

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Дом детского творчества»
п. Уньюган

Рассмотрено:
на заседании
методического совета
протокол № 1
от «01» сентября 2020 года

Согласовано:
на педагогическом совете
протокол № 1
от «01» сентября 2020 года

Рабочая программа
«Рукопашный бой»
на 2020 – 2021 учебный год
5 год обучения

Разработчик:
Акзамов Ренат Равильевич
Педагог дополнительного образования
Высшая квалификационная категория

Количество часов в неделю – 6
Количество часов в год – 198

п. Уньюган
Октябрьский район
Ханты-Мансийский автономный округ - Югра
2019 год

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Рукопашный бой» (далее – программа) составлена на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Рукопашный бой», разработчик Акзамов Р.Р., педагог дополнительного образования МБУДО «ДДТ» п. Уньюган.

Программа рассчитана на работу с детьми 13-16 лет.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Цель: разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей для дальнейшего расширения арсенала технико-тактических навыков и приемов.

Задачи:

- совершенствование физической и функциональной подготовленности;
- совершенствование технико-тактического мастерства и приобретение соревновательного опыта;
- формирование морально-волевых качеств;
- освоение теоретического раздела программы;
- совершенствование специальной физической подготовленности;
- совершенствование технико-тактического мастерства (применение ударной и бросковой техники в различных условиях);
- совершенствование динамики спортивно-технических показателей;
- достижение высоких результатов выступлений на Всероссийских соревнованиях.

II. КРИТЕРИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ

По окончании этапа спортивного совершенствования учащийся должен:

- постоянно совершенствовать свою специальную физическую подготовленность;
- постоянно совершенствовать свое технико-тактическое мастерство (применение ударной и бросковой техники в различных условиях);
- постоянно совершенствовать динамику своих спортивно-технических показателей;
- достичь высоких результатов выступлений на Всероссийских соревнованиях.

Учащиеся должны использовать приобретенные знания в практической деятельности и повседневной жизни для:

- соблюдения правил личной гигиены;
- умения планировать свое время;
- организации здорового образа жизни.

В результате предполагается, что каждый ребенок, прошедший обучение по данной программе, найдет свое место в обществе, обретет гармонию с окружающим миром и принесет приобретенные знания и практические умения в самостоятельную жизнь.

III. МЕСТО ЗАНЯТИЙ

На изучение программы «Рукопашный бой» отводится 198 часов/99 занятий в год.

В период каникул занятия могут проводиться с применением дистанционных технологий.

Май текущего учебного года – резервное время, отведенное для 100 % реализации программы в случаях совпадения дней занятий с праздничными днями, отсутствия замены педагога, находящегося на больничном режиме и т.д.

При своевременном исполнении программы резервное время используется педагогом для проведения дополнительных занятий, подготовке к итоговой аттестации учащихся.

IV. УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Задачи этапа:

1. Осознание наследуемых ценностей рукопашного боя.
2. Развитие стремления молодежи к познанию и самосовершенствованию.
3. Формирование потребности в регулярных занятиях физкультурой и спортом, осмысленного отношения к ним.
4. Укрепление здоровья, повышение работоспособности молодежи, совершенствование их физических и психических качеств необходимых для владения техникой и тактикой рукопашного боя.
5. Воспитание у учащихся силы воли, внимательности, мужества, стойкости, рационального образа мышления и поступков.
6. Организация досуга молодежи.

Учебно-тематический план

Таблица 1

№	Наименование темы	Кол-во часов
ТЕОРИЯ		
1	Техника безопасности и культура общения	2
2	Духовно–нравственные основы и психофизиологические особенности рукопашного боя	6
3	Традиционные действия	6
	ИТОГО	14
ПРАКТИКА		
4	Общеразвивающие упражнения	30
5	Специальные упражнения	30
6	Совершенствование техники рукопашного боя	30
7	Совершенствование защиты от нападений	30
8	Совершенствование тактики рукопашного боя	30
9	Соревновательная техника	34
	ИТОГО	184
	ВСЕГО ЗА ГОД:	198

V. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Теоретическая подготовка

Тема 1. Техника безопасности и культура общения (2 часа)

Техника безопасности при занятиях парах, во время учебных боев, соревнований. Понятие баланса. Влияние рукопашного боя на мировоззрение человека.

Тема 2. Духовно-нравственные и психоэмоциональные основы рукопашного боя (6 часов)

Рукопашный бой – уникальное сочетание духовно-филосовской системы, эстетики, психотехники, медицины, системы самозащиты и спорта.

Направленность тренировочного процесса на увеличение физических и творческих возможностей человека, развитие памяти, формирование целостного сознания, умение противостоять стрессам.

Роль рукопашного боя в условиях современного общества, для которого еще характерны насилие и конфронтация, стремление властвовать над другими. Этому необходимо противопоставить гармонию мира и красоту боя, дисциплинированность, уверенность в своих силах, спокойствие, рассудительность.

Физической силе должно предшествовать нравственное сознание: "настоящий воин не стремится воевать, он просто умеет это делать", а "лучший бой тот, который не состоялся".

Каждое занятие, каждый поединок - не просто физическая тренировка, а отработка навыков человеческого общения, умение "смягчить" конфликт.

Тема 3. Традиционные действия (6 часов)

- традиционное приветствие до и после тренировки;
- основное положение тела при восприятии информации от инструктора;
- приветствие перед началом и после;
- основные команды, положение частей тела, перестроения.

Практическая подготовка

Тема 1. Общеразвивающие упражнения (30 часов)

- бег по кругу в колонне, правым и левым боком, спиной вперед, приставным шагом, бег с ускорением с захлестом голени и высоким подниманием бедра;
- прыжки на скакалке;
- отжимание от пола в упоре лежа, подтягивание на перекладине;
- упражнения для развития брюшного пресса и спины;
- упражнения на гибкость, растягивание мышц и сухожилий, формирование правильной осанки;
- прыжки в высоту и длину, упражнения для укрепления голеностопа.

Тема 2. Специальные упражнения (30 часов)

- бег по пересеченной местности;
- акробатические упражнения;
- бой с "тенью";
- коридор с препятствиями;
- спрыгивание с высоты 2-5 метров.

Тема 3. Совершенствование техники рукопашного боя (30 часов)

- взаимосвязь рук и ног в технике рукопашного боя;
- комбинирование техник защиты и нападения;
- комбинирование борцовской и ударной техник;
- умение работать с противником на различных дистанциях и уровнях.

Тема 4. Совершенствование защита от нападения (30 часов)

- пассивная оборона;
- активная оборона;
- защита от нападения безоружного противника;
- защита от нападения противника вооруженного палкой, веревкой, ножом, пистолетом.

Тема 5. Совершенствование тактики рукопашного боя (30 часов)

- понятие о тактике и стратегии, психология боя;

- линейный бой;
- круговой бой;
- разведка, атаки, контратаки;

Тема 6. Соревновательная техника (34 часа)

- борцовские поединки на ковре;
- боксерские спарринги;
- спарринги с ударами руками и ногами;
- спарринги по правилам рукопашного боя.

VI. КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Таблица 2

№	Тема занятия	Кол-во часов	Требования к уровню подготовки учащихся	Дата проведения занятия	
				план	факт
1.	Вводное занятие. Формирование группы	2	Должны знать: расписание занятий	02.09.20	02.09.20
2.	История развития единоборств. Форма одежды, правила поведения в зале, этикет	2	Должны знать: историю единоборств. Должны уметь: согласно правилам единоборств вести себя в зале	04.09.20	04.09.20
3.	Режим дня, режим, питания, личная гигиена. Кувырок вперед, техника безопасности, самостраховка	2	Должны знать: за 30 минут до занятий нельзя кушать, а во время занятий нельзя пить, технику выполнения кувырка Должны уметь: соблюдать режим, выполнять кувырок вперед	07.09.20	07.09.20
4.	Кувырок назад	2	Должны знать: технику выполнения кувырка. Должны уметь: вставать в боевую стойку после кувырка	09.09.20	09.09.20
5.	Соревнования	2	Должны знать: правила рукопашного боя. Должны уметь: теорию и методику поединка	11.09.20	11.09.20
6.	Соревнования	2	Должны знать: правила рукопашного боя. Должны уметь: теорию и методику поединка	14.09.20	14.09.20
7.	Кувырок назад	2	Должны знать: технику выполнения падения назад. Должны уметь: вставать в боевую стойку после падения	16.09.20	16.09.20
8.	Страховка при падении в бок-назад	2	Должны знать: технику выполнения падения назад. Должны уметь: вставать в боевую стойку после падения	18.09.20	18.09.20
9.	Гимнастическое упражнение «колесо»	2	Должны знать: технику выполнения упражнения. Должны уметь: вставать в боевую стойку после упражнения	21.09.20	21.09.20
10.	Гимнастическое упражнение «колесо»	2	Должны знать: технику выполнения упражнения. Должны уметь: вставать в боевую стойку после упражнения	23.09.20	23.09.20
11.	Соревнования	2	Должны знать: правила рукопашного боя. Должны уметь: теорию и методику поединка	25.09.20	25.09.20

12.	Соревнования	2	Должны знать: правила рукопашного боя. Должны уметь: теорию и методику поединка	28.09.20	28.09.20
13.	Развитие силы: отжимания на кулаках, качание прессы, подтягивание, приседания	2	Должны знать: технику выполнения упражнения. Должны уметь: восстанавливать дыхание в течение минуты	30.09.20	30.09.20
14.	Развитие силы: отжимания на кулаках, качание прессы, подтягивание, приседания	2	Должны знать: технику выполнения упражнения. Должны уметь: восстанавливать дыхание в течение минуты	02.10.20	02.10.20
15.	Развитие скорости: спринт на 25 метров, прыжки на 25 метров. Упражнения с мишенью, прыжки через препятствие	2	Должны знать: технику выполнения упражнения. Должны уметь: восстанавливать дыхание в течение одной минуты	05.10.20	05.10.20
16.	Развитие гибкости	2	Должны знать: технику выполнения упражнения. Должны уметь: выполнять упражнения на гибкость	07.10.20	07.10.20
17.	Соревнования	2	Должны знать: правила рукопашного боя. Должны уметь: теорию и методику поединка	09.10.20	09.10.20
18.	Соревнования	2	Должны знать: правила рукопашного боя. Должны уметь: теорию и методику поединка	12.10.20	12.10.20
19.	Развитие силы: отжимания на кулаках, качание прессы, подтягивание, приседания	2	Должны знать: технику выполнения упражнения. Должны уметь: восстанавливать дыхание в течение минуты	14.10.20	14.10.20
20.	Соревнования	2	Должны знать: правила рукопашного боя. Должны уметь: теорию и методику поединка.	16.10.20	16.10.20
21.	Соревнования	2	Должны знать: правила рукопашного боя. Должны уметь: теорию и методику поединка	19.10.20	19.10.20
22.	Психические способности: «пятнашки вслепую». Упражнения с закрытыми глазами, динамическое напряжение, мысленное представление	2	Должны знать: технику выполнения упражнения. Должны уметь: ориентироваться в слепую	21.10.20	21.10.20
23.	Медитация. Правила рукопашного боя	2	Должны знать: технику выполнения упражнения, оценка ударов и бросков. Должны уметь: контролировать силу удара	23.10.20	23.10.20

24.	Прямой односторонний удар рукой	2	Должны знать: технику выполнения удара, Должны уметь: контролировать силу удара, выполнять удар точно в цель, работать бедрами во время удара, выполнять выдох во время удара, возвращать руку в исходное положение, выполнять удар из разных стоек	26.10.20	26.10.20
25.	Прямой разносторонний удар рукой	2	Должны знать: технику выполнения удара, Должны уметь: контролировать силу удара, выполнять удар точно в цель, работать бедрами во время удара, выполнять выдох во время удара, возвращать руку в исходное положение, выполнять удар из разных стоек	28.10.20	28.10.20
26.	Боковой удар рукой	2	Должны знать: технику выполнения удара. Должны уметь: контролировать силу удара, выполнять удар точно в цель, работать бедрами во время удара, выполнять выдох во время удара, возвращать руку в исходное положение, выполнять удар из разных стоек	30.10.20	30.10.20
27.	Связки ударов руками, блоки	2	Должны знать: технику выполнения ударов. Должны уметь: контролировать силу удара, выполнять удар точно в цель, работать бедрами во время удара, выполнять выдох во время удара, возвращать руку в исходное положение, выполнять удар из разных стоек	02.11.20	02.11.20
28.	Связки ударов руками, блоки	2	Должны знать: технику выполнения ударов, Должны уметь: контролировать силу удара, выполнять удар точно в цель, работать бедрами во время удара, выполнять выдох во время удара, возвращать руку в исходное положение, выполнять удар из разных стоек	06.11.20	06.11.20
29.	Удар снизу вверх	2	Должны знать: технику выполнения ударов. Должны уметь: контролировать силу удара, выполнять удар точно в цель, работать бедрами во время удара, выполнять выдох во время удара, возвращать руку в исходное положение, выполнять удар из разных стоек	09.11.20	09.11.20
30.	Связки ударов руками, блоки	2	Должны знать: технику выполнения ударов. Должны уметь: контролировать силу удара, выполнять удар точно в цель, работать бедрами во время удара, выполнять выдох во время удара, возвращать руку в исходное	11.11.20	11.11.20

			положение, выполнять удар из разных стоек		
31.	Удары руками в боевом положении	2	Должны знать: технику выполнения ударов. Должны уметь: контролировать силу удара, выполнять удар точно в цель, работать бедрами во время удара, выполнять выдох во время удара, возвращать руку в исходное положение, выполнять удар из разных стоек	13.11.20	13.11.20
32.	Удары руками в стойках	2	Должны знать: технику выполнения ударов. Должны уметь: контролировать силу удара, выполнять удар точно в цель, работать бедрами во время удара, выполнять выдох во время удара, возвращать руку в исходное положение, выполнять удар из разных стоек	16.11.20	16.11.20
33.	Удары руками после кувырка вперед	2	Должны знать: технику выполнения ударов. Должны уметь: контролировать силу удара, выполнять удар точно в цель, работать бедрами во время удара, выполнять выдох во время удара, возвращать руку в исходное положение, выполнять удар из разных стоек	18.11.20	18.11.20
34.	Удары руками с выпадом вперед	2	Должны знать: технику выполнения ударов. Должны уметь: контролировать силу удара, выполнять удар точно в цель, работать бедрами во время удара, выполнять выдох во время удара, возвращать руку в исходное положение, выполнять удар из разных стоек	20.11.20	20.11.20
35.	Удары руками на отходах	2	Должны знать: технику выполнения ударов. Должны уметь: контролировать силу удара, выполнять удар точно в цель, работать бедрами во время удара, выполнять выдох во время удара, возвращать руку в исходное положение, выполнять удар из разных стоек	23.11.20	23.11.20
36.	Связки ударов руками, блоки	2	Должны знать: технику выполнения ударов. Должны уметь: контролировать силу удара, выполнять удар точно в цель, работать бедрами во время удара, выполнять выдох во время удара, возвращать руку в исходное положение, выполнять удар из разных стоек	25.11.20	25.11.20

37.	Связки ударов руками, блоки	2	Должны знать: технику выполнения ударов. Должны уметь: контролировать силу удара, выполнять удар точно в цель, работать бедрами во время удара, выполнять выдох во время удара, возвращать руку в исходное положение, выполнять удар из разных стоек	27.11.20	27.11.20
38.	Связки ударов руками, блоки	2	Должны знать: технику выполнения ударов. Должны уметь: контролировать силу удара, выполнять удар точно в цель, работать бедрами во время удара, выполнять выдох во время удара, возвращать руку в исходное положение, выполнять удар из разных стоек	30.11.20	30.11.20
39.	Связки ударов руками. Знакомство с ударами ногами	2	Должны знать: технику выполнения ударов ногами. Должны уметь: контролировать силу удара, выполнять удар точно в цель, работать бедрами во время удара, выполнять выдох во время удара, возвращать ногу в исходное положение, выполнять удар из разных стоек	02.12.20	02.12.20
40.	Прямой удар ногой	2	Должны знать: технику выполнения ударов ногами. Должны уметь: контролировать силу удара, выполнять удар точно в цель, работать бедрами во время удара, выполнять выдох во время удара, возвращать ногу в исходное положение, выполнять удар из разных стоек	04.12.20	04.12.20
41.	Боковой удар ногой	2	Должны знать: технику выполнения ударов ногами. Должны уметь: контролировать силу удара, выполнять удар точно в цель, работать бедрами во время удара, выполнять выдох во время удара, возвращать ногу в исходное положение, выполнять удар из разных стоек	07.12.20	07.12.20
42.	Удар ногой по дуге	2	Должны знать: технику выполнения ударов ногами. Должны уметь: контролировать силу удара, выполнять удар точно в цель, работать бедрами во время удара, выполнять выдох во время удара, возвращать ногу в исходное положение, выполнять удар из разных стоек	09.12.20	09.12.20
43.	Удар ногой назад	2	Должны знать: технику выполнения ударов ногами. Должны уметь: контролировать силу удара, выполнять удар точно в цель, работать бедрами во время удара, выполнять выдох во время удара, возвращать ногу в исходное	11.12.20	11.12.20

			положение, выполнять удар из разных стоек		
44.	Удар ногой с разворотом на 180 градусов	2	Должны знать: технику выполнения ударов ногами. Должны уметь: контролировать силу удара, выполнять удар точно в цель, работать бедрами во время удара, выполнять выдох во время удара, возвращать ногу в исходное положение, выполнять удар из разных стоек	14.12.20	14.12.20
45.	Удар ногой на 360 градусов	2	Должны знать: технику выполнения ударов ногами. Должны уметь: контролировать силу удара, выполнять удар точно в цель, работать бедрами во время удара, выполнять выдох во время удара, возвращать ногу в исходное положение, выполнять удар из разных стоек	16.12.20	16.12.20
46.	Боковые блоки от ударов ногами	2	Должны знать: технику выполнения блоков. Должны уметь: контролировать силу блока, работать бедрами во время блока, выполнять выдох во время блока, возвращать руку в исходное положение, выполнять блок из разных стоек	18.12.20	18.12.20
47.	Верхние блоки от ударов ногами	2	Должны знать: технику выполнения блоков. Должны уметь: контролировать силу блока, работать бедрами во время блока, выполнять выдох во время блока, возвращать руку в исходное положение, выполнять блок из разных стоек	21.12.20	21.12.20
48.	Нижние блоки от ударов ногами	2	Должны знать: технику выполнения блоков. Должны уметь: контролировать силу блока, работать бедрами во время блока, выполнять выдох во время блока, возвращать руку в исходное положение, выполнять блок из разных стоек	23.12.20	23.12.20
49.	Уходы с линии атаки от ударов ногами	2	Должны знать: технику выполнения уходов. Должны уметь: контролировать скорость ухода, работать бедрами во время ухода, выполнять выдох во время ухода, возвращаться в исходное положение после ухода, выполнять уход из разных стоек	25.12.20	25.12.20
50.	Связки ударов ногами в нижний уровень	2	Должны знать: технику выполнения ударов ногами. Должны уметь: контролировать силу удара, выполнять удар точно в цель, работать бедрами во время удара, выполнять выдох во время удара, возвращать ногу в исходное	28.12.20	28.12.20

			положение, выполнять удар из разных стоек. Выполнять удары с максимальной скоростью и силой		
51.	Связки ударов в средний уровень	2	Должны знать: технику выполнения ударов ногами. Должны уметь: контролировать силу удара, выполнять удар точно в цель, работать бедрами во время удара, выполнять выдох во время удара, возвращать ногу в исходное положение, выполнять удар из разных стоек. Выполнять удары с максимальной скоростью и силой	30.12.20	30.12.20
52.	Связки ударов ногами в верхний уровень	2	Должны знать: технику выполнения ударов ногами. Должны уметь: контролировать силу удара, выполнять удар точно в цель, работать бедрами во время удара, выполнять выдох во время удара, возвращать ногу в исходное положение, выполнять удар из разных стоек. Выполнять удары с максимальной скоростью и силой	11.01.21	
53.	Связки ударов ногами в верхний уровень	2	Должны знать: технику выполнения ударов ногами. Должны уметь: контролировать силу удара, выполнять удар точно в цель, работать бедрами во время удара, выполнять выдох во время удара, возвращать ногу в исходное положение, выполнять удар из разных стоек. Выполнять удары с максимальной скоростью и силой	13.01.21	
54.	Связки ударов ног и рук	2	Должны знать: технику выполнения ударов руками и ногами. Должны уметь: контролировать силу удара, выполнять удар точно в цель, работать бедрами во время удара, выполнять выдох во время удара, возвращать ногу и руку в исходное положение, выполнять удар из разных стоек. Выполнять удары с максимальной скоростью и силой	15.01.21	
55.	Связки ударов ног и рук	2	Должны знать: технику выполнения ударов руками и ногами. Должны уметь: контролировать силу удара, выполнять удар точно в цель, работать бедрами во время удара, выполнять выдох во время удара, возвращать ногу и руку в исходное положение, выполнять удар из разных стоек. Выполнять удары с максимальной скоростью и силой	18.01.21	

56.	Свободный спарринг с ударами рук и ног	2	Должны знать: технику ведения боя. Должны уметь: выполнять блоки, уходы, наносить удары руками и ногами в разные уровни	20.01.21	
57.	Свободный спарринг с ударами рук и ног	2	Должны знать: технику ведения боя. Должны уметь: выполнять блоки, уходы, наносить удары руками и ногами в разные уровни	22.01.21	
58.	Свободный спарринг с ударами рук и ног. Знакомство с техникой бросков. Страховка при выполнении бросков	2	Должны знать: Названия и виды бросков. Должны уметь: выполнять страховку во время броска	25.01.21	
59.	Внутренний бросок через плечо	2	Должны знать: технику выполнения броска. Должны уметь: во время броска быть максимально плотно прижатым к напарнику, работать бедрами во время броска, применять страховку во время падения	27.01.21	
60.	Бросок через плечо двумя руками	2	Должны знать: технику выполнения броска. Должны уметь: во время броска быть максимально плотно прижатым к напарнику, работать бедрами во время броска, применять страховку во время падения	29.01.21	
61.	Внешний бросок через плечо	2	Должны знать: технику выполнения броска. Должны уметь: во время броска быть максимально плотно прижатым к напарнику, работать бедрами во время броска, применять страховку во время падения	01.02.21	
62.	Бросок через плечо с захватом руки	2	Должны знать: технику выполнения броска. Должны уметь: во время броска быть максимально плотно прижатым к напарнику, работать бедрами во время броска, применять страховку во время падения	03.02.21	
63.	Бросок через плечо с захватом обеих рук	2	Должны знать: технику выполнения броска. Должны уметь: во время броска быть максимально плотно прижатым к напарнику, работать бедрами во время броска, применять страховку во время падения	05.02.21	
64.	Бросок через плечо с захватом локтя	2	Должны знать: технику выполнения броска. Должны уметь: во время броска быть максимально плотно прижатым к напарнику, работать бедрами во время броска, применять страховку во время падения	08.02.21	

65.	Внутренний бросок через бедро	2	Должны знать: технику выполнения броска. Должны уметь: во время броска быть максимально плотно прижатым к напарнику, работать бедрами во время броска, применять страховку во время падения	10.02.21	
66.	Внешний бросок через бедро	2	Должны знать: технику выполнения броска. Должны уметь: во время броска быть максимально плотно прижатым к напарнику, работать бедрами во время броска, применять страховку во время падения	12.02.21	
67.	Бросок через бедро с захватом шеи	2	Должны знать: технику выполнения броска. Должны уметь: во время броска быть максимально плотно прижатым к напарнику, работать бедрами во время броска, применять страховку во время падения	15.02.21	
68.	Бросок через бедро с захватом руки	2	Должны знать: технику выполнения броска. Должны уметь: во время броска быть максимально плотно прижатым к напарнику, работать бедрами во время броска, применять страховку во время падения	17.02.21	
69.	Броски ногами	2	Должны знать: технику выполнения броска. Должны уметь: во время броска быть максимально плотно прижатым к напарнику, работать бедрами во время броска, применять страховку во время падения	19.02.21	
70.	Броски руками	2	Должны знать: технику выполнения броска. Должны уметь: во время броска быть максимально плотно прижатым к напарнику, работать бедрами во время броска, применять страховку во время падения	22.02.21	
71.	«Жертвенные броски»	2	Должны знать: технику выполнения броска. Должны уметь: во время броска быть максимально плотно прижатым к напарнику, работать бедрами во время броска, применять страховку во время падения	24.02.21	
72.	Броски против ударов ногами	2	Должны знать: технику выполнения броска. Должны уметь: во время броска быть максимально плотно прижатым к напарнику, работать бедрами во время броска, применять страховку во время падения	26.02.21	

73.	Свободный спарринг. Знакомство с техникой освобождения от захватов и обезоруживания противника	2	Должны знать: технику выполнения захвата и освобождения от него. Должны уметь: во время захвата быть максимально плотно прижатым к напарнику, работать бедрами во время захвата, применять страховку во время падения, двигаться в нужном направлении во время приема, быть максимально сконцентрированным	01.03.21	
74.	Освобождение от захвата за одежду	2	Должны знать: технику выполнения захвата и освобождения от него. Должны уметь: во время захвата быть максимально плотно прижатым к напарнику, работать бедрами во время захвата, применять страховку во время падения, двигаться в нужном направлении во время приема, быть максимально сконцентрированным, уметь освободиться от захвата	03.03.21	
75.	Освобождение от захвата за руку	2	Должны знать: технику выполнения захвата и освобождения от него. Должны уметь: во время захвата быть максимально плотно прижатым к напарнику, работать бедрами во время захвата, применять страховку во время падения, двигаться в нужном направлении во время приема, быть максимально сконцентрированным, уметь освободиться от захвата	05.03.21	
76.	Освобождение от захвата за ногу	2	Должны знать: технику выполнения захвата и освобождения от него. Должны уметь: во время захвата быть максимально плотно прижатым к напарнику, работать бедрами во время захвата, применять страховку во время падения, двигаться в нужном направлении во время приема, быть максимально сконцентрированным, уметь освободиться от захвата	10.03.21	
77.	Освобождение от захвата тела без рук	2	Должны знать: технику выполнения захвата и освобождения от него. Должны уметь: во время захвата быть максимально плотно прижатым к напарнику, работать бедрами во время захвата, применять страховку во время падения, двигаться в нужном направлении во время приема, быть максимально	12.03.21	

			сконцентрированным, уметь освободиться от захвата		
78.	Освобождение от захвата тела с руками	2	Должны знать: технику выполнения захвата и освобождения от него. Должны уметь: во время захвата быть максимально плотно прижатым к напарнику, работать бедрами во время захвата, применять страховку во время падения, двигаться в нужном направлении во время приема, быть максимально сконцентрированным, уметь освободиться от захвата	15.03.21	
79.	Обезоруживание противника с палкой	2	Должны знать: технику выполнения приема. Должны уметь: уйти с линии атаки, выполнить прием, совершить захват оружия, контролировать действия противника	17.03.21	
80.	Обезоруживание противника с ножом.	2	Должны знать: технику выполнения приема. Должны уметь: уйти с линии атаки, выполнить прием, совершить захват оружия, контролировать действия противника	19.03.21	
81.	Свободный спарринг с ударами рук и ног	2	Должны знать: технику ведения боя. Должны уметь: выполнять блоки, уходы, наносить удары руками и ногами в разные уровни	22.03.21	
82.	Свободный спарринг с ударами рук и ног	2	Должны знать: технику ведения боя. Должны уметь: выполнять блоки, уходы, наносить удары руками и ногами в разные уровни	24.03.21	
83.	Свободный спарринг с ударами рук и ног	2	Должны знать: технику ведения боя. Должны уметь: выполнять блоки, уходы, наносить удары руками и ногами в разные уровни	26.03.21	
84.	Свободный спарринг с ударами рук и ног	2	Должны знать: технику ведения боя. Должны уметь: выполнять блоки, уходы, наносить удары руками и ногами в разные уровни	29.03.21	
85.	Свободный спарринг с ударами рук и ног	2	Должны знать: технику ведения боя. Должны уметь: выполнять блоки, уходы, наносить удары руками и ногами в разные уровни	31.03.21	

86.	Свободный спарринг с ударами рук и ног	2	Должны знать: технику ведения боя. Должны уметь: выполнять блоки, уходы, наносить удары руками и ногами в разные уровни	02.04.21	
87.	Свободный спарринг с ударами рук и ног и с элементами борьбы	2	Должны знать: технику ведения боя. Должны уметь: выполнять блоки, уходы, наносить удары руками и ногами в разные уровни, входить в ближний бой, захваты, броски	05.04.21	
88.	Свободный спарринг с ударами рук и ног и с элементами борьбы	2	Должны знать: технику ведения боя. Должны уметь: выполнять блоки, уходы, наносить удары руками и ногами в разные уровни, входить в ближний бой, захваты, броски	07.04.21	
89.	Свободный спарринг с ударами рук и ног и с элементами борьбы	2	Должны знать: технику ведения боя. Должны уметь: выполнять блоки, уходы, наносить удары руками и ногами в разные уровни, входить в ближний бой, захваты, броски	09.04.21	
90.	Свободный спарринг с ударами рук и ног и с элементами борьбы	2	Должны знать: технику ведения боя. Должны уметь: выполнять блоки, уходы, наносить удары руками и ногами в разные уровни, входить в ближний бой, захваты, броски	12.04.21	
91.	Свободный спарринг с ударами рук и ног и с элементами борьбы	2	Должны знать: технику ведения боя. Должны уметь: выполнять блоки, уходы, наносить удары руками и ногами в разные уровни, входить в ближний бой, захваты, броски	14.04.21	
92.	Свободный спарринг с ударами рук и ног и с элементами борьбы	2	Должны знать: технику ведения боя. Должны уметь: выполнять блоки, уходы, наносить удары руками и ногами в разные уровни, входить в ближний бой, захваты, броски	16.04.21	
93.	Свободный спарринг с ударами рук и ног и с элементами борьбы	2	Должны знать: технику ведения боя. Должны уметь: выполнять блоки, уходы, наносить удары руками и ногами в разные уровни, входить в ближний бой, захваты, броски	19.04.21	
94.	Борьба в стойке и в партере	2	Должны знать: технику ведения борьбы. Должны уметь: захваты, броски, болевые, удержания, удушающие	21.04.21	

95.	Борьба в стойке и в партере	2	Должны знать: технику ведения борьбы. Должны уметь: захваты, броски, болевые, удержания, удушающие	23.04.21	
96.	Борьба в стойке и в партере	2	Должны знать: технику ведения борьбы. Должны уметь: захваты, броски, болевые, удержания, удушающие	26.04.21	
97.	Борьба в стойке и в партере	2	Должны знать: технику ведения борьбы. Должны уметь: захваты, броски, болевые, удержания, удушающие	28.04.21	
98.	Борьба в стойке и в партере	2	Должны знать: технику ведения борьбы. Должны уметь: захваты, броски, болевые, удержания, удушающие	30.04.21	
99.	Борьба в стойке и в партере	2	Должны знать: технику ведения борьбы. Должны уметь: захваты, броски, болевые, удержания, удушающие	03.05.21	
	ИТОГО:	198 ч.			

VII. ИЗМЕРИТЕЛИ ОЦЕНОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Программа предусматривает итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Текущий контроль проходит в течение всего учебного года. Он предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года обучения и предполагает зачет в форме тестирования уровня ОФП, СФП и ТП.

Контрольные нормативы по ОФП, СФП и ТП для групп спортивного совершенствования 5-го года обучения

Таблица 3

Контрольные упражнения	Низкая	Средняя	Высокая
Бег 60 м с низкого старта, с.	10.1 и ниже	10.0	9.9 и ниже
Прыжок в длину с места, см.	186 и меньше	17	188 и выше
Челночный бег 4x20 м, с	19.4 и выше	19.3	19.2 и ниже
Подтягивание на перекладине, раз	9 и меньше	10	10 и выше
Бег на 1000 м, с.	3,2 и выше	3,1	3,05 и ниже
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество раз	22 и меньше	23	24 и выше
Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, количество раз	19 и меньше	20	20 и выше
Суммарное время 6-и прямых ударов руками, с.	5,6 и выше	5,5	5,4 и ниже
Суммарное время 6-и боковых ударов ногами, с.	8,6 и выше	8,5	8,4 и ниже
Суммарное время 6-ти «входов», с.	7,4 и выше	7,3	7,2 и ниже
Суммарное количество бросков, раз	13 и ниже	14	15 и выше
Техническая подготовка	Выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке и борьбе лежа		
Спортивная деятельность	Массовые разряды		

VIII. УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Методика работы по программе характеризуется общим поиском эффективных технологий, позволяющих конструктивно воздействовать как на развитие физических качеств подростков, на решение их индивидуально-личностных проблем, так и на совершенствование среды их жизнедеятельности. Но главным образом, - на поддержку подростка, имеющего проблемы психического, социально-бытового или социально-экономического плана.

Важнейшее требование к занятиям:

- дифференцированный подход к учащимся с учетом их здоровья, физического развития, двигательной подготовленности;
- формирование у подростков навыков для самостоятельных занятий спортом и получения новых знаний.

Дидактические принципы построения образовательного процесса

1. *Принцип сознательности.* Учащиеся должны знать и понимать цели и задачи обучения, а также пути достижения целей и задач обучения.
2. *Принцип активности.* Необходимо построить учебный процесс таким образом, чтобы учащиеся не просто воспринимали предлагаемый материал, но и стремились закрепить полученные знания и умения, анализировали ошибки и достижения свои и товарищей, самостоятельно решали поставленные задачи.
3. *Принцип систематичности.* Постепенная и последовательная подача нового материала, поэтапное увеличение объема и интенсивности физических нагрузок.
4. *Принцип наглядности.* Обучение должно быть наглядным и включать в себя практический показ изучаемых действий, показ наглядных пособий, плакатов и фильмов, совместные занятия со старшими учащимися, посещение мероприятий по профилю деятельности и т.п.
5. *Принцип доступности.* Предполагает своевременное изучение программного материала, его соответствие полу, возрастным особенностям и физическому развитию учащихся. Для каждой группы и подгруппы (звена) должен быть составлен рабочий (поурочный) план занятий и обеспечены нормальные условия образовательного процесса.
6. *Принцип прочности.* Необходимо стремиться к тому, чтобы приобретенные знания, умения и навыки учащихся были прочно закреплены, в первую очередь практически. Для этого необходимо участие учащихся в соревнованиях, где полученные умения и навыки можно проверить на

практике, в выездных мероприятиях, а также постоянное поддержание интереса учащихся к занятиям.

7. *Принцип контроля.* Необходим регулярный контроль за усвоением учащимися программного материала, что дает возможность анализировать ход образовательного процесса и вносить в него необходимые изменения.

Методы, используемые в процессе обучения

Все используемые методы условно можно разделить на группы:

- методы, оценивающие и стимулирующие деятельность личности;
- методы, побуждающие и формирующие определенную деятельность, сознание личности;
- методы самовоспитания, т.е. самоуправляемого воспитания, которое подразумевает систему самостоятельных упражнений и тренировок.

Рассмотрим более подробно используемые методы организации деятельности по программе:

1. *Метод убеждения* – разъяснение, эмоционально-словесное воздействие, внушение, просьба.

2. *Словесные методы* – рассказ, лекция, беседа, дискуссия, опрос, этическая беседа, диспут, инструкция, объяснение.

3. *Метод показа* – демонстрация изучаемых действий, экскурсии, посещение соревнований и т.п.

4. *Метод упражнения* – систематическое выполнение и повторение изучаемых действий, закрепление полученных знаний, умений и навыков.

5. *Метод состязательности* – поддержание у учащихся интереса к изучаемому материалу, проверка на практике действенности полученных знаний и умений, демонстрация и сравнение достижений учащихся, определение успехов, ошибок и путей их исправления.

6. *Анкетирование, опрос учащихся.* Позволяют выяснить состояние и динамику развития личностных качеств учащихся и определить направления дальнейшего педагогического воздействия на учащихся.

7. *Работа с родителями* (родительские собрания, родительский комитет, индивидуальная работа: дает возможность для согласованного воздействия на учащегося педагогов и родителей. Методическое обеспечение образовательной программы можно увидеть в таблице.

Методическое обеспечение программы

Таблица 4

<i>№</i>	<i>Тема программы</i>	<i>Форма организации и проведения занятия</i>	<i>Методы и приёмы организации учебно-</i>	<i>Дидактический материал, техническ</i>	<i>Вид и форма контроля, форма предъявления</i>
----------	-----------------------	---	--	--	---

			<i>воспитательного процесса</i>	<i>оснащение занятий</i>	<i>результата</i>
1	Общие основы РБ ПП и ТБ Правила и методика судейства в РБ	Групповая, с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по рукопашному бою
2	Общефизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, работа на снарядах, УТЗ	Таблицы, схемы, карточки, малый спортивный инвентарь (резина, гантели, медицинбол, тен.мячи и т.д.), силовые тренажеры	Тестирование, зачеты, протоколы
3	Специальная физическая подготовка	Групповая, с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером	Литература, схемы, справочные материалы, плакаты, мелкий и средний спортивный инвентарь (малые гантели, пунктбол, лапы, бокс. мешки и груши, манекен)	Зачет, тестирование, учебные бои, промежуточный тест
4	Технико-тактическая подготовка	Групповая, с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ	Плакаты, мелкий инвентарь обучающего. Терминология, жестикуляция	Зачет, тестирование, учебные бои, промежуточный тест, соревнование

		парах	тренером, учебные бои.	.	
5	Соревновательная подготовка	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, учебно-тренировочные бои	Плакаты, соревновательный инвентарь (капа, перчатки, футы, бандаж)	Тренировочные бои, промежуточный отбор, соревнования

Методические пособия для педагога:

1. Акопян, А.О. Примерная программа по рукопашному бою для ДЮСШ, СДЮСШОР, /А.О. Акопян. - М.: Советский спорт, 2004.
2. Астахов, С.А., Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере рукопашного боя)/С.А. Астахов. – М., 2003.
3. Бурцев, Г.А., Рукопашный бой /Г.А. Бурцев. – М., 1994.
4. Егорова, А.В. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации» /А.В Егорова, Д.Г. Круглов, О.Е. Левочкина. - М.: Советский спорт, 2007.
5. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры/Ю.Ф Курамшин. - М.: Советский спорт, 2004.
6. Якимов, А.М. Основы тренерского мастерства/А.М Якимов/. М.: Terra-Спорт.

Перечень интернет-ресурсов:

1. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru>
2. Олимпийский комитет России <http://www.roc.ru>
3. Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org>
4. Видеоуроки по рукопашному бою <https://videosik.com/samozashita/>
5. Видеоурок по рукопашному бою <http://uroki4you.ru/rukopashniy-boy-dlya-detey-video-uroki.html>

Методические пособия для учащихся:

1. Горцев, Г. Энциклопедия здорового образа жизни/Г.Горцев/. - М.: ВЕЧЕ, 2001.
2. Дарман, П. Учебник выживания в экстремальных ситуациях/П. Дарман/. – М.: Формула – Пресс, 2001.
3. Долматов, А.И. Специальная физическая подготовка/ А.И. Долматов/. – М., 1989.

4. Захаров, Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. Методические основы развития физических качеств/ Е.Н. Захаров Е.Н., А.В.Карасёв, А.А. Сафонов /. – М.: Лептос, 1994.
5. Назаренко, Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений/Л.Д. Назаренко. - М.: изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002.
6. Попов, В.Д. 1001 упражнение для здоровья и физического развития/В.Д. Попов. - М.: Арстрель, 2002.

Перечень интернет-ресурсов:

Видеоуроки по рукопашному бою <https://videosik.com/samozashita/>

Видеоурок по рукопашному бою <http://uroki4you.ru/rukopashniy-boy-dlya-detey-video-uroki.html>

Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org>

Международная федерация рукопашного боя <http://hsif.world/>

Олимпийский комитет России <http://www.roc.ru>

Основы рукопашного боя

HTTP://WWW.REDOV.RU/SPORT/OSNOVY_RUKOPASHNOGO_BOJA/INDEX.PHP

Наглядный материал:

Стенды (рекорды зала, победители соревнований, таблицы нормативов, спортивная информация)

Видеозаписи соревнований всероссийского, международного уровней.

IX. МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Принятые сокращения:

Д – демонстрационный материал (не менее одного экземпляра на группу);

К – полный комплект (на каждого учащегося группы);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учащихся);

Г – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5-6 учащихся).

Таблица 5

Наименование объектов и средств материально – технического обеспечения	Количество
Печатные пособия	
Таблицы, схемы (названия в соответствии с программой обучения)	Д
Технические средства обучения	
Музыкальный центр	Д
Экранно – звуковые пособия	
Аудиозаписи музыкальные	Д
Мультимедийное оборудование	

Персональный компьютер	Д
Проектор	Д
Учебно – практическое оборудование	
Мешок боксерский	Г
Лапа большая	К
Лапа малая	К
Татами	Д
Табло электронное	Д
Весы	Д
Перчатки для рукопашного боя	К
Защита голень-стопа	К
Шлем	К
Секундомер	Д
Жилет нагрудной	К
Бандаж	К
Защита груди женская	Г
Аптечка	Д