

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 36 с углубленным изучением отдельных предметов»
городского округа Самара

РАССМОТРЕНО

на заседании
МО учителей
эстетического цикла
Протокол № 1 от 30.08.2018

Председатель МО
И.А. Демина

ПРОВЕРЕНО

01.09.2018
Заместитель
директора (НМР)

Уч - Н.С. Григорьева

УТВЕРЖДЕНО

приказом
МБОУ Школа № 36
г.о. Самара
от 01.09.2018 № 84-поу

Директор
Смирнова С.А. Никановская



2018- 2019 учебный год

Рабочая программа

Наименование образовательной услуги:

*Преподавание спецкурсов и курсов дисциплин, не предусмотренных учебным планом
Школы*

Наименование образовательной программы (спецкурса):

Бойцовский клуб

Класс: 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11-разновозрастная

Учитель:

Воинов Игорь Витальевич
(Ф.И.О. учителя полностью)

Количество часов по учебному плану: в год 192, в неделю 6

Программа «Бойцовский клуб», автор: Воинов И.В.

(ре~~к~~визиты реализуемой программы: наименование, автор)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Бойцовский клуб» имеет **физкультурно-спортивную направленность**. В ходе её освоения обучающиеся приобретают практические навыки управления своим телом.

Актуальность программы. Занятия по программе «Бойцовский клуб» дают обучающимся несколько уникальных преимуществ в физической подготовке, поскольку стандартный режим тренировок связан с активной работой всего тела, являясь эффективной и мощной системой самообороны, динамичным и зрелищным видом спорта. «Бойцовский клуб» - это доступное и действенное средство укрепления здоровья. Занятия способствуют развитию и усилению эмоциональных, перцептивных и физиологических свойств, дающих возможность детям успешно участвовать в общественной жизни.

Педагогическая целесообразность программы. Данная программа позволяет решать не только вопросы укрепления физического здоровья, но и способствует воспитанию качеств, необходимых в стрессовых ситуациях и без которых невозможно добиться успеха в жизни - целеустремлённость, упорство, здоровое честолюбие, уверенность в себе.

В программу включен учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения, рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, организации медико-педагогического и психологического контроля и управления.

Цель программы. Формирование физической и психологической устойчивости с учётом индивидуальных особенностей каждого ребёнка.

Задачи программы.

Обучающие задачи:

- дать основы знаний о физической культуре;
- дать основы знаний по личной гигиене, здоровому образу жизни, закаливанию, режиму дня;
- дать основы знаний по технике безопасности, правилам поведения в зале, этикета;
- обучить основным техническим и тактическим приемам;

Развивающие задачи:

- развить ловкость, быстроту, гибкость, координацию движений;
- способствовать развитию концентрации внимания, памяти
- развить умения и навыки технических приемов.

Воспитательные задачи:

- приобщить к здоровому образу жизни
- воспитать ответственность, дисциплинированность, трудолюбие;
- сформировать активную жизненную позицию, решительность, целеустремленность, терпение;
- содействовать формированию чувства колLECTивизма и взаимопомощи.

Возраст воспитанников 7-17 лет

Сроки реализации программы 1 год

Формы занятий:

- теоретические занятия;
- практические занятия;
- соревнования.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа, 6 часов в неделю, 192 часа в год.

Каждое практическое занятие состоит из трех частей: *подготовительная*, включает упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах, и т. д.), упражнения на развитие физических качеств;

- *основная*, выполняются упражнения специальной физической подготовки, упражнения на совершенствование технических и тактических элементов, подвижные игры, эстафеты, спортивные игры; включает ходьбу, бег в медленном темпе, упражнения на расслабление и формирование правильной осанки. В конце заключительной части подводятся итоги занятия.

Ожидаемые результаты и способы определения результативности.

К концу первого года обучения обучающиеся будут знать:

- о физической культуре, как о важном средстве физического развития и укрепления здоровья человека;
- правила безопасного поведения на тренировочных занятиях, правила этикета;
- основные правила личной гигиены, закаливания, режим дня;

К концу первого года обучения обучающиеся будут уметь:

- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;
- выполнять упражнения на развитие координационных способностей, гибкости, силы, быстроты, выносливости;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
- взаимодействовать в коллективе.

Методическое обеспечение программы

Для оптимизации учебного процесса на занятиях используются различный дидактический материал:

- методическое пособие «Квалификационные нормативы» с иллюстрациями;
- видеокассеты, DVD диски с чемпионатов России;
- учебные плакаты с изображениями строения мышц, внутренних органов и систем организма;

В технической подготовке могут быть использованы два методических подхода:

- целостное (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его фазами и элементами);

- расчлененным (раздельное обучение фазам и элементам движения и их сочетание в единое целое).

Основные средства обучения:

- общеразвивающие упражнения;
- комплексы специальных подготовленных упражнений;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- комплексы специальных упражнений своего вида;
- подвижные и спортивные игры;

Основные методы выполнения упражнений:

- повторный;
- переменный;
- повторно-переменный;
- темповий;
- круговой;
- игровой;
- контрольный;
- соревновательный.

Принципы обучения.

1. Принцип сознательности и активности является ведущим в обучении. Тренировочный процесс в соответствии с этим принципом приучает детей сознательно относиться к выполнению задания, разбираться в собственных успехах и ошибках, анализировать свои действия. На активность детей влияет заинтересованность, которая зависит от уровня подготовки и проведения занятия педагогом.

2. Принцип наглядности является основным принципом обучения в подготовительной и младшей группах и предполагает непосредственный показ технических приемов педагогом.

3. Принцип доступности. Задание должно соответствовать уровню подготовленности детей. Непосильные задания снижают интерес к занятиям, уменьшают внимание и активность, вызывают неуверенность в себе.

4. Принцип последовательности это выстраивание изучения технических приемов от простого к сложному, т.е. усвоенные движения и навыки должны наслаждаться на предшествующие и подкрепляться новыми. Важно, чтобы в новых упражнениях совершенствовались приобретенные ранее навыки и приобретались новые.

5. Принцип систематичности заключается в регулярности и непрерывности процесса обучения. Приобретенные навыки и знания необходимо систематически закреплять. При повторении движений вновь образованные рефлекторные связи становятся устойчивее, новые формы движений быстрее усваиваются.

6. Принцип учета специфики средств Основной базой для занятий являются разнообразные приемы и упражнения: беговые; прыжковые; силовые; плавные; скоростные упражнения; статистическое изучение стоек; блоков; ударов и передвижения в них; акробатика; целостные

движения и групповые упражнения. Но используются они в зависимости от уровня подготовки занимающихся в клубе, возрастных критериев и целевой установки занятия.

Методика контроля. Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на учебно-тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный, в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуется следующие формы контроля: самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие.

Педагогический контроль определяет эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных спортсменов. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания на основе контрольно-переводных нормативов

Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке. Главная её задача - научить обучающихся осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника, не механически выполнять указания учителя, а творчески подходить к ним.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Темы занятий	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие	1	—	1
2.	Общая физическая подготовка	1	71	72
3.	Специальная физическая подготовка	1	50	51
4.	Технико-тактическая подготовка	1	50	51
5.	Соревнования	1	15	16
6.	Итоговое занятие	—	1	1
	Итого:	5	187	192

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для обучающихся

1. Верхушанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1988.
2. Сапин М. Р., Брыксина З. Г. Анатомия и физиология детей и подростков. - М.: «Физкультура и спорт», 2000.
3. Современная система спортивной подготовки,- М.: Изд-во «СААМ», 1995.
4. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Физиология человека. - М.: ТЕРРА СПОРТ, 2001.
5. Филимонов В. И. БОКС спортивно-техническая подготовка. - М.: ИНСАН, 2000.
6. Фомин В., Линдер И. Диалог о спортивных искусствах востока. - М.: Изд-во «Молодая гвардия», 1990.
7. Энциклопедия «Бойцовский клуб» (ИТФ)- М.: Изд-во ЗАО «ТКД», 1993.

Литература для педагогов

1. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: ФиС, 1985.
2. Верхушанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: ФиС, 1985.
3. Дубровский И.В. Реабилитация в спорте. - М.: Изд-во «Физкультура и спорт», 1991.
4. Иванков Ч.Т. Методические основы теории физической культуры и спорта. - М.: Изд-во «Физкультура и спорт», 2005.
5. Соколов Е. Г. Акробатика.- М., ФиС, 1973.
6. Туманян Г. С. Спортивная борьба: отбор и планирование. - М.: ФиС, 1984.