

Городской округ «Город Калининград»
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города
Калининграда средняя общеобразовательная школа № 10

Принята
на заседании Педагогического
совета
Протокол № 1 от 28.08.2023
г.

Утверждаю
Директор МАОУ СОШ № 10



/ Е.В. Лебедева

«29» июня 2023
приказ № 353/3-2908(Ш)

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

Секция «Рукопашный бой»

физкультурно-спортивной направленности
возраст детей – 11-15 лет

Срок реализации программы: 5 лет
Количество часов – 360

Автор-составитель:
Бельков Александр Николаевич,
учитель по физической культуре

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность (профиль) программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Рукопашный бой» (РБ) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы

Актуальность образовательной программы по рукопашному бою – в воспитании смелости и уверенности в себе. В каждом человеке существует инстинкт самосохранения, и чем не увереннее мы себя чувствуем относительно своих физических возможностей, тем больше укрепляется этот инстинкт, перерастая в чувство страха, а иногда в откровенную трусость. Но наивно думать, что для приобретения уверенности достаточно выучить несколько приемов «карате».

Если говорить о рукопашном бое, необходимо владеть достаточно высоким мастерством. А для этого надо много работать. Для приобретения мастерства необходимо, прежде всего, уметь одерживать победы над собой, двигаясь к намеченной цели, обладать способностью побеждать себя, занимаясь ради дела тяжелым, непосильным на первый взгляд трудом через овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр, а также охрану, поддержание и необходимую коррекцию физического и психического здоровья учащихся, формирование у каждого из них в процессе обучения и воспитания основ высокой физической культуры, 3 представления о непреходящей ценности здоровья, как своего собственного, так и окружающих людей.

Отличительные особенности 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;
- включение элементов краеведения и туризма в программу учебно-тренировочных сборов.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 11 -15 лет.

Объем и срок освоения программы

Срок реализации программы – 5 лет. На полное освоение программы требуется 360 часа (72 часа в год по 2 часа в неделю).

Формы обучения

Форма обучения – очная, возможно использование дистанционных технологий.

Особенности организации образовательного процесса

Набор детей в объединение – группа формируется из числа учащихся кадетских классов образовательной организации, реализующей программу. Принцип формирования групп: на усмотрение администрации образовательной организации. Программа объединения предусматривает групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав групп 10-30 человек.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах 40 минут. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Педагогическая целесообразность

Данная образовательная программа педагогически целесообразна, т.к. при ее реализации каждый обучающийся формирует свои личностные качества, такие как: воля, характер, воспитание патриотизма, физическое развитие. Правильно выбранные формы, методы и средства образовательной деятельности показали свою результативность в соревнованиях различного уровня. Эффективным для гармоничного развития детей является такое введение практического и теоретического материала, который был бы вызван требованиями творческой практики.

При систематических занятиях рукопашным боем создаются благоприятные условия, для развития обучающегося, развивается мотивация к познанию и творчеству. Обеспечивается эмоциональное благополучие ребенка. Идет приобщение детей к общечеловеческим ценностям. Ребенок получает не только физическое, но духовное и интеллектуальное развитие. И что особенно важно, - происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности обучающегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур.

Практическая значимость

Имея высокое прикладное значение, РБ позволяет тем, кто им занимается, легко и быстро овладевать сложными профессиями, добиваться высокой производительности труда. Навыки РБ и высокий уровень физической подготовки помогает и в боевой обстановке (служба в горячих точках, спецподразделениях и т.д.).

Ведущие теоретические идеи

Ведущей теоретической идеей, на которой базируется данная программа, является сочетание обучения РБ с воспитанием гармоничной, всесторонне развитой личности. В основе обучения баскетболу лежат дидактические принципы педагогики: сознательность, активность, наглядность, систематичность, постепенность, доступность и прочность освоения знаний, принцип всестороннего развития.

Цель

Цель программы - создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий рукопашным боем. Укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей и формирование стойкого интереса к занятиям спортом и рукопашным боем; социализация учащихся, подготовка их к жизни в сложных условиях современной деятельности

Задачи

Обучающие:

- научить основам техники выполнения комплекса физических упражнений и освоению техники подвижных игр;
- научить овладению базовой техникой рукопашного боя.

Развивающие:

- содействовать гармоничному развитию волевых и морально-этических качеств личности;
- выявлять в процессе систематических занятий спортом способных подростков, содействовать их дальнейшему росту.

Воспитательные:

- воспитать высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности;
- формировать высокие чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов;
- способствовать воспитанию спортивного трудолюбия;
- способствовать воспитанию и совершенствованию физических качеств (быстроты,

ловкости, гибкости);

- проводить психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений;
- формировать у школьника потребности в занятиях спортом и ведения здорового образа жизни;
- профилактика асоциального поведения детей и подростков.

Принципы отбора содержания

При систематических занятиях рукопашным боем создаются благоприятные условия не только для физического развития, но и духовного, и интеллектуального развития, творческой самореализации личности учащегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культуры. И, что особенно важно, - происходит социальное и профессиональное самоопределение. Занятия рукопашным боем можно считать и работой по профилактике асоциального поведения учащихся. В рамках реализации программы большое внимание уделяется работе с родителями учащихся, всей семьей. В дальнейшем, социальная значимость РБ (рукопашный бой) проявляется и в воздействии на качество трудовой деятельности, общественные отношения, организацию досуга, дальнейшее образование.

Владение рукопашным боем имеет высокое прикладное значение. РБ позволяет тем, кто им занимается, легко и быстро овладевать сложными профессиями, добиваться высокой производительности труда. Навыки рукопашного боя и высокий уровень физической подготовки помогает и в боевой обстановке (служба в горячих точках, спецподразделениях и т.д.). Большинству ребят после окончания школы придется служить в армии, и прошедшим обучение по данной программе, будет намного легче нести воинскую службу, имея определенную физическую подготовку.

Таким образом, рукопашный бой можно рассматриваться как средство формирования физической и духовной гармонии и удовлетворения запросов, как отдельных людей, так и общества в целом.

Принцип систематичности и последовательности в обучении требует, чтобы знания, умения и навыки формировались в системе, в определенном порядке, когда каждый элемент учебного материала логически связывается с другими, последующее опирается на предыдущее, готовит к усвоению нового.

Принцип доступности – обучение строится на уровне реальных возможностей обучающихся, с избеганием физических, моральных перегрузок, отрицательно сказывающихся на их физическом и психическом здоровье.

Принцип активности субъектов образовательного процесса предполагает, что реализуется личностное взаимодействие субъектов, и проявляется во внедрении активных методов в оперативном учете индивидуальных особенностей личности.

Принцип наглядности обеспечивается применением в образовательном процессе разнообразных иллюстраций, карточек, видео, киноматериалов, а также участие в различных дружеских встречах, турнирах, соревнованиях и др.

Принцип толерантности – основой является признание права на отличие. Проявляется в принятии другого человека, его возможностей и умения, каков он есть, уважении другой точки зрения, понимании и принятии традиций, ценности и культуры представителей другой национальности и веры. Толерантность являет собой и основу педагогического общения учителя и обучающегося, сущность которого сводится к таким принципам обучения, которые создают оптимальные условия для формирования у обучающихся культуры достоинства, самовыражения личности, исключают фактор боязни неправильного ответа.

Принцип гуманизации образовательного пространства через установление педагогического взаимодействия между учителем, обучающимися и членами их семей как важнейшее условие полноценного развития личности ребенка.

Основные формы и методы

Для обучения движениям и в целях совершенствования физических качеств на всех этапах подготовки используются методы целостного упражнения, сопряженного воздействия, игровой и соревновательный, методы воздействия словом и средствами наглядной агитации. В отдельных случаях используется метод расчлененного конструктивного упражнения. В практике подготовки бойцов названные методы часто объединяются, комбинируются в соответствии с содержанием занятий. При этом образуются различные комбинированные методы.

Метод целостного упражнения предусматривает разучивание движений в стойке, партере – по возможности в целом виде, с акцентом внимания учащегося на главном в этом движении.

Метод сопряженного воздействия обеспечивает взаимодействие физической подготовки с технико-тактической. Он способствует развитию специальных физических качеств во время отработки приемов, бросков, ударов или тактических действий.

Соревновательный метод является способом стимулирования деятельности спортсмена. Используется как при разучивании приемов ведения боя, так и в самостоятельных занятиях (спарринги: учебные, контрольные, товарищеские, официальные; игровые упражнения с целью выявления победителей).

Методы использования слова и наглядного воздействия широко применяются в практических и теоретических занятиях:

- словесные методы: инструктирование, сопроводительное пояснение, указания и команды, словесные оценки, словесные отчеты и взаиморазъяснения, самопроговаривания и самоприказы (основаны на внутренней речи);
- методы натуральной демонстрации: непосредственный показ педагогом или хорошо подготовленным воспитанником движений, приемов, бросков при их изучении и в процессе их совершенствования;
- методы опосредованной демонстрации: демонстрация наглядных пособий по технике и тактике боя (рисунков, фотографий, плакатов, макетов и др.), просмотр видеозаписей проведенных игр.

Основные методы обучения тактике боя и совершенствования в ней:

- метод упражнения (многократное повторение разучиваемых и знакомых упражнений);
- метод демонстрации и показа;
- метод слова;
- метод переключения в тактических действиях – от нападения к защите и от защиты к нападению;
- целостный и расчлененный;
- анализ видеоматериалов по тактике;
- анализ своих действий и действий противника. Формы обучения:
- по количеству детей, участвующих в занятии – групповые.
- по особенностям коммуникативного взаимодействия тренера и обучающегося
- теоретические занятия, выступления на по дидактической цели – вводное занятие, занятие по совершенствованию теоретической подготовленности, практические занятия, занятия по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий.

Занятие состоит из трех частей.

1 – подготовительная, направленная на организацию занимающихся и их подготовку к

повышенной физической нагрузке.

Во 2-ой - основной части тренировки используется ряд упражнений для формирования, закрепления и совершенствования навыков в технических и тактических приемах игры.

В заключительной части тренировки снижается нагрузка на организм занимающихся и эмоциональное состояние упражнениями на расслабление.

Планируемые результаты

Личностные:

- уметь правильно подбирать обувь и одежду для занятий спортом;
- знать и уметь применять основные формы самоконтроля;
- выполнить контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для соответствующей возрастной группы.

Предметные:

- знать основные требования гигиены при занятиях физкультурой и спортом;
- знать и уметь выполнять элементы техники рукопашного боя;
- знать и уметь применять основные формы и методы спортивных тренировок;
- знать основные команды судей и их терминологию;
- знать правила проведения соревнований по рукопашному бою;
- принять участие не менее чем в пяти соревнованиях по рукопашному бою.

Метапредметные:

- уметь правильно организовать режим своего дня;
- знать основы профилактики травм и простудных заболеваний;
- знать способы восстановления после физических нагрузок
- уметь вести спортивный дневник;
- иметь навыки оказания доврачебной помощи при несчастных случаях;
- участвовать в краткосрочных учебно-тренировочных сборах в период осенних, зимних и весенних школьных каникул;
- принять участие в выездных зимних и летних учебно-тренировочных сборах;
- принять участие в организации и судействе школьных соревнований по рукопашному бою.

В основе - формирование у детей устойчивой потребности к здоровому образу жизни и активной жизненной позиции; укрепление здоровья.

Механизм оценивания образовательных результатов

Контроль уровня освоения материала учащимися осуществляется по результатам выполнения

практических заданий на каждом занятии.

Критерии оценки результативности определяются на основании содержания образовательной программы и в соответствии с ее прогнозируемыми результатами.

Важным элементом механизма оценивания образовательных результатов является рейтинг активности учащихся в соревнованиях и спортивных мероприятиях различных уровней.

Формы подведения итогов реализации программы

Формами подведения итогов реализации образовательной программы являются не только сдачанормативов и тестов ОФП, СФП и ТТП, но и высокие спортивные показатели, выступая на соревнованиях различного уровня.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год обучения

№ п / п	Название раздела / темы	Количество часов			Формы контроля
		Все го	Теория	Практика	

1	Вводное занятие	2	1	1	тестирование, опрос
2	История развития единоборств. Физическая культура и спорт в России	1	1	0	опрос, викторина
3	Техника и методика обучения приемам рукопашного боя	28	6	2 2	педагогическо енаблюдение, сдача нормативов
4	Общая физическая подготовка	15	1	1 4	педагогическо енаблюдение, сдача нормативов
5	Специальная физическая подготовка	23	1	2 2	педагогическо енаблюдение, сдача нормативов
6	Участие в соревнованиях, фестивалях, показательных выступлениях	2	0	2	соревнование
7	Контрольное, итоговое занятия	1		1	зачет сдача нормативов
	Итого	72	10	62	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения (72 часа, 2 часа в неделю)

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Тема 1. Введение в программу.

Теория: Требования, предъявляемые к воспитанникам на данном этапе. Техника безопасности и правила поведения на занятиях. Общая характеристика спортивной тренировки. Предупреждение травматизма на занятиях по рукопашному бою.

Практика: Не предусмотрена учебным планом.

Тема 2. История рукопашного боя. Спортивная тренировка, как процесс совершенствования функций организма.

Теория: История рукопашного боя. Направления рукопашного боя. Отличительные особенности русского рукопашного боя и других стран. Основные качества воина: внимательность, дисциплина. Режим дня и гигиена. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивного инвентаря и оборудования. Понятие о ФК и спорте.

Практика: Просмотр видеозаписей по рукопашному бою. Игра.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Тема 1. Развитие силы, скорости, выносливости.

Теория: Техника выполнения упражнений. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств, выносливости. Наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи, с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении, индивидуально, с партнером и в группе, различные упражнения. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

Практика: Выполнение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств,

выносливости.

Тема 2. Акробатическая подготовка.

Теория: Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений. Техника выполнения упражнений (кувырки, перевороты, прыжки, сальто).

Практика: Выполнение комплекса акробатических упражнений: кувырки, кувырки через препятствие, перевороты, прыжки, сальто.

Раздел: Специальная физическая подготовка.

Тема 1. Развитие гибкости, ловкости и подвижности в суставах.

Теория: Техника выполнения упражнений на развитие гибкости, ловкости и подвижности в суставах: «Замок», «Карандаш между лопатками», «Взгляд на пятку», «Кошка под забором», «Выкрут», «Верблюды», «Качалка», «Кувырок», «Складка», «Перочинный ножик», «Печать», «Обратная связь», «Лотос», «Кузнечик», «Штопор», «Пистолет», «Автомат», «Лук».

Практика: Выполнение упражнений «Замок», «Карандаш между лопатками», «Взгляд на пятку», «Кошка под забором», «Выкрут», «Верблюды», «Качалка», «Кувырок», «Складка», «Перочинный ножик», «Печать», «Обратная связь», «Лотос», «Кузнечик», «Штопор», «Пистолет», «Автомат», «Лук».

Тема 2. Стойки (фронтальная, передняя, задняя, боевая) и передвижение.

Теория: Изучение стоек (фронтальная, передняя, задняя, боевая) и передвижение.

Правильное передвижение в той или иной стойке - правильная осанка.

Практика: Выполнение и передвижение в стойках. Быстрое передвижение и мгновенное перестроение в ту или другую стойку.

Тема 3. Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках.

Теория: Не предусмотрена учебным планом.

Практика: Игры «Увернись от мяча», «Падающий мяч», «Самые быстрые», «Будь начеку» и т.д.

Тема 4. Страховка и самостраховка.

Теория: Требования к страховке. Техника выполнения правильного падения с соблюдением страховки и самостраховки. Техника выполнения упражнений: падение назад, на спину; падение на бок; падение вперед.

Практика: Падение назад, на спину. Лежа на спине, руки вдоль туловища под острым углом, ладонями к полу, ноги согнуты и скрещены в группировке:

- перекаты вперед-назад в группировке, спина круглая;
- перекаты из упора присев назад с касанием пола ягодицами;
- падение назад на спину с легкого подскока;
- падение назад на спину через спину партнера;
- падение на спину из высокой стойки.

Закрепление падения с выполнением самостраховки в реальной обстановке: бросок с захватом двух ног спереди. Падение на бок.

Конечное положение — лежа на боку:

- перекаты лежа на спине в группировке влево, вправо;
- падение из упора присев на ягодицы и на бок;
- падение с легкого подскока, не касаясь ягодицами пола;
- падение через партнера, шест;
- падение из высокой стойки.

Закрепление падения самостраховкой в реальной обстановке: бросок, задняя подножка.

Падение вперед.

Конечное положение — лежа в упоре на руках:

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;

- падение на слегка выставленные руки из положения стоя на коленях, прогнувшись;
- перекаты по груди и животу вперед из положения стоя на коленях, прогнувшись,
- руку и за спину (голова повернута в сторону);
- падение из стойки с места;
- падение в прыжке вперед — «рыбка».

Закрепление самостраховки при падении вперед в реальной обстановке: бросок с захватом двух ног сзади.

Раздел 4. Тактико-техническая подготовка.

Тема 1. Борьба в положение стоя.

Теория: Не предусмотрена учебным планом.

Практика: Выполнение и отработка приемов. Задняя подножка из различных положений. Выведение из равновесия рывком с захватом руки и шеи. Передняя подножка. Сваливание, бросок с захватом ног и выносом их в сторону. Бросок через бедро. Бросок с захватом руки под плечо. Бросок через голову.

Тема 2. Ударная техника рук.

Теория: Не предусмотрена учебным планом.

Практика: Выполнение и отработка приемов. Прямой удар левой в голову, защита подставкой правой ладони, контратака прямым левой (тоже с другой руки). Прямой удар левой в туловище, защита подставкой правого локтя, контратака прямым с левой (тоже с другой руки). Боковой удар левой в голову, защита подставкой правого предплечья, контратака прямым (боковым).

Задачи 2 год обучения

Обучающие:

- совершенствовать основы техники выполнения комплекса физических упражнений и освоению техники подвижных игр;
- продолжить овладевать базовой техникой рукопашного боя.

Развивающие:

- содействовать гармоничному развитию волевых и морально-этических качеств личности.

Воспитательные:

- воспитать чувство коллективизма, дисциплинированности;
- формировать и нравственных качеств личности юных спортсменов;
- способствовать воспитанию спортивного трудолюбия;
- способствовать воспитанию и совершенствованию физических качеств (быстроты, ловкости, гибкости);
- продолжить формировать у школьника потребности в занятиях спортом и ведения здорового образа жизни;
- профилактика асоциального поведения детей и подростков.

Планируемые результаты

Личностные:

- продолжить применять основные формы самоконтроля;
- продолжить выполнять контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для соответствующей возрастной группы.

Предметные:

- выполнять основные требования гигиены при занятиях физкультурой и спортом;
- продолжить выполнять элементы техники рукопашного боя;

- продолжить применять основные формы и методы спортивных тренировок;
- знать основные команды судей и их терминологию;
- знать правила проведения соревнований по рукопашному бою;
- принять участие не менее чем в пяти соревнованиях по рукопашному бою.

Метапредметные:

- продолжить правильно организовать режим своего дня;
- знать основы профилактики травм и простудных заболеваний;
- применять способы восстановления после физических нагрузок;

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела / темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	тестирование, опрос
2	История развития единоборств. Физическая культура и спорт в России	1	1	0	опрос, викторина
3	Техника и методика обучения приемам рукопашного боя	20	8	12	педагогическое наблюдение, сдача нормативов
4	Общая физическая подготовка	20	2	18	педагогическое наблюдение, сдача нормативов
5	Специальная физическая подготовка	25	2	23	Педагогическое наблюдение, сдача нормативов
6	Участие в соревнованиях, фестивалях, показательных выступлениях	2	-	2	опрос
7	Контрольное занятие	2		2	зачет, сдача нормативов
	Всего:	72	14	58	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2 год обучения (72 часа, 2 часа в неделю)

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Тема 1. Введение в программу.

Теория: Требования, предъявляемые к воспитанникам на данном этапе. Техника безопасности и правила поведения на занятиях. Общая характеристика спортивной тренировки. Предупреждение травматизма на занятиях по рукопашному бою.

Практика: Не предусмотрена учебным планом.

Тема 2. История рукопашного боя. Спортивная тренировка, как процесс совершенствования функций организма.

Теория: История рукопашного боя. Направления рукопашного боя. Отличительные особенности русского рукопашного боя и других стран. Основные качества воина: внимательность, дисциплина. Режим дня и гигиена. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивного инвентаря и оборудования. Понятие о ФК и спорте.

Практика: Просмотр видеозаписей по рукопашному бою. Игра.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Тема 1. Развитие силы, скорости, выносливости.

Теория: Техника выполнения упражнений. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств, выносливости. Наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи, с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении, индивидуально, с партнером и в группе, различные упражнения. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

Практика: Выполнение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств, выносливости.

Тема 2. Акробатическая подготовка.

Теория: Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений. Техника выполнения упражнений (кувырки, перевороты, прыжки, сальто).

Практика: Выполнение комплекса акробатических упражнений: кувырки, кувырки через препятствие, перевороты, прыжки, сальто.

Раздел: Специальная физическая подготовка.

Тема 1. Развитие гибкости, ловкости и подвижности в суставах.

Теория: Техника выполнения упражнений на развитие гибкости, ловкости и подвижности в суставах: «Замок», «Карандаш между лопатками», «Взгляд на пятку», «Кошка под забором», «Выкрут», «Верблюд», «Качалка», «Кувырок», «Складка», «Перочинный ножик», «Печать», «Обратная связь», «Лотос», «Кузнечик», «Штопор», «Пистолет», «Автомат», «Лук».

Практика: Выполнение упражнений «Замок», «Карандаш между лопатками», «Взгляд на пятку», «Кошка под забором», «Выкрут», «Верблюд», «Качалка», «Кувырок», «Складка», «Перочинный ножик», «Печать», «Обратная связь», «Лотос», «Кузнечик», «Штопор», «Пистолет», «Автомат», «Лук».

Тема 2. Стойки (фронтальная, передняя, задняя, боевая) и передвижение.

Теория: Изучение стоек (фронтальная, передняя, задняя, боевая) и передвижение.

Правильное передвижение в той или иной стойке - правильная осанка.

Практика: Выполнение и передвижение в стойках. Быстрое передвижение и мгновенное перестроение в ту и ли другую стойку.

Тема 3. Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках.

Теория: Не предусмотрена учебным планом.

Практика: Игры «Увернись от мяча», «Падающий мяч», «Самые быстрые», «Будь начеку» и т.д.

Тема 4. Страховка и самостраховка.

Теория: Требования к страховке. Техника выполнения правильного падения с соблюдением страховки и самостраховки. Техника выполнения упражнений: падение назад, на спину; падение на бок; падение вперед.

Практика: Падение назад, на спину. Лежа на спине, руки вдоль туловища под острым углом, ладонями к полу, ноги согнуты и скрещены в группировке:

- перекаты вперед-назад в группировке, спина круглая;
- перекаты из упора присев назад с касанием пола ягодицами;
- падение назад на спину с легкого подскока;
- падение назад на спину через спину партнера;

- падение на спину из высокой стойки.

Закрепление падения с выполнением самостраховки в реальной обстановке: бросок с захватом двух ног спереди. Падение на бок.

Конечное положение — лежа на боку:

- перекаты лежа на спине в группировке влево, вправо;
- падение из упора присев на ягодицы и на бок;
- падение с легкого подскока, не касаясь ягодицами пола;
- падение через партнера, шест;
- падение из высокой стойки.

Закрепление падения самостраховкой в реальной обстановке: бросок, задняя подножка.

Падение вперед.

Конечное положение — лежа в упоре на руках:

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
- падение на слегка выставленные руки из положения стоя на коленях, прогнувшись;
- перекаты по груди и животу вперед из положения стоя на коленях, прогнувшись,
- руку и за спину (голова повернута в сторону);
- падение из стойки с места;
- падение в прыжке вперед — «рыбка».

Закрепление самостраховки при падении вперед в реальной обстановке: бросок с захватом двух ног сзади.

Раздел 4. Тактико-техническая подготовка.

Тема 1. Борьба в положение стоя.

Теория: Не предусмотрена учебным планом.

Практика: Выполнение и отработка приемов. Задняя подножка из различных положений.

Выведение из равновесия рывком с захватом руки и шеи. Передняя подножка. Сваливание, бросок с захватом ног и выносом их в сторону. Бросок через бедро. Бросок с захватом руки под плечо. Бросок через голову.

Тема 2. Ударная техника рук.

Теория: Не предусмотрена учебным планом.

Практика: Выполнение и отработка приемов. Прямой удар левой в голову, защита подставкой правой ладони, контратака прямым левой (тоже с другой руки). Прямой удар левой в туловище, защита подставкой правого локтя, контратака прямым с левой (тоже с другой руки). Боковой удар левой в голову, защита подставкой правого предплечья, контратака прямым (боковым).

Задачи 3 год обучения

Обучающие:

- совершенствовать основы техники выполнения комплекса физических упражнений и освоению техники подвижных игр;
- продолжить овладевать базовой техникой рукопашного боя.

Развивающие:

- содействовать гармоничному развитию волевых и морально-этических качеств личности.

Воспитательные:

- воспитать чувство коллективизма, дисциплинированности;
- формировать и нравственных качеств личности юных спортсменов;
- способствовать воспитанию спортивного трудолюбия;

- способствовать воспитанию и совершенствованию физических качеств(быстроты, ловкости, гибкости);
- продолжить формировать у школьника потребности в занятиях спортом и ведения здорового образа жизни;
 - профилактика асоциального поведения детей и подростков.

Планируемые результаты

Личностные:

- продолжить применять основные формы самоконтроля;
- продолжить выполнять контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для соответствующей возрастной группы.

Предметные:

- выполнять основные требования гигиены при занятиях физкультурой и спортом;
 - продолжить выполнять элементы техники рукопашного боя;
 - продолжить применять основные формы и методы спортивных тренировок;
 - знать основные команды судей и их терминологию;
 - знать правила проведения соревнований по рукопашному бою;
 - принять участие не менее чем в пяти соревнованиях по рукопашному бою.
- #### **Метапредметные:**
- продолжить правильно организовать режим своего дня;
 - знать основы профилактики травм и простудных заболеваний;
 - применять способы восстановления после физических нагрузок;

Учебный план 3 года обучения

№ п/п	Название раздела / темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	1	1	тестирование, опрос
2	Спортивные единоборства и рукопашный бой в России Влияние занятий единоборствами на строение и функции организма подростков	1	0,5	0,5	опрос, викторина
3	Основы техники и методика обучения тактики рукопашного боя	16	5	11	педагогическое наблюдение, сдача нормативов
4	Общефизическая подготовка	21	3	18	педагогическое наблюдение, сдача нормативов
5	Специальная физическая подготовка спортсмена	26	3	22	педагогическое наблюдение, сдача нормативов

					ОВ
6	Правила соревнований, организация и проведение	2	1	1	опрос
7	Участие в соревнованиях, фестивалях, казательных выступлениях, учебно-тренировочных сборах.	2	-	2	соревнование
8	Контрольное занятие	2		2	зачет, сдача нормативов
	Итого	72	13,5	58,5	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3 год обучения (72 часа, 2 часа в неделю)

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Тема 1. Введение в программу.

Теория: Требования, предъявляемые к воспитанникам на данном этапе. Техника безопасности и правила поведения на занятиях. Общая характеристика спортивной тренировки. Предупреждение травматизма на занятиях по рукопашному бою.

Практика: Не предусмотрена учебным планом.

Тема 2. История рукопашного боя. Спортивная тренировка, как процесс совершенствования функций организма.

Теория: История рукопашного боя. Направления рукопашного боя. Отличительные особенности русского рукопашного боя и других стран. Основные качества воина: внимательность, дисциплина. Режим дня и гигиена. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивного инвентаря и оборудования. Понятие о ФК и спорте.

Практика: Просмотр видеозаписей по рукопашному бою. Игра.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Тема 1. Развитие силы, скорости, выносливости.

Теория: Техника выполнения упражнений. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств, выносливости. Наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи, с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении, индивидуально, с партнером и в группе, различные упражнения. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

Практика: Выполнение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств, выносливости.

Тема 2. Акробатическая подготовка.

Теория: Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений. Техника

выполнения упражнений (кувырки, перевороты, прыжки, сальто).

Практика: Выполнение комплекса акробатических упражнений: кувырки, кувырки через препятствие, перевороты, прыжки, сальто.

Раздел: Специальная физическая подготовка.

Тема 1. Развитие гибкости, ловкости и подвижности в суставах.

Теория: Техника выполнения упражнений на развитие гибкости, ловкости и подвижности в суставах: «Замок», «Карандаш между лопатками», «Взгляд на пятку», «Кошка под забором», «Выкрут», «Верблюды», «Качалка», «Кувырок», «Складка», «Перочинный ножик», «Печать», «Обратная связь», «Лотос», «Кузнечик», «Штопор», «Пистолет», «Автомат», «Лук».

Практика: Выполнение упражнений «Замок», «Карандаш между лопатками», «Взгляд на пятку», «Кошка под забором», «Выкрут», «Верблюды», «Качалка», «Кувырок», «Складка», «Перочинный ножик», «Печать», «Обратная связь», «Лотос», «Кузнечик», «Штопор», «Пистолет», «Автомат», «Лук».

Тема 2. Стойки (фронтальная, передняя, задняя, боевая) и передвижение.

Теория: Изучение стоек (фронтальная, передняя, задняя, боевая) и передвижение.

Правильное передвижение в той или иной стойке - правильная осанка.

Практика: Выполнение и передвижение в стойках. Быстрое передвижение и мгновенное перестроение в ту или другую стойку.

Тема 3. Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках.

Теория: Не предусмотрена учебным планом.

Практика: Игры «Увернись от мяча», «Падающий мяч», «Самые быстрые», «Будь начеку» и т.д.

Тема 4. Страховка и самостраховка.

Теория: Требования к страховке. Техника выполнения правильного падения с соблюдением страховки и самостраховки. Техника выполнения упражнений падение назад, на спину; падение на бок; падение вперед.

Практика: Падение назад, на спину. Лежа на спине, руки вдоль туловища под острым углом, ладонями к полу, ноги согнуты и скрещены в группировке:

- перекаты вперед-назад в группировке, спина круглая;
- перекаты из упора присев назад с касанием пола ягодицами;
- падение назад на спину с легкого подскока;
- падение назад на спину через спину партнера;
- падение на спину из высокой стойки.

Закрепление падения с выполнением самостраховки в реальной обстановке: бросок с захватом двух ног спереди. Падение на бок.

Конечное положение — лежа на боку:

- перекаты лежа на спине в группировке влево, вправо;
- падение из упора присев на ягодицы и на бок;
- падение с легкого подскока, не касаясь ягодицами пола;
- падение через партнера, шест;
- падение из высокой стойки.

Закрепление падения самостраховкой в реальной обстановке: бросок, задняя подножка.

Падение вперед.

Конечное положение — лежа в упоре на руках:

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
- падение на слегка выставленные руки из положения стоя на коленях, прогнувшись;
- перекаты по груди и животу вперед из положения стоя на коленях, прогнувшись,
- руку и за спину (голова повернута в сторону);

- падение из стойки с места;
- падение в прыжке вперед — «рыбка».

Закрепление самостраховки при падении вперед в реальной обстановке: бросок с захватом двух ног сзади.

Раздел 4. Тактико-техническая подготовка.

Тема 1. Борьба в положение стоя.

Теория: Не предусмотрена учебным планом.

Практика: Выполнение и отработка приемов. Задняя подножка из различных положений. Выведение из равновесия рывком с захватом руки и шеи. Передняя подножка. Сваливание, бросок с захватом ног и выносом их в сторону. Бросок через бедро. Бросок с захватом руки под плечо. Бросок через голову.

Тема 2. Ударная техника рук.

Теория: Не предусмотрена учебным планом.

Практика: Выполнение и отработка приемов. Прямой удар левой в голову, защита подставкой правой ладони, контратака прямым левой (тоже с другой руки). Прямой удар левой в туловище, защита подставкой правого локтя, контратака прямым с левой (тоже с другой руки). Боковой удар левой в голову, защита подставкой правого предплечья, контратака прямым (боковым).

Задачи 4 года обучения

Обучающие:

- совершенствовать основы техники выполнения комплекса физических упражнений и освоению техники подвижных игр;
- продолжить овладевать базовой техникой рукопашного боя.

Развивающие:

- содействовать гармоничному развитию волевых и морально-этических качеств личности;
- выявлять в процессе систематических занятий спортом способных подростков, содействовать их дальнейшему росту.

Воспитательные:

- воспитывать высокие моральные качества
- формировать высокие чувства ответственности перед обществом, и нравственных качеств личности юных спортсменов;
- способствовать воспитанию спортивного трудолюбия;
- способствовать воспитанию и совершенствованию физических качеств (быстроты, ловкости, гибкости);
- продолжить проводить психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений;
- продолжить формировать у школьника потребности в занятиях спортом и ведения здорового образа жизни;
- профилактика асоциального поведения детей и подростков.

Планируемые результаты

Личностные:

- продолжить применять основные формы самоконтроля;
- продолжить выполнить контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для соответствующей возрастной группы.

Предметные:

- выполнять основные требования гигиены при занятиях физкультурой и спортом;
- продолжить выполнять элементы техники рукопашного боя;
- продолжить применять основные формы и методы спортивных тренировок;
- знать основные команды судей и их терминологию;
- знать правила проведения соревнований по рукопашному бою;

Метапредметные:

- продолжить правильно организовать режим своего дня;
- знать основы профилактики травм и простудных заболеваний;
- применять способы восстановления после физических нагрузок;
- принять участие в организации и судействе школьных соревнований по рукопашному бою.

Учебный план 4 года обучения

№ п/п	Название раздела / темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	1	1	тестирование, опрос
2	Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена	2	1	1	опрос, викторина
3	Основы техники и тактики рукопашного боя	33	8	25	педагогическое наблюдение, сдача нормативов
4	Общефизическая подготовка	15	3	12	педагогическое наблюдение, сдача нормативов
5	Специальная физическая подготовка спортсмена	15	3	12	педагогическое наблюдение, сдача нормативов
6	Правила соревнований, их организация и проведение	1	1	0	опрос
7	Участие в соревнованиях, фестивалях	2	-	2	соревнование
8	Контрольное занятие	2		2	зачет, тестирование
	Всего:	72	17	55	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

4 год обучения (72 часа, 2 часа в неделю)

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Тема 1. Введение в программу.

Теория: Требования, предъявляемые к воспитанникам на данном этапе. Техника безопасности и правила поведения на занятиях. Общая характеристика спортивной тренировки. Предупреждение травматизма на занятиях по рукопашному бою.

Практика: Не предусмотрена учебным планом.

Тема 2. История рукопашного боя. Спортивная тренировка, как процесс совершенствования функций организма.

Теория: История рукопашного боя. Направления рукопашного боя. Отличительные особенности русского рукопашного боя и других стран. Основные качества воина: внимательность, дисциплина. Режим дня и гигиена. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивного инвентаря и оборудования. Понятие о ФК и спорте.

Практика: Просмотр видеозаписей по рукопашному бою. Игра.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Тема 1. Развитие силы, скорости, выносливости.

Теория: Техника выполнения упражнений. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств, выносливости. Наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи, с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении, индивидуально, с партнером и в группе, различные упражнения. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

Практика: Выполнение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств, выносливости.

Тема 2. Акробатическая подготовка.

Теория: Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений. Техника выполнения упражнений (кувырки, перевороты, прыжки, сальто).

Практика: Выполнение комплекса акробатических упражнений: кувырки, кувырки через препятствие, перевороты, прыжки, сальто.

Раздел: Специальная физическая подготовка.

Тема 1. Развитие гибкости, ловкости и подвижности в суставах.

Теория: Техника выполнения упражнений на развитие гибкости, ловкости и подвижности в суставах: «Замок», «Карандаш между лопатками», «Взгляд на пятку», «Кошка под забором», «Выкрут», «Верблюды», «Качалка», «Кувырок», «Складка», «Перочинный ножик», «Печать», «Обратная связь», «Лотос», «Кузнечик», «Штопор», «Пистолет», «Автомат», «Лук».

Практика: Выполнение упражнений «Замок», «Карандаш между лопатками», «Взгляд на пятку», «Кошка под забором», «Выкрут», «Верблюды», «Качалка», «Кувырок», «Складка», «Перочинный ножик», «Печать», «Обратная связь», «Лотос», «Кузнечик», «Штопор», «Пистолет», «Автомат», «Лук».

Тема 2. Стойки (фронтальная, передняя, задняя, боевая) и передвижение.

Теория: Изучение стоек (фронтальная, передняя, задняя, боевая) и передвижение.

Правильное передвижение в той или иной стойке - правильная осанка.

Практика: Выполнение и передвижение в стойках. Быстрое передвижение и мгновенное перестроение в ту или другую стойку.

Тема 3. Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках.

Теория: Не предусмотрена учебным планом.

Практика: Игры «Увернись от мяча», «Падающий мяч», «Самые быстрые», «Будь начеку» и т.д.

Тема 4. Страховка и самостраховка.

Теория: Требования к страховке. Техника выполнения правильного падения с соблюдением страховки и самостраховки. Техника выполнения упражнений: падение назад, на спину; падение на бок; падение вперед.

Практика: Падение назад, на спину. Лежа на спине, руки вдоль туловища под острым углом,

ладонями к полу, ноги согнуты и скрещены в группировке:

- перекаты вперед-назад в группировке, спина круглая;
- перекаты из упора присев назад с касанием пола ягодицами;
- падение назад на спину с легкого подскока;
- падение назад на спину через спину партнера;
- падение на спину из высокой стойки.

Закрепление падения с выполнением самостраховки в реальной обстановке: бросок с захватом двух ног спереди. Падение на бок.

Конечное положение — лежа на боку:

- перекаты лежа на спине в группировке влево, вправо;
- падение из упора присев на ягодицы и на бок;
- падение с легкого подскока, не касаясь ягодицами пола;
- падение через партнера, шест;
- падение из высокой стойки.

Закрепление падения самостраховкой в реальной обстановке: бросок, задняя подножка.

Падение вперед.

Конечное положение — лежа в упоре на руках:

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
- падение на слегка выставленные руки из положения стоя на коленях, прогнувшись;
- перекаты по груди и животу вперед из положения стоя на коленях, прогнувшись,
- руку и за спину (голова повернута в сторону);
- падение из стойки с места;
- падение в прыжке вперед — «рыбка».

Закрепление самостраховки при падении вперед в реальной обстановке: бросок с захватом двух ног сзади.

Раздел 4. Тактико-техническая подготовка.

Тема 1. Борьба в положение стоя.

Теория: Не предусмотрена учебным планом.

Практика: Выполнение и отработка приемов. Задняя подножка из различных положений. Выведение из равновесия рывком с захватом руки и шеи. Передняя подножка. Сваливание, бросок с захватом ног и выносом их в сторону. Бросок через бедро. Бросок с захватом руки под плечо. Бросок через голову.

Тема 2. Ударная техника рук.

Теория: Не предусмотрена учебным планом.

Практика: Выполнение и отработка приемов. Прямой удар левой в голову, защита подставкой правой ладони, контратака прямым левой (тоже с другой руки). Прямой удар левой в туловище, защита подставкой правого локтя, контратака прямым с левой (тоже с другой руки). Боковой удар левой в голову, защита подставкой правого предплечья, контратака прямым (боковым).

Задачи 5 года обучения

Обучающие:

- совершенствовать основы техники выполнения комплекса физических упражнений и освоению техники подвижных игр;
- продолжить овладевать базовой техникой рукопашного боя.

Развивающие:

- содействовать гармоничному развитию волевых и морально-

этических качеств личности;

– выявлять в процессе систематических занятий спортом способных подростков, содействовать их дальнейшему росту.

Воспитательные:

- воспитывать высокие моральные качества
- формировать высокие чувства ответственности перед обществом, и нравственных качеств личности юных спортсменов;
- способствовать воспитанию спортивного трудолюбия;
- способствовать воспитанию и совершенствованию физических качеств (быстроты, ловкости, гибкости);
- продолжить проводить психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений;
- продолжить формировать у школьника потребности в занятиях спортом и ведения здорового образа жизни;
- профилактика асоциального поведения детей и подростков.

Планируемые результаты

Личностные:

- продолжить применять основные формы самоконтроля;
- продолжить выполнять контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для соответствующей возрастной группы.

Предметные:

- выполнять основные требования гигиены при занятиях физкультурой и спортом;
- продолжить выполнять элементы техники рукопашного боя;
- продолжить применять основные формы и методы спортивных тренировок;
- знать основные команды судей и их терминологию;
- знать правила проведения соревнований по рукопашному бою;

Метапредметные:

- продолжить правильно организовать режим своего дня;
- знать основы профилактики травм и простудных заболеваний;
- применять способы восстановления после физических нагрузок;
- принять участие в организации и судействе школьных соревнований по рукопашному бою.

Учебный план пятого года обучения

	Название раздела / темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	1	1	тестирование, опрос
2	Основы техники и тактики рукопашного боя	34	8	26	педагогическое наблюдение, сдача нормативов
3	Общефизическая подготовка спортсмена	15	3	12	педагогическое наблюдение, сдача

					нормативов
4	Специальная физическая подготовка	15	3	12	педагогическое наблюдение, сдача нормативов
5	Правила соревнований по рукопашному бою	2	-	2	опрос
6	Участие в соревнованиях, фестивалях	2	-	2	соревнование
7	Итоговое занятие	2		2	зачет, тестирование
	Всего:	72	15	57	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

5 год обучения (72 часа, 2 часа в неделю)

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Тема 1. Введение в программу.

Теория: Требования, предъявляемые к воспитанникам на данном этапе. Техника безопасности и правила поведения на занятиях. Общая характеристика спортивной тренировки. Предупреждение травматизма на занятиях по рукопашному бою.

Практика: Не предусмотрена учебным планом.

Тема 2. История рукопашного боя. Спортивная тренировка, как процесс совершенствования функций организма.

Теория: История рукопашного боя. Направления рукопашного боя. Отличительные особенности русского рукопашного боя и других стран. Основные качества воина: внимательность, дисциплина. Режим дня и гигиена. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивного инвентаря и оборудования. Понятие о ФК и спорте.

Практика: Просмотр видеозаписей по рукопашному бою. Игра.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Тема 1. Развитие силы, скорости, выносливости.

Теория: Техника выполнения упражнений. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств, выносливости. Наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи, с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении, индивидуально, с партнером и в группе, различные упражнения. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

Практика: Выполнение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств, выносливости.

Тема 2. Акробатическая подготовка.

Теория: Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений. Техника выполнения упражнений (кувырки, перевороты, прыжки, сальто).

Практика: Выполнение комплекса акробатических упражнений: кувырки, кувырки через препятствие, перевороты, прыжки, сальто.

Раздел: Специальная физическая подготовка.

Тема 1. Развитие гибкости, ловкости и подвижности в суставах.

Теория: Техника выполнения упражнений на развитие гибкости, ловкости и

подвижности в суставах: «Замок», «Карандаш между лопатками», «Взгляд на пятку», «Кошка под забором», «Выкрут», «Верблюды», «Качалка», «Кувырок», «Складка», «Перочинный ножик», «Печать», «Обратная связь», «Лотос», «Кузнечик», «Штопор», «Пистолет», «Автомат», «Лук».

Практика: Выполнение упражнений «Замок», «Карандаш между лопатками», «Взгляд на пятку», «Кошка под забором», «Выкрут», «Верблюды», «Качалка», «Кувырок», «Складка», «Перочинный ножик», «Печать», «Обратная связь», «Лотос», «Кузнечик», «Штопор», «Пистолет», «Автомат», «Лук».

Тема 2. Стойки (фронтальная, передняя, задняя, боевая) и передвижение.

Теория: Изучение стоек (фронтальная, передняя, задняя, боевая) и передвижение.

Правильное передвижение в той или иной стойке - правильная осанка.

Практика: Выполнение и передвижение в стойках. Быстрое передвижение и мгновенное перестроение в ту или другую стойку.

Тема 3. Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках.

Теория: Не предусмотрена учебным планом.

Практика: Игры «Увернись от мяча», «Падающий мяч», «Самые быстрые», «Будь начеку» и т.д.

Тема 4. Страховка и само страховка.

Теория: Требования к страховке. Техника выполнения правильного падения с соблюдением страховки и само страховки. Техника выполнения упражнений падение назад, на спину; падение на бок; падение вперед.

Практика: Падение назад, на спину. Лежа на спине, руки вдоль туловища под острым углом, ладонями к полу, ноги согнуты и скрещены в группировке:

- перекаты вперед-назад в группировке, спина круглая;
- перекаты из упора присев назад с касанием пола ягодицами;
- падение назад на спину с легкого подскока;
- падение назад на спину через спину партнера;
- падение на спину из высокой стойки.

Закрепление падения с выполнением само страховки в реальной обстановке: бросок с захватом двух ног спереди. Падение на бок.

Конечное положение — лежа на боку:

- перекаты лежа на спине в группировке влево, вправо;
- падение из упора присев на ягодицы и на бок;
- падение с легкого подскока, не касаясь ягодицами пола;
- падение через партнера, шест;
- падение из высокой стойки.

Закрепление падения само страховкой в реальной обстановке: бросок, задняя подножка.

Падение вперед.

Конечное положение — лежа в упоре на руках:

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
- падение на слегка выставленные руки из положения стоя на коленях, прогнувшись;
- перекаты по груди и животу вперед из положения стоя на коленях, прогнувшись, руку и за спину (голова повернута в сторону);
- падение из стойки с места;
- падение в прыжке вперед — «рыбка».

Закрепление само страховки при падении вперед в реальной обстановке: бросок с захватом двух ног сзади.

Раздел 4. Тактико-техническая подготовка.

Тема 1. Борьба в положение стоя.

Теория: Не предусмотрена учебным планом.

Практика: Выполнение и отработка приемов. Задняя подножка из различных положений. Выведение из равновесия рывком с захватом руки и шеи. Передняя подножка. Сваливание, бросок с захватом ног и выносом их в сторону. Бросок через бедро. Бросок с захватом руки под плечо. Бросок через голову.

Тема 2. Ударная техника рук.

Теория: Не предусмотрена учебным планом.

Практика: Выполнение и отработка приемов. Прямой удар левой в голову, защита подставкой правой ладони, контратака прямым левой (тоже с другой руки). Прямой удар левой в туловище, защита подставкой правого локтя, контратака прямым с левой (тоже с другой руки). Боковой удар левой в голову, защита подставкой правого предплечья, контратака прямым (боковым).

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Рукопашный бой»
1	Начало учебного года	1 сентября
2	Продолжительность учебного периода	36 учебных недель
3	Продолжительность учебной недели	5 дней
4	Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю
5	Количество часов	72 часа
6	Окончание учебного года	31 мая
7	Период реализации программы	01.09.-31.05.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Качество реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Рукопашный бой» обеспечивается за счет:

- доступности, открытости, привлекательности для обучающихся и их родителей (законных представителей) содержания программы
- целостного развития личности обучающегося и готовность личности к дальнейшему развитию;
- обеспечения эмоционального комфорта, создание условий для самореализации;
- способности обучающегося ориентироваться в мире (или в образе мира) и действовать (или вести себя) в соответствии с результатами такой ориентировки и с интересами и ожиданиями других людей;
- организации такой деятельности, в процессе которой обучающиеся сами делают открытия, узнают что-то новое путем решения доступных задач;
- использования в процессе обучения игровых и соревновательных моментов, радость познания и открытия нового формируют у обучающихся познавательную мотивацию, а преодоление возникающих в процессе учения интеллектуальных и личностных трудностей развивает волевую сферу;

- креативности и необходимости переносить ранее сформированные навыки в ситуации самостоятельной деятельности, инициировать и поощрять потребность обучающихся самостоятельно находить решение нестандартных задач и проблемных ситуаций;
- индивидуальности. Развитие обучающегося проводится с учетом его индивидуальных особенностей в соответствии с рекомендациями психолога.

Кадровое обеспечение реализации программы

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог дополнительного образования или классный руководитель, имеющий высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки»; высшее либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки «Образование и педагогические науки» без предъявления требования к опыту практической работы.

Материально-технические средства реализации программы

- освещение зала, соответствующее санитарно-гигиеническим нормам;
- 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;
- весы для взвешивания учащихся.

Методическое обеспечение программы

Методическое обеспечение программы содержит необходимые информационные ресурсы для ведения качественного образовательного процесса и представлено в виде фоно- и видео-медиаотеки, тематической литературы, фотоальбомов. Методическое обеспечение программы регулярно пополняется. Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Официальные правила баскетбола. Тестирование, опрос. Содержание программы строится на приоритетном использовании игровых методов и приемов, обеспечивающих ситуацию успеха для каждого ребенка, что способствует интеллектуальному, эмоциональному и индивидуальному развитию ребенка.

Для успешной реализации данной программы используются современные методы и формы занятий, которые помогают сформировать у обучающихся устойчивый интерес к данному виду деятельности:

1. Словесные методы: рассказ, беседа, объяснение, метод примера.
2. Наглядные методы: использование подлинных вещей; просмотр фотографий, видеофильмов, картин, схем, плакатов, рисунков, макетов.
3. Методы стимулирования и мотивации: формирование опыта эмоционально ценностных отношений у обучающихся; интереса к деятельности и позитивному поведению.
4. Методы создания положительной мотивации обучающихся:
 - эмоциональные: ситуации успеха, поощрение и порицание, познавательная игра, свободный выбор задания, удовлетворение желания быть значимой личностью;

- волевые: предъявление образовательных требований, формирование ответственного отношения к получению знаний; информирование о прогнозируемых результатах образования.

Педагогические технологии

Технология личностно-ориентированного обучения способствует максимальному развитию индивидуальных познавательных способностей обучающегося на основе использования имеющегося у него опыта игровой деятельности.

Групповые технологии предполагают организацию совместных действий, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь.

Технология коллективной учебно-тренировочной деятельности предполагает такую организацию совместной деятельности обучающихся и педагога, при котором все участвуют в планировании, подготовке, осуществлении и анализе тренировочного процесса.

Технология развивающего обучения – это такое обучение, при котором главной целью является приобретение знаний, умений и навыков в учебно-тренировочном процессе.

Применяются следующие формы контроля:

Методы педагогического мониторинга:

- наблюдение;
- тестирование;
 - практическое задание;
 - опрос.

Формы педагогического мониторинга:

- занятия контроля знаний;
- собеседование;
- соревнования.

Информационное обеспечение реализации программы

- Программное обеспечение: операционная система: Windows.
- Для работы с интернет-порталом необходим любой из перечисленных браузеров:

InternetExplorer, MozillaFirefox, GoogleChrome.

Список литературы

1. Акопян А.О., Долганов Д.И., Королёв Г.А., Найденов М.И., Супрунов Е.П., Харитонов В.И. Программа. Рукопашный бой. / Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М. Советский спорт, 2012
2. Гаськова А.В. Планирование и управление тренировочным процессом в спортивных единоборствах (на примере бокса). Улан-Удэ: Изд-во БГУ, 2015.
3. Ким С.Х. Преподавание боевых искусств. – Ростов – на – Дону: Феникс, 2015
4. Кутасов С.Е., Труфанов А.В., Хорохорина Т.В. Программа по спортивному каратэ для системы дополнительного образования детей. – Ростов – на – Дону, 2016.
5. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста. / Методическое пособие. – М. Айрис пресс, 2016,
6. Найденов М.И. Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ РФ, 2016.
7. Рукопашный бой. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2015.
8. Шахов Ш.К. Программирование физической подготовки единоборцев. – Махачкала,

2015.

9. Шибанов Н.А. Проблемы отбора и ранней ориентации в каратэ // Тезисы докл. XV Всеросс. Научно-практической конференции. - М.: Гос. Комитет РФ по физической культуре и спорту, 2016.

Список литературы для детей и родителей.

1. Накаяма М. Лучшее каратэ. Перевод с английского Коломарова В.И.- М. Научно-издательский центр «Ладомир» «АСТ», 2015.

2. Питер Урбан, Каратэ додзё. Традиции и сказания: пер. с англ. – М.: АСТ: Астрель, 2016.

3. Рукопашный бой. – Мн.: Харвест, М.: АСТ, 2015 (Самоучитель)
Фунакоши Гичин, Каратэ-до Ньюмон./ перевод с английского Константиновой Н. – Ростов – на –Дону, «Феникс», 2015