумно», «Не урони мешочек», «Запрещённое движение», «Прокати быстрее мяч», «Увёртывайся от мяча», «Гонки мячей по кругу», «Догонялки».

**«Эстафеты» -** эстафеты с остановками, бег в мешках, донести лист бумаги, передай мяч, прыгунки, пролезть через обручи, скакалки, эстафеты с палками и прыжками, бег по кочкам, «Баба Яга», «Лисий хвост», «Ловкие драконы», «Золотые ворота», «Сражение рыцарей»,

**«Игровые развлекательные программы» -** «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей», игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

**«Итоговое занятие»** - подведение итогов, обсуждения ошибок и достижений, поощрение, повтор пройденного материала, получение задания для самостоятельного физического развития.

**Методическое обеспечение образовательной программы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема** | **Форма занятий** | **Методы и приёмы** | **Используемые****материалы** | **Формы****Подведения****итогов** |
| **1**.«Давай познакомимся» | беседа | Словесные,наглядные,демонстративные. |  | Наблюдение педагога |
| **2**.Техника перекатов.Техника перекатов. Уход в атаках, перемещения. Удары ногами, защита от ударов. Удары руками, защита от ударов. Работа с предметами (палка и т.д.). Принципы управления противником/противниками. Работа с напряжением в теле противника. Оздоровительные и восстановительные методики (дыханием и т. д.). | Беседа,Занятие-практика | Словесные,наглядные,практические(метод упражнений,игровой,соревновательный) |  | Наблюдение педагога. |
| **3.**Работа с предметами и без них. | Беседа,занятие-практика | Словесные,наглядные,практически. |  | Наблюдение педагога. |
| **4**.Эстафеты | Практика,занятие-игра | Игровой,соревновательный. |  | Наблюдение педагога |
| **5.**Игровые и развлекательные программы | Практика,занятие-игра | Игровой,соревновательный. |  | Создание ситуации успеха,самовыручки. |
| **6**.Итоговое занятие | Практика,беседа  | Игровой,соревновательный. |  | Наблюдение педагога. |

**ВОСПИТАНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ**

**Воля** — способность человека, преодолевая препятствия, достичь заветной цели. Волевой человек умеет мобилизовать все силы для достижения поставленное цели. В жизни одними из самых нужных качеств являются:

* *Смелость*
* *Решительность*
* *Самообладание*
* *Инициативность*
* *Настойчивость*
* *Сообразительность*

На занятиях следует работать над развитием следующих волевых качеств:

* *Творческое отношение к своей деятельности*
* *Постоянно стремиться к активной деятельности (дерзать, рисковать, преодолевать трудности)*
* *Не отказываться от своих замыслов*
* *Самостоятельно планировать свои цели и задачи*
* *Отвечать за свои поступки*
* *Менять свою роль в соответствии с игровой ситуацией*
* *уметь оказывать помощь партнерам (заслон, выход на свободное место, подсказка, совет)*
* *Навязывать свою волю соперникам*
* *Уметь перестраивать план действий по ходу спаррингов*
* *Брать на себя ответственность за выполнение заключительного броска*
* *Владеть своими чувствами, особенно неприятными эмоциями, переживаниями*
* *Быть на занятиях дисциплинированным, не пререкаться с тренером, судьями и тд.*

**ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ**

Учащийся должен быть всесторонне физически развитым. Чтобы стать таким, необходимо развивать быстроты, силу, выносливость, прыгучесть, ловкость, координацию движений.
Общая и специальная физическая подготовка учащихся совершенствуется во время командных тренировок.

**Основные физические** качества - быстрота, сила, выносливость (другие очень важные качества, такие, как прыгучесть, ловкость, зависят от развития основных качеств) - в каждом виде спорта имеют свою специфику, поэтому их надо развивать.

**Сила** игрока во многом определяет быстроту движений, прыгучесть и ловкость.

**Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета.**

*Ценность жизни* – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

*Ценность природы* основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира − частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

*Ценность человека* как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

*Ценность добра* – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности − любви.

*Ценность истины* – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

*Ценность семьи* как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

*Ценность труда и творчества* как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

*Ценность свободы* как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

*Ценность социальной солидарности* как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

*Ценность гражданственности* – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

*Ценность патриотизма* − одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

**Материально – техническое обеспечение**

Маты, брусья, турник, мешочки с песком, стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, мячи, скакалка детская, флажки стартовые, аптечка.

**Литература**

**Список литературы для педагога**

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2010.

1. Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-11 классов . Москва «Просвещение» 2005.
2. Спортивные игры:совершенствование спортивного мастерства: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Ю.Д.Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др.; под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М. Портнова — 3-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2008.
3. Возрастная и педагогическая психология: Хрестоматия: Учеб. пособ. для студ. высш.учеб. заведений/ Сост. И.В.Дубровина, А.М. Прихожан, В.В. Зацепин. – 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2005.
4. Попов Г.И. Биомеханика: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Г.И.Попов. — М.: Издательский центр «Академия», 2005
5. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998.
6. Блудилина М.С., ЕмельяновС.В. Поурочные планы по физкультуре 1-11 класс Волгоград, «Учитель», - 2006

 **Дополнительная литература для обучающихся**

Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.