**Пояснительная записка**

Программа составлена в соответствии с типовым положением о кадетской школе министерства образования РФ, нормативно-правовыми актами Российской Федерации.

Программа рассчитана на 1 год обучения из расчета 6 занятий в неделю -222 часа в год. Распределение учебного времени по темам произведено из расчета сложности усвоения учебного материала и возрастных возможностей учащихся. Программа рассчитана на 11-15 летний возраст.

Программа предназначена для реализации профильного образования обучающихся кадетских классов. В процессе обучения у учащихся кадетских классов формируется потребность в дополнительных систематических занятиях физическими упражнениями, воспитываются высокие морально- волевые качества, системы гражданских моральных ценностей, преданности России, дисциплинированности, трудолюбия. Занятия дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность. Занятия являются хорошей школой и проводятся с целью укрепления здоровья учащихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься спортом; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости.

Актуальность программы заключается в формировании физкультурно-спортивной направленности в области единоборств, развития физических и морально-волевых качеств учащихся кадетских классов.

Занятия проводятся в форме тренировок и соревнований.

**Цели:**

* создание оптимальных условий для социализации, укрепления здоровья учащихся кадетских классов, развитие у них специализированных качеств по рукопашному бою;
* совершенствование боевых действий, а так же формирование позитивных жизненных ценностей через занятия рукопашным боем.

**Задачи:**

* закрепить теоретические и практические знания по основам рукопашного боя;

• освоить элементарные и многоходовые специфики рукопашного боя;

• приобрести навыки ведения поединков (нанесение ударов руками и ногами, бросков, переходов в партер, захватов, болевых приемов, способов защит, технико-тактических приемов), освоение разных способов ведения поединка;

• сформировать развитие ловкости и координации движений у занимающихся;

• сформировать у учащихся кадетских классов представления о здоровом образе жизни, мотивации к здоровому образу жизни, обучать здоровье сберегающим технологиям, приемам первой медицинской помощи при ушибах и травмах.

**Форма подведения итогов:**

* итоговый зачет в форме соревнований по рукопашному бою

**Ожидаемый результат:**

* формирование прикладных двигательных навыков у учащихся кадетских классов;
* обеспечение правильного физического развития и укрепление здоровья;
* формирование гражданско-патриотических взглядов.

**Календарно-тематический план**

**1 год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | № темы | Тема | Теория | Практика |
|  | 1. | Введение в программу. | 1 | 1 |
|  | 2. | Физическая подготовка спортсмена. | 2 | 17 |
|  | 3. | Общая физическая подготовка. | 2 | 17 |
|  | 4. | Специальная физическая подготовка. | 2 | 14 |
|  | 5. | Технико-скоростная подготовка. | 2 | 18 |
|  | 6. | Изучение техники армейского рукопашного боя. | 1 | 6 |
|  | 7. | Скоростная работа. | 2 | 8 |
|  | 8. | Соревновательная практика. | 1 | 10 |
|  | 9. | Самоконтроль в процессе занятия рукопашным боем, оказание первой медицинской помощи. | 2 | 2 |
|  | 10. | Зачет. | 1 | 2 |
|  |  |  | 16 | 95 |
| Итого: | | | 111 часов | |

**Содержание курса «Рукопашный бой»**

**(1 год обучения)**

**Тема № 1.**

Введение в программу. Правила гигиены и техники безопасности на занятиях армейским рукопашным боем, организация обучения. Сдача нормативов ОФП.

**Тема № 2.**

Физическая подготовка спортсмена. Значение ОФП для спортсмена. Отработка и сдача нормативов согласно возрастных особенностей.

**Тема №3.**

Общая физическая подготовка. Значение ОФП для спортсмена. Гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения и их назначение. Общеразвивающие гимнастические упражнения, растяжка, элементарные акробатические и легкоатлетические упражнения, упражнение для развития правильной осанки, укрепления мышц туловища, для развития костно-связочного аппарата, различные подвижные игры.

**Тема № 4.**

Специальная физическая подготовка. Значение специальной физической подготовки для спортсмена. Сила, скорость, выносливость, ловкость, терпение, устойчивое положение, реакция. Упражнения для развития силы, скорости, выносливости, ловкости, терпения, устойчивого положения, реакции. Работа со специальными снарядами.

**Тема № 5.**

Технико-скоростная подготовка. Работа на отработку техники ударов и приемов рукопашного боя. Игры на скорость и координацию.

**Тема №6.**

Изучение техники армейского рукопашного боя Правильность выполнения ударов, правильность падения, «страховка». Правильная работа в парах, тройках, коллективе. Игры на устойчивость.

**Тема № 7.**

Скоростная работа. Работа на время (с/без соблюдения техники). Игры с мячом, игры на координацию.

**Тема № 8.**

Соревновательная практика. Участие учащихся кадетских классов в соревнованиях по рукопашному бою на муниципальном и региональном уровне.

**Тема № 9.**

Самоконтроль в процессе занятий спортом, оказание первой медицинской помощи. Дневник самоконтроля, его содержание и порядок ведения. Понятие о спортивной форме, утомлении и перетренировке. Первая помощь при вывихах, переломах, ушибах, растяжениях, кровотечений. Оказание первой медицинской помощи условно пострадавшим.

**Тема № 10.**

Зачет. Сдача нормативов техники, ОФП с присвоением разрядов.

**Календарно-тематический план**

**3 год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | № темы | Тема | Теория | Практика |
|  | 1. | Физическая подготовка спортсмена. | 1 | 1 |
|  | 2. | Общая физическая подготовка. | 1 | 20 |
|  | 3. | Специальная физическая подготовка. | 1 | 20 |
|  | 4. | Технико-скоростная подготовка. | 1 | 15 |
|  | 5. | Изучение техники армейского рукопашного боя. | 1 | 20 |
|  | 6. | Скоростная работа. | 1 | 6 |
|  | 7. | Соревновательная практика. | 1 | 8 |
|  | 8. | Самоконтроль в процессе занятия рукопашным боем, оказание первой медицинской помощи. | 1 | 10 |
|  | 9. | Зачет. | 1 | 2 |
|  |  |  | 9 | 102 |
| Итого: | | | 111 часов | |

**Содержание курса «Рукопашный бой»**

**(3 год обучения)**

**Тема № 1.**

Физическая подготовка спортсмена. Значение ОФП для спортсмена. Отработка и сдача нормативов согласно возрастных особенностей.

**Тема №2.**

Общая физическая подготовка. Значение ОФП для спортсмена. Гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения и их назначение. Общеразвивающие гимнастические упражнения, растяжка, элементарные акробатические и легкоатлетические упражнения, упражнение для развития правильной осанки, укрепления мышц туловища, для развития костно-связочного аппарата, различные подвижные игры.

**Тема № 3.**

Специальная физическая подготовка. Значение специальной физической подготовки для спортсмена. Сила, скорость, выносливость, ловкость, терпение, устойчивое положение, реакция. Упражнения для развития силы, скорости, выносливости, ловкости, терпения, устойчивого положения, реакции. Работа со специальными снарядами.

**Тема № 4.**

Технико-скоростная подготовка. Работа на отработку техники ударов и приемов рукопашного боя. Игры на скорость и координацию.

**Тема № 5.**

Изучение техники армейского рукопашного боя Правильность выполнения ударов, правильность падения, «страховка». Правильная работа в парах, тройках, коллективе. Игры на устойчивость.

**Тема № 6.**

Скоростная работа. Работа на время (с/без соблюдения техники). Игры с мячом, игры на координацию.

**Тема № 7.**

Соревновательная практика. Участие учащихся кадетских классов в соревнованиях по рукопашному бою на муниципальном и региональном уровне.

**Тема № 8.**

Самоконтроль в процессе занятий спортом, оказание первой медицинской помощи. Дневник самоконтроля, его содержание и порядок ведения. Понятие о спортивной форме, утомлении и перетренировке. Первая помощь при вывихах, переломах, ушибах, растяжениях, кровотечений. Оказание первой медицинской помощи условно пострадавшим.

**Тема № 9.**

Зачет. Сдача нормативов техники, ОФП с присвоением разрядов.

Литература:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — Москва, 2003.

2. Зайцев Ю. Армейский рукопашный бой. – М.: Современное слово, 2009.

3. Кадочников А.А. Армейский рукопашный бой. – М.: Современное слово, 2009.

4. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — Москва, 2006.

5. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — Москва, 2006.

6. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — Москва, 2006.

7. Евсеев, Ю.И. Физическая культура – Ростов на Дону: Феникс, 2011.

8. Железняк Ю. Д., Кашкаров В. А. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: учеб пособие – Москва: Академия, 2002.

9. Бердышев, С.Н. Боевые искусства: философия и техника боевых искусств – Ростов-на- Дону: Феникс, 2002.