**Пояснительная записка**

Презентация опыта работы педагога дополнительного образования

Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования

«Детско-юношеский центр», г. Междуреченск

Мальцева Аркадия Витальевича

В настоящее время наблюдается активный интерес людей разного возраста к изучению боевых искусств. Как и во многих других странах, в нашем государстве существует и успешно развивается ряд подобных систем борьбы (самбо, бокс, вольная борьба и т. д.).

Одной из боевых универсальных систем, которую можно назвать общенациональной, является рукопашный бой, вобравшей в себя много передового опыта из других систем единоборств. Техники рукопашного боя широко используются в силовых структурах при подготовке персонала для выполнения задач по освобождению людей, захвату и нейтрализации противника. Простым гражданам это знание также доступно и многими практикуется для самообороны, а также для достижения гармоничного взаимодействия с окружающей средой, физического и духовно-нравственного развития.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Рукопашный бой» разработана для решения вопросов современного образования, направленных на формирование культуры здорового образа жизни и развитие двигательной активности учащихся.

Актуальность программы «Рукопашный бой» определяется запросом со стороны детей и их родителей и опирается на необходимость подготовки физически развитых, энергичных молодых людей, способных добиваться поставленных целей и успеха, уважающих свой народ, город, страну.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, рассчитана на 3 года обучения.Возрастная категория учащихся: 11-15 лет. Социальная значимость данной программы в том, что она охватывает подростков любого социального и образовательного уровней и востребована преимущественно у мальчиков и юношей.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что что в процессе её реализации учащиеся овладевают знаниями, умениями, навыками, необходимыми для гармоничного общефизического развития, овладения приёмами самообороны, психологической устойчивости к трудностям, укрепления здоровья. Занятия рукопашным боем оказывают положительное воздействие на приобретение навыков правильного распределения силы при выполнении различной работы, развивает координационные движения и ловкость, что способствует успеху в различных жизненных обстоятельствах.

Цель программы: формирование культуры физического и духовного здоровья учащихся путем вовлечения в систематические занятия рукопашным боем.

Культура здоровья – это составная часть базовой культуры личности, отражающая осознанное, ценностное отношение человека к собственному здоровью, основанная на ведении здорового образа жизни, выраженная в полноценном физическом, психическом, духовно-нравственном и социальном развитии.

Задачи программы:

образовательные:

* обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, совершенствование функциональных возможностей основных систем организма;
* формировать систему знаний о физической культуре и представление о здоровом образе жизни;
* познакомить учащихся с культурно-историческими истоками рукопашного боя, основываясь на идее русского патриотизма, принадлежности к великому народу;
* обучать технике рукопашного боя;

развивающие:

* развивать двигательную активность, основные физические качества (быстрота, ловкость, гибкость), координационные и ориентационно-пространственные способности;
* развивать волевые качества: самостоятельность, дисциплинированность. самоконтроль, целеустремлённость, настойчивость;

воспитательные:

* воспитывать культуру общения и поведения;
* воспитывать чувство коллективизма;
* формировать мотивацию к активному и здоровому образу жизни.

Содержание программы состоит из разделов:

1. Школа выживания.
2. Общая физическая подготовка.
3. Специальная физическая подготовка.
4. Технико-тактическая подготовка.
5. Соревнования.

На занятиях по программе учащиеся узнают о традициях рукопашного боя, его истории и предназ­начении, обучаются базовым элементам рукопашного боя (стойкам, передвижениям, ударам руками и ногами, приемам самостраховки при падении), технике и тактике ведения боя.

Большое внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов

К основным формам реализации программы относятся: учебно-тренировочные занятия в спортивном зале, на открытых площадках, соревнования различного типа.

Методы обучения: игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный, расчленённый, целостный.

Контроль за усвоением учебного материала осуществляется на занятиях, соревнованиях различного уровня.

Результаты реализации программы отслеживаются через:

* сдачу контрольных нормативов;
* педагогическое наблюдение;
* тесты по теоретической и практической подготовке;
* результаты соревнований.

Учащиеся по программе являются победителями и призерами различных соревнований – от городского до всероссийского уровня:

* Первенство Кемеровской области по рукопашному бою;
* Открытый городской турнир по боевому самбо;
* Открытый городской турнир на призы Деда Мороза по рукопашному бою;
* Открытый городской турнир, посвященный Дню военной разведки;
* Открытый городской турнир по рукопашному бою «Алло, мы ищем таланты!»;
* Открытый городской турнир по рукопашному бою, посвященный Дню полиции;
* Открытый городской турнир «Я – юный рукопашник»;
* Первенство Сибирского Федерального округа по рукопашному бою;
* Первенство России по рукопашному бою.

В период каникул практические навыки отрабатываются в учебно-тренировочных лагерях, на соревнованиях и других физкультурно-спортивных мероприятиях.

Учитывая состав детского коллектива (мальчики), стараюсь заложить в своих учащихся тот фундамент, который необходим настоящему мужчине: патриотизм, любовь к близким и стране, сила воли, физическая сила, целеустремленность, бойцовский интеллект, дисциплинированность, уважению к партнеру.

Формирование чувства коллективизма – важнейшая из задач в моей работе. Чувство коллективизма порождает чувство ответственности за себя, за свои поступки и за других участников коллектива, а значит в будущем – ответственность за свою семью и за будущее нашей страны.

Постоянное взаимодействую с родителями, их помощь неоценима в подготовке к соревнованиям и проведении организованного досуга учащихся (совместное посещение бассейна, игра в «Пейнтбол», выход в природу), родители активны и на показательных выступлениях детей по итогам года.

Привлекаю учащихся и их родителей к участию в городских акциях «День здоровья», «Зарядка с чемпионом».

Занятия рукопашным боем способствует всестороннему развитию личности учащегося, общему оздоровлению организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма и воспитанию патриота своей Родины.

Знания и навыки, приобретенные в процессе занятий учащимся помогут в разных сферах жизни:

* программа «Рукопашный бой» в предметной области пересекается с общеобразовательными программами «Физическая культура» и «Основы безопасности жизнедеятельности» – учащиеся имеют дополнительную возможность быть успешными в школах по данным предметам;
* способствуют эффективной сдаче норм ГТО;
* подготовка к службе в армии;
* работа в спецподразделениях;
* подросток овладеет навыками самообороны и сумеет защитить себя и других в случае необходимости;
* уверенность в себе и вера собственные физические возможности помогут всегда достойно выходить из сложных ситуаций.
* Чувство коллективизма порождает чувство ответственности за себя, за свои поступки и за других участников коллектива, а значит в будущем – ответственность за свою семью, за будущее нашей страны.

Для решения вопросов современного образования, направленных на формирование культуры здорового образа жизни и развитие двигательной активности учащихся, помимо работы по реализации дополнительной общеразвивающей программы, активно занимаюсь пропагандой здорового образа жизни и популяризации рукопашного боя как вида спорта:

* Занятия рукопашным боем входят в обязательный курс физической подготовки граждан, несущих военную службу, поэтому распространение этого вида спорта среди юных горожан помогает поднимать репутацию армейской и федеральной службы.
* С учащимися проводим постановочные показательные выступления по рукопашному бою:

- на открытии Первенства Кузбасса по рукопашному бою;

- на городских учебных сборах для юношей 10 классов «День Призывника»;

- для образовательных организаций города;

- на соревнованиях по ритмической гимнастике в МБОУ ООШ №4;

- на площадке загородного специализированного (профильного) палаточного лагеря «Ратник»;

- на городской выставке-ярмарке «Радуга возможностей».

* Проводил мастер-классы «Основы самообороны»:

- для учащихся МКОУ ООШ №14 – в рамках социально-значимого проекта по работе с отдаленными школами;

- для воспитанников детских садов – в рамках реализации проекта «Здоровые дети – здоровье нации»;

- для педагогов детско-юношеского центра – в рамках декадника педагогического мастерства «Не останавливаться на достигнутом».

* В рамках реализации проекта «Профессии нашего города» (2017г.) для воспитанников детского сада провел беседу о своей профессии.

*«Рукопашный бой – это не только боевое единоборство (искусство), предназначенное для боевых действий и самозащиты, оно выполняет также общественную миссию – воспитания здорового во всех смыслах подрастающего поколения, способного принять на себя ответственность за будущее нашей страны».*