

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ
МАГАДАНСКОЙ ОБЛАСТИ

МАГАДАНСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «ЮНОСТЬ»



Принята на заседании
педагогического совета
« 12 » ноября 2020 г.
Протокол № 2

«Утверждаю»
Директор МОГАУДО
«Детско-юношеский центр «Юность»
Малькова Ю.А. Малькова
« 12 » ноября 2020 г.
Приказ № 29/1-Ф от « 12 » ноября 2020 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«РУКОПАШНЫЙ БОЙ»**

Возраст обучающихся: 6 – 18
Срок реализации: 3 года

Автор – составитель:
Киселев Виктор Владимирович,
педагог дополнительного образования

Магадан, 2012

Пояснительная записка

Любому обществу нужны здоровые, мужественные, смелые, отважные, инициативные молодые люди, готовые в случае необходимости защитить себя, встать на защиту слабого, защитить свое Отечество. «Рукопашный бой» один из видов спорта, который является неотъемлемой частью физической подготовки военнослужащих и сотрудников правоохранительных органов России, поэтому знакомство с ним служит военно-патриотическому воспитанию молодежи, подъему престижа военной и государственной службы.

На современном этапе развития российского общества существует немало проблем в воспитании подрастающего поколения. Основными проблемами являются: организация досуга, нравственное и физическое здоровье, военно-патриотическое воспитание подростков и молодежи. У подростков зачастую накапливается значительное количество избыточной негативной энергии, которая, как правило, выплескивается в виде различных правонарушений, направленных против личности. Занятия спортом ставят на первое место среди средств снятия избыточной энергии и направления ее в безопасное и полезное русло.

Программа «Рукопашный бой» имеет физкультурно - спортивную направленность. Она направлена на создание условий для физического образования детей, воспитания и развития, формирование знаний, умений, навыков в области физкультуры и спорта, подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Данная программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный закон от 31.07.2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания обучающихся».

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196».
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242).
- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» СП 2.4.4.3648-20 (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28).
- Устав МОГАУ ДО «ДЮЦ» «Юность».

Новизна программы заключается в гармоничном всестороннем саморазвитии, физическом и интеллектуальном самосовершенствовании и непрерывности образования в области физической культуре и спорта; в построении образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и уровня здоровья обучающихся.

Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что она направлена не на достижение высоких спортивных достижений, а на укрепление здоровья ребят и формирование личности с набором ключевых

компетенций в гражданско-правовой, коммуникативной, информационной, спортивно-оздоровительной сферах.

Актуальность программы заключается в её социальной значимости и определяется запросом со стороны обучающихся и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области единоборств, развитии физических и морально-волевых качеств обучающихся. Благодаря социальной адаптации человек понимает, как нужно вести себя в обществе, что можно делать, а что нельзя. Что немаловажно она формирует уверенность в себе, необходимый жизненный стержень. Так как программа в большей степени опирается на практическое применение полученных навыков, это позволяет использовать их как в повседневной жизни, так в будущем (служба в Армии, поступление в военные ВУЗы, служба в горячих точках и спецподразделениях). Программа предполагает гражданское, военно-патриотическое воспитание обучающихся и добровольную подготовку граждан к военной службе через проведение непрерывной, систематической, комплексной подготовки.

Педагогическая целесообразность программы. Реализация программы направлена на включение механизма воспитания каждого обучающегося объединения, достижения комфортных условий для самореализации. Она предоставляет возможность, помимо полученных базовых знаний и навыков, формировать у обучающихся личные качества, такие как: воля, характер, воспитание патриотизма, физическое развитие. Правильно выбранные формы, методы и средства образовательной деятельности показали свою результативность в соревнованиях различного уровня. При систематических занятиях рукопашным боем создаются условия, для развития обучающегося, развивается мотивация к познанию и творчеству. Идет приобщение ребят к общечеловеческим ценностям. Ведется профилактика ассоциативного поведения. Социальная значимость рукопашного боя проявляется и в воздействии на качество трудовой деятельности, общественные отношения, сферу потребления, организацию досуга, содержание образования. Обучаемые в ходе реализации программы, приобретают навыки, которые пригодятся им в

дальнейшей жизни и будут способствовать социальной адаптации; адекватно понимать поступки и действия людей, уметь предвидеть последствия поведения, быть контактными в отношении со взрослыми и сверстниками, быть терпимыми к различным точкам зрения, доброжелательными, равнодушными, ответственными, уметь согласовывать свои действия с другими людьми, а также приобретённые навыки помогут преодолеть страх перед более сильным соперником.

Цель программы: Формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни посредством систематических занятий рукопашным боем.

Задачи:

Обучающие:

- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития рукопашного боя, о роли данного вида спорта в процессе формирования основ культуры ЗОЖ;
- обучение технике и тактике рукопашного боя;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- формирование у обучающихся практических навыков и умений: правильность и точность при выполнении физических упражнений и приёмов рукопашного боя, положение во время поединка, правильность дыхания, чувство взаимопомощи.

Развивающие:

- развитие основных физических качеств: силы, ловкости, скорости, выносливости, быстроты реакции, гибкости;
- развитие технико-тактического мышления;
- формирование физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся;

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- воспитание умения организовать себя и своё время;
- формирование положительных личностных качеств: сочувствие, сострадание, взаимопомощь, доброжелательность, чувство ответственности перед коллективом, трудолюбие, дисциплину, организованность;
- воспитание любви к Родине, уважения к героическому прошлому, истории своего народа, к его культуре.

В процессе реализации программы формируются **ключевые компетенции**:

Главная компетенция, которую формирует спортивная деятельность -- **Коммуникативная**, которая включает способы взаимодействия с окружающими людьми и событиями, навыки работы в группе, умение координировать свои действия с действиями других людей.

Учебно-познавательные компетенции — это совокупность компетенций обучающихся в сфере самостоятельной познавательной деятельности, а именно добыванием знаний непосредственно из реальности, владением приёмами действий в нестандартных ситуациях. Умение анализировать предлагаемый материал и формулировать свои мысли и действия, способность донести их до других обучающихся.

Участие в различных соревнованиях и состязаниях позволяет обучающимся по-новому выполнить знакомые ранее физические упражнения. Они овладевают способами выполнения упражнений в собственных интересах и возможностях, что выражается в их непрерывном самосознании, развитии необходимых современному человеку личностных качеств, культуры мышления и поведения. Обучение в объединении помогает бороться с комплексами, излишней застенчивостью, помогает раскрепоститься и найти себя. При этом формируется компетенция **личностного самосовершенствования**, идёт духовное и интеллектуальное саморазвитие. **Общекультурные компетенции**:

овладение навыками и приёмами рукопашного боя, формирование основ толерантного поведения, взаимного уважения, взаимопонимания, знание истории данного вида спорта.

Здоровьесберегающие компетенции: внимательно относиться к своему здоровью, владеть способами физического самосовершенствования, знать и применять правила личной гигиены, иметь многообразие двигательного опыта проведения приёмов, уметь использовать организацию активного отдыха и досуга.

Программа по рукопашному бою рассчитана на 3 года обучения по 326 часов в год.

Включает в себя 3 этапа обучения:

- Спортивно-оздоровительный этап -1 год обучения.
- Этап начальной подготовки - 2 год обучения.
- Учебно-тренировочный этап - 3 год обучения.

Возраст обучающихся (юношей и девушек) от 6 до 18 лет.

Набор свободный без специального отбора, без медицинских противопоказаний (требуется медицинская справка от лечащего врача, что подросток может заниматься данным видом спорта).

Группы формируются по годам обучения и возрасту

- мальчики и девочки- 6-8
- мальчики и девочки- 10-11;
- юноши (девушки) младшего возраста- 12-13лет;
- юноши (девушки) среднего возраста- 14-15лет;
- юноши (девушки) старшего возраста- 16-17лет;
- юниоры (юниорки)-18 лет.

Количественный состав групп: 10-15 человек.

особенности организации образовательного процесса - групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия и работа по индивидуальным планам
состав группы – постоянный.

**Количество тренировочных занятий и
их продолжительность в недельном цикле**

Продолжительность занятий	Периодичность в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
3 часа	3 раза	9 часов	326 часа

Учебный план 1 года обучения

	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности.	2	2	-	опрос
2.	Теоретические занятия	4	4	-	опрос
3.	Общая физическая подготовка	156	-	156	Наблюдение, тесты, опрос
4.	Специальная физическая подготовка	75	-	75	Наблюдение, тесты, опрос
5.	Технико-тактическая подготовка	63	-	63	Наблюдение, тесты, опрос
6.	Зачетные и переводные требования	9	-	9	Наблюдение, тесты, опрос
7.	Соревнования	6	-	6	Наблюдение, тесты, опрос
8.	Медицинский контроль (Диспансер)	2	-	2	Углублённое медицинское обследование
9.	Воспитательные мероприятия	9	9	-	Беседа, наблюдение, опрос
	ИТОГО	326	15	311	

Содержание учебного плана 1 год обучения

Этап: спортивно-оздоровительный

Основная цель этого этапа – обеспечение отбора, физической и координационной подготовки к простейшим упражнениям (общеразвивающих и специальных упражнений).

Тренировочные занятия с юными спортсменами не ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата.

На протяжении спортивно – оздоровительного этапа подготовки начинающие юные спортсмены знакомятся с техникой нескольких видов: легкой атлетики, акробатики, спортивных игр и единоборств.

Основные тренировочные средства.

- общеразвивающие упражнения (с целью формирования общих двигательных навыков и умений);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики (кувырки, обороты, кульбиты и др.);
- прыжки и прыжковые упражнения;
- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

В спортивно – оздоровительных группах большое внимание уделяется акробатике, направленной, с одной стороны, на координационные, специфические требования выполнения технических действий, с другой – на обеспечение определенных навыков самостраховки, при обучении и выполнении технических действий.

Обучение технике боя на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам:

- стойкам;
- передвижениям;
- ударам руками и ногами;
- приемам самостраховки при падениях;
- способам защиты;
- формам и способам захвата соперника;
- способам выведения из равновесия;
- ведущим элементам технических действий.

Методика контроля на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов – педагогических, медико-биологических и пр.

На основе полученной информации вносятся соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

Тема 1. Вводное занятие. (2 ч.)

Теория. (2 ч.) Правила техники безопасности.

Тема 2. Теоретические занятия. (4 ч.)

Теория. (4 ч.) Порядок организации и проведения занятий, правила поведения и меры безопасности. Требования к занимающимся, личная гигиена, гигиена места занятий, предупреждение травм.

Тема 3. Общая физическая подготовка. (156 ч.)

Практика: (156 ч.) Упражнения: строевые упражнения, выполнение команд «Становись!», «Ровняйся», «Смирно», «Вольно», «Направо!», «Налево!», «Кругом!», «Шагом (бегом) марш!», «Стой!», «Стоп!»; беговые (чередование бега и ходьбы до 700 м) и прыжковые упражнения (выпрыгивание вперед с места, приседания с выпрыгиванием); ОРУ без предметов/махи руками, ногами, наклоны и развороты, группировка а приседе, сидя, лежа на спине, перекаты в группировке); спортивные подвижные игры (футбол, борцовский регби); эстафеты, салки бегом, на одной ноге); метание теннисного мяча на дальность точность и ловкость.

Тема 4. Специальная физическая подготовка. (75 ч.)

Практика. (75 ч.) Упражнения в парах (специализированные игровые комплексы по освоению противоборства в различных стойках); перенос веса тела в боевой стойке при поворотах на 90 %; прыжки, приседания, повороты и наклоны туловища в боевой стойке; повороты и наклоны туловища при передвижении шагами вперед и назад по прямой линии в боевой стойке.

Тема 5. Техничко-тактическая подготовка (63 ч.)

Практика. (63 ч.) Упражнения: боевая стойка; передвижения шагами вперед и назад по прямой линии в боевой стойке; вышагивание, челночное передвижение. прямой удар правой рукой в голову на месте; повторный прямой удар левой на месте; приемы само страховки при падении на бок из положения приседа.

Тема 6. Соревнования. (6 ч.)

Практика. (6 ч.) Участие в соревнованиях.

Тема 7. Медицинский контроль (Диспансер) (2 ч.

Практика. (2 ч.) прохождение медицинского обследования.

Тема 8. Воспитательные мероприятия. (9 ч.)

Теория. (9 ч.) Участие в мероприятиях.

Планируемые результаты:

К концу учебного года обучающийся должен овладеть рядом знаний, умений и навыков:

1. Соблюдать этикет приветствия и прощания в начале и конце занятия.
2. Знать позиции рук и ног.
3. Владеть правильной постановкой корпуса и головы.
4. Знать движения и перемещения в стойке.
5. Знать упражнения общефизической подготовки (подтягивания, отжимания, прыжки, движения в стойке, кувырки, элементы самостраховки).
6. Уметь внимательно слушать педагога.
7. Уметь вовремя начать и закончить упражнение.

Учебный план 2 года обучения

	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности.	2	2	-	Опрос
2.	Теоретические занятия	4	4	-	Опрос
3.	Общая физическая подготовка	15 6	-	15 6	Наблюдение, тесты, опрос
4.	Специальная физическая подготовка	75	-	75	Наблюдение, тесты, опрос
5.	Технико-тактическая подготовка	63	-	63	Наблюдение, тесты, опрос
6.	Зачетные и переводные требования	9	-	9	Наблюдение, тесты, опрос
7.	Соревнования	6	-	6	Наблюдение, тесты, опрос

8	Медицинский контроль (Диспансер)	2	-	2	Углублённое медицинское обследование
9.	Воспитательные мероприятия	9	9	-	Беседа, наблюдение
	ИТОГО	32	15	31	
		6		1	

Содержание учебного плана 2 год обучения

II этап: Начальной подготовки

С увеличением возраста и ростом уровня подготовленности обучающихся, постепенно уменьшается доля общей физической подготовки и возрастает доля специальной. Из года в год неуклонно увеличивается общий объем тренировочной нагрузки.

Этап начальной подготовки – является наиболее важным, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством. Уже на этапе начальной подготовки, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, включаются в программу комплексы занятий специально – подготовленных упражнений. В первый год обучения одной из задач занятий является овладение основами техники выбранного вида спорта.

Обучение каждому техническому действию или комплексу действию проводится в течение 15-25 занятий (30-35 мин. в каждом).

На начальном этапе спортивных занятий на первый план выдвигается задача достижения разносторонней физической подготовленности и развития физических качеств.

Для достижения указанных целей применяются следующие формы обучения:

- теоретические занятия по физической, тактической и иным видам подготовки в форме лекций, бесед и просмотра учебных видеоматериалов;
- тренировки и практические занятия
- подготовка и участие в соревнованиях, а также в соревнованиях по военно-прикладным видам спорта;

- учебно-тренировочные сборы;
- участие спортивно-массовых мероприятиях;
- воспитательные мероприятия.

Тема 1. Вводное занятие. (2 ч.)

Теория. (2 ч.) Правила техники безопасности.

Тема 2. Теоретические занятия. (4 ч.)

Теория. (4 ч.) Порядок организации и проведения занятий, правила поведения и меры безопасности. Требования к занимающимся, личная гигиена, гигиена места занятий, предупреждение травм.

Тема 3. Общая физическая подготовка. (156 ч.)

Практика: (156 ч.) бег с ускорением на отрезках 10- 20 м и резким изменением направления, с выполнением различных действий по сигналу, с сопротивлением партнера; бег на короткие 3-10 м дистанции с партнером - один ускоряет бег или мгновенно останавливается - другой повторяет движения, один использует различные сигналы (поднята рука - ускорение, две руки вниз - обычный бег, две руки вверх - резкая остановка и т.д.); прыжковые упражнения (перепрыгивание через партнеров, с разворотом в воздухе с выполнением различных действий в воздухе, без паузы в высоту и в длину); ОРК (махи руками, ногами, наклоны и развороты с отягощением, со скакалкой, с гимнастической палкой, стретчинг, метание мячей по партнеру или об стенку); подвижные игры (конный бег, регби на коленях); упражнение с весом собственного тела и с сопротивлением партнера (наклоны вперед с помощью партнера, выпрямление с его сопротивлением, и наоборот).

Тема 4. Специальная физическая подготовка. (75 ч.)

Практика. (75 ч.) Упражнения в парах из боевой стойки набивных мячей, мешочков с песком, удары по боксерскому мешку); упражнение для формирования техники прямого удара; формирования техники прямого удара (броски в парах из положения сидя набивных мячей, мешочков с песком); игра, эстафета «Точный удар» (попасть прямым левой по уроненному теннисному мячу); кувырки (назад с выходом на руки, вперед с полетом через партнера);

интегральная подготовка на прямой левой в туловище, бросок рывком за пятку.

Тема 5. Техничко-тактическая подготовка (63 ч.)

Практика. (63 ч.) финты туловищем и передвижением; прямой левой во встречной форме (в голову на прямой в туловище и наоборот); защита уклоном; переворот рычагом; 6. бросок через бедро. условные бои по заданию прямой левой во всех тактических формах и приемы защиты от него; условные бои в партере по заданию переход на удержание, выполнение болевых приемов; условные бои в стойке по заданию выполнение задней подножки, рывка за пятку, бросок через бедро.

Тема 6. Соревнования. (6 ч.)

Практика. (6 ч.) Участие в соревнованиях.

Тема 7. Медицинский контроль (Диспансер) (2 ч.)

Практика. (2 ч.) прохождение медицинского обследования.

Тема 8. Воспитательные мероприятия. (9 ч.)

Теория. (9 ч.) Участие в мероприятиях.

Планируемые результаты:

Требования к обучающимся второго года обучения. Все требования, предъявляемые к первому году обучения, остаются обязательными.

Дополнительно выдвигаются следующие:

1. Владеть основными навыками, требуемыми программой 2-го года обучения.
2. Знать критерии правильного выполнения упражнений и приёмов.
3. Четко воспринимать себя частью коллектива.
4. Быть готовым к участию в соревнованиях.
5. Уметь правильно выполнить продемонстрированный приём.

Учебный план 3 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности.	2	2	-	опрос
2.	Теоретические занятия	4	4	-	опрос
3.	Общая физическая	156	-	156	Наблюдение,

	подготовка				тесты, опрос
4.	Специальная физическая подготовка	75	-	75	Наблюдение, тесты, опрос
5.	Технико-тактическая подготовка	63	-	63	Наблюдение, тесты, опрос
6.	Зачетные и переводные требования	9	-	9	Наблюдение, тесты, опрос
7.	Соревнования	6	-	6	Наблюдение, тесты, опрос
8.	Медицинский контроль (Диспансер)	2	-	2	Углублённое медицинское обследование
9.	Воспитательные мероприятия	9	9	-	Беседа, наблюдение.
	ИТОГО	326	15	311	

Содержание учебного плана 3 год обучения

III этап: Учебно-тренировочный

Основные задачи:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- развитие специальных физических качеств;
- овладение основами техники и ее совершенствование;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- приобретение и накопление соревновательного опыта.

На учебно-тренировочном этапе годовой цикл подготовки включает подготовительный и соревновательный периоды.

Для обучающихся с подготовкой менее 2-х лет главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов.

При планировании годовых циклов для обучающихся с подготовкой свыше 2-х лет в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня общей физической и функциональной

подготовленности и на этой основе повышения уровня специальной физической работоспособности.

В соревновательном периоде решаются задачи улучшения спортивных результатов, а также задачи выполнения контрольных нормативов.

Тема 1. Вводное занятие. (2 ч.)

Теория. (2 ч.) Правила техники безопасности.

Тема 2. Теоретические занятия. (4 ч.)

Теория. (4 ч.) Порядок организации и проведения занятий, правила поведения и меры безопасности. Требования к занимающимся, личная гигиена, гигиена места занятий, предупреждение травм.

Тема 3. Общая физическая подготовка. (156 ч.)

Практика: (156 ч.) кросс до 1000 м с ускорением на отрезках 30-60 м и резким изменением направления, с выполнением различных | технических действий по сигналу, на выносливость в течении 10 мин; прыжковые упражнения (многоскоки с ноги, серийные прыжки с отталкиванием двумя ногами; запрыгивания на препятствия, перепрыгивания через партнеров с последующим прыжком в длину, с разворотом в воздухе, без паузы в высоту и в длину, выпрыгивание из приседа с отягощением на плечах, серийные прыжки на двух ногах через барьеры высотой 25-35 см); прыжки через длинную 3-4 м скакалку, прыжки через натянутую резинку; ОРУ (махи руками, ногами, наклоны и развороты с отягощением или сопротивлением резинового жгута, стретчинг); подвижные игры (футбол, баскетбол, попадание мячом); преодоление полос препятствий; упражнения с весом собственного тела.

Тема 4. Специальная физическая подготовка. (75 ч.)

Практика. (75 ч.) упражнения на мешках, формирующие прямой удар правой рукой; игра - эстафета «Быстрые мишени» (добраться кувырками, прыжками и т.д. до мишени (мешок, чучело, набивной мяч) и провести определенные удары); броски теннисного мяча или килограммового "ядра из положения шага с имитацией прямого удара; кувырок назад из приседа с выходом на руки, назад с прямыми ногами, падение на бок с прыжка (через палку), падение на спину

через лежащего партнера; борьба за выигрышное положение сидя (сидя разноименным (одноименным) боком друг к другу по команде захватить туловище; упражнения, формирующие прямой удар левой, правой рукой (одиночные прямые удары в воздух с сопротивлением жгута перекинутого через спину, концы жгута в кулаках); упражнения на мешках, формирующие прямой удар правой рукой во всех тактических формах; игра - эстафета «Сто ударов»

Тема 5. Техничко-тактическая подготовка (63 ч.)

Практика. (63 ч.) Упражнения: прямой удар левой в туловище на вышагивании; защита подставкой локтя > уходом назад, шагом в сторону; сочетания - двойки из прямой левой в голову и в туловище в движении; самостраховка при падении вперед с опорой на руки; прямой правый в туловище на месте, с шагом вперед, назад; прямой удар правой в ответной и встречной форме (в голову на прямой в туловище и наоборот), 2-х ударная серия с шагами; уход от удержания (сядась, отжимая голову ногой);

Тема 6. Соревнования. (6 ч.)

Практика. (6 ч.) Участие в соревнованиях.

Тема 7. Медицинский контроль (Диспансер) (2 ч.)

Практика. (2 ч.) прохождение медицинского обследования.

Тема 8. Воспитательные мероприятия. (9 ч.)

Теория. (9 ч.) Участие в мероприятиях.

Планируемые результаты

Все требования, предъявляемые к первому и второму годам обучения, остаются обязательными.

Дополнительно выдвигаются следующие:

1. Уметь работать в парах.
2. Самостоятельно проводить разминку.
3. Различать тактику ведения поединка,
4. Уметь оценивать проводимые приёмы во время поединка.

5. Вести поединок осмысленно и продуманно.

Примерный календарный учебный график

№ п/п	Дата	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
			всего	теория	практика	
1.	сентябрь	Вводное занятие. Порядок организации и проведения занятий, правила техники безопасности. Требования к занимающимся, правила поведения, личная гигиена, гигиена места занятий, предупреждение травматизма, расписание занятий.	1	1	1	опрос
2.	сентябрь	Медицинский контроль, (диспансер)	2			Углублённый медицинский осмотр.
3.	сентябрь	Зачетные и переводные требования (ЗПТ) бег 30 м с низкого старта -5,8(6,0) с; метание теннисного мяча- 30 (20) м; подтягивание на перекладине-3 раза; кросс без учета времени-500 (300) м; прыжок в длину с места 135 (115) см; челночный бег 3*10 м - 9 (11) с;	3		3	Наблюдение, опрос, тесты
4.	сентябрь	Общая физическая подготовка (ОФП) строевые упражнения, выполнение команд «Становись!», «Ровняйся», «Смирно», «Вольно», «Направо!», «Налево!», «Кругом!», «Шагом (бегом) марш!», «Стой!», «Стоп!»; беговые (чередование бега и ходьбы до 700 м) и прыжковые упражнения (выпрыгивание вперед с места, приседания с выпрыгиванием); ОРУ без предметов/махи руками, ногами, наклоны и развороты, группировка, а приседе, сидя, лежа на спине, перекаты в группировке); спортивные подвижные игры (футбол, борцовский регби	17		17	Наблюдение, опрос, тесты
5.	сентябрь	Специальная физическая подготовка (СФП) Упражнения в парах	6		6	Наблюдение, опрос, тесты

		(специализированные игровые комплексы по освоению противоборства в различных стойках); удары кувалдой по колесу; перенос веса тела в боевой стойке при поворотах на 90 %; прыжки, приседания, повороты и наклоны туловища в боевой стойке;				
6.	сентябрь	Технико-тактическая подготовка (ТПП) боевая стойка; передвижения шагами вперед и назад по прямой линии в боевой стойке;	6		6	Наблюдение, опрос, тесты
7.	октябрь	ОФП бег до 700 м с ускорениями на отрезках 15-200 м, с переменной направления движения, бег с высоким подниманием бедра, с забрасыванием голени 25-50 м; прыжковые упражнения на одной ноге, по ступенькам» с сопротивлением партнера; переползания на полчетвереньках, на боку, по-пластунски; ОРУ на сохранение равновесия, перекаты, колесо, стойка на голове, мостик, со скакалкой, набивными мячами; подвижные игры (регби на коленях, салки на коленях); броски ядра (мяча) двумя руками снизу-вперед, назад через голову, назад через правое и левое плечо, вперед из-за головы; упражнения для совершенствования гибкости; упражнения с весом собственного тела (на пресс, размахивание в висе и упоре, з впрыгивание и соскоки с разворотом, вис на руках (руке) - на время.	18		18	Наблюдение, опрос, тесты
8.	октябрь	СФП удары кувалдой по колесу до отказа; перешагивание на лежащем колесе; упражнения в парах (игровые комплексы); передвижения шагами вперед и назад по прямой линии в боевой стойке, вышагивание, челнок; игра «Передай мяч» (на ковре, в кругу перекатывают мяч, водящий должен его перехватить); борьба за предмет в партере (набивной мяч,	9		9	Наблюдение, опрос, тесты

		тренировочный мешок);				
9.	октябрь	ТТП ударное место и положение кулака; вышагивание влево, вправо с разворотом туловища (сай-степ); прямой удар правой рукой в голову на месте; повторный прямой удар левой на месте; приемы само страховки при падении на бок из положения приседа.	7		7	Наблюдение, опрос, тесты
10.	ноябрь	ОФП бег с ускорениями на отрезках 10- 20 м, челночный бег 5*5м? 5* 10м из различных положений старта; переползания с партнером, с грузом, чередование способов; 3. прыжковые упражнения (перепрыгивание через партнеров, выпрыгивания за подвешенным предметом, запрыгивания т высокие препятствия); лазание по канату, шесту, гимнастической стенке, наклонной гимнастической скамейке; ОРУ со скакалкой, набивными мячами, теннисными мячами, на гимнастической стенке; подвижные игры (салки в кругу или с домом «русская крепость», 7. упражнения с весом собственного тела (отжимания, подтягивания и пресс до отказа).	18		18	Наблюдение, опрос, тесты
11.	ноябрь	СФП метание набивного мяча от плеча; упражнения в парах (игровые комплексы); имитация прямых ударов на месте и в движении (бой с тенью); игра, эстафета «Падающая палка» (попасть прямым левой по верхнему концу падающей палки); кувырки (вперед с разбега, вперед с самоохранкой);	9		9	Наблюдение, опрос, тесты
12.	ноябрь	ТТП прямой левой в голову в челночном передвижении; защита подставкой левого плеча, защита шагом назад; защита от клоном, защита шагом влево, вправо;	7		7	Наблюдение, опрос, тесты
13.	декабрь	ОФП различный бег, с партнером на спине, с вышагиванием в стороны и	17		17	Наблюдение, опрос, тесты

		<p>разворотами, на месте в упоре с максимальной частотой, семенящий бег;</p> <p>прыжковые упражнения (перепрыгивание через партнеров, с разворотом в воздухе, без паузы в высоту и длину); лазание по канату, шесту, гимнастической стенке, наклонной гимнастической скамейке на одних руках; ОРУ (махи руками, ногами, наклоны и развороты с отягощением, стретчинг, со скакалкой); спортивные подвижные игры (отжимание и пресс на скорость, сгибание и разгибание рук через стороны вверх и их опускание с сопротивлением партнера, перемещение на руках в упоре, партнер держит занимающегося за ноги).</p>				
14.	декабрь	<p>СФП</p> <p>имитация прямых ударов на месте, с вышагиванием, челноком (бой с тенью); упражнения для привития навыков быстроты ответных действий (передвижения и технические действия в боевой стойке по сигналу - звуковому, зрительному, то же, но подается несколько сигналов на каждое определенное действие, то же в парах - атака -защита); игра, эстафета «Падающий мяч» (попасть прямым левой по подброшенному набивному, теннисному мячу); кувырки (вперед с полетом, вперед с полетом через препятствия); борьба за устойчивость равновесия (выведение из равновесия партнера рывками и толчками в положении стоя на одной ноге, в полном приседе); интегральная подготовка в ударе левой и броске задняя подножка (в пятерках четверо строят в шеренгу, водящий перед шеренгой поочередно, выполняет удар по</p>	8		8	Наблюдение, опрос, тесты
15.	декабрь	<p>ТПП</p> <p>Два прямых удара левой в голову с двойным шагом вперед;</p>	7		7	Наблюдение, опрос, тесты

		прямой удар левой в голову с шагом вправо, влево, с вышагиванием влево с разворотом туловища (сайстеп); прямой удар левой в туловище на месте;				
16.	декабрь	ЗПТ бег 30 м с низкого старта - 5,8(6,0) с; метание теннисного мяча- 30 сопротивлением партнера т скорость (подтягивание, отжимание и пресс на гимнастической скамейке і брусьях).	3		3	Наблюдение, опрос, тесты
17.	январь	Теоретическое занятие (ТЗ) Правила проведения боевых приемов	1	1		опрос
18.	январь	ОФП 1. бег с ускорением на отрезках 10-20 м и резким изменением направления, с выполнением различных действий по сигналу, с сопротивлением партнера; 2. бег на короткие 3-10 м дистанции с партнером - один ускоряет бег или мгновенно останавливается -другой повторяет движения, один использует различные сигналы (поднята рука - ускорение, две руки вниз - обычный бег, две руки вверх - резкая остановка и т.д.); 3. прыжковые упражнения (перепрыгивание через партнеров, с разворотом в воздухе с выполнением различных действий в воздухе, без паузы в высоту и в длину); ОРК (махи руками, ногами, наклоны и развороты с отягощением, со скакалкой, с гимнастической палкой, стретчинг, метание мячей по партнеру или об стенку); подвижные игры (конный бег, регби на коленях); упражнение с весом собственного тела и с сопротивлением партнера (наклоны вперед с помощью партнера, выпрямление с его сопротивлением, и наоборот).	17		17	Наблюдение, опрос, тесты
19.	январь	СФП 7. упражнение для формирования техники прямого удара (броски в парах из боевой стойки набивных мячей, мешочков с песком, удары по боксерскому мешку);	9		9	Наблюдение, опрос, тесты

		игра, эстафета «Точный удар» (попасть прямым левой по уроненному теннисному мячу); кувырки (назад с выходом на руки, вперед с полетом через партнера);			
20.	январь	ТТП прямой удар левой в туловище на вышагивании; защита подставкой локтя> уходом назад, шагом в сторону; сочетания - двойки из прямой левой в голову и в туловище в движении; самостраховка при падении вперед с опорой на руки;	7		7 Наблюдение, опрос, тесты
21.	февраль	ОФП бег различными способами ускорения на отрезках 5-10 м и резким изменением направления, с выполнении различных технических действий по сигналу, сопротивлением партнера; бег прыжками по ступенькам лестницы вверх; прыжковые упражнения (запрыгивание на препятствие, перепрыгивание через партнеров с последующим прыжком в длину, с разворотом в воздухе, без паузы в высоту и в длину, прыжки с разбега при отталкивании одной ногой и доставанием подвешенного предмета рукой, головой, носком или коленом! ноги, выпрыгивание из глубокого приседа); ОРУ (махи руками, ногами, наклоны и развороты, стретчинг); подвижные игры, эстафета с весом партнера (петушиный бой, регби на коленях);	18		18 Наблюдение, опрос, тесты
22.	февраль	СФП упражнение для формирования техники прямого удара (броски в парах из положения сидя набивных мячей, мешочков с песком); упражнения, формирующие защитную реакцию (защита при бросках партнером мячика, мешочка с песком); игра «Увернись от мяча» (партнер из-за спины игрока бросает мяч, игрок защищается от отскочившего мяча);	8		8 Наблюдение, опрос, тесты

23.	февраль	ТТП прямой левой в ответной, как финт; финты туловищем и передвижением; прямой левой во встречной форме (в голову на прямой в туловище и наоборот); защита уклоном; переворот рычагом; б. бросок через бедро.	8		8	Наблюдение, опрос, тесты
24.	март	ТЗ Спортсмены рукопашники	1	1		Наблюдение, опрос, тесты
25.	март	ОФП бег с различными способами ускорения на отрезках 5-Юм с кувырками и резким изменением направления, с выполнением различных технических действий по сигналу (самостраховки ударов), с сопротивлением партнера, с набивными мячами; прыжковые упражнения (как вариант - с закрытыми глазами) (в разные стороны (крест), перепрыгивание через партнеров с последующим прыжком в длину, с разворотом в воздухе, с ударами в воздухе без паузы в высоту и в длину, впрыгивание с разбега на 1 возвышенные предметы коня, бревно, скамейку, спрыгивание с высоты 30-50 см с последующим прыжком вверх, многократные прыжки через препятствие с акцентом на быстроту); ОРУ (махи руками, ногами, наклоны и развороты; используя отягощения или резиновые жгуты, стретчинг); сопротивлением партнера т скорость (подтягивание, отжимание и пресс на гимнастической скамейке и брусках).	18		18	Наблюдение, опрос, тесты
26.	март	СФП упражнение на мешках, формирующие прямой удар левой рукой; игра «Увернись от мяча или ударь его» (партнер из-за спины игрока бросает мяч, игрок защищается от отскочившего мяча или наносит прямой удар, как вариант сайстеп); кувырки вперед, падение на руки из стойки; борьба	8		8	Наблюдение, опрос, тесты

		за выигрышное положение лежа (лежа лицом вверх разноименным боком друг к другу, по команде выйти наверх на упражнение; лежа лицом вниз разноименным (одноименным - голова каждого на уровне таза партнера) боком друг к другу, по И.-условные бои по заданию прямой левой во всех тактических формах и приемы защиты от него; условные бои в партере по заданию переход на удержание, выполнение болевых приемов; условные бои в стойке по заданию выполнение задней подножки, рывка за пятку, бросок через бедро; условные бои по заданию выполнение бросков, удержание и проведение болевых приемов.				
27.	март	ТТП условные бои по заданию прямой левой во всех тактических формах и приемы защиты от него; условные бои в партере по заданию переход на удержание, выполнение болевых приемов; условные бои в стойке по заданию выполнение задней подножки, рывка за пятку, бросок через бедро; условные бои по заданию выполнение бросков, удержание и проведение болевых приемов.	7		7	Наблюдение, опрос, тесты
28.	апрель	ТЗ Основные положения Правил соревнований по рукопашному бою	1	1		Наблюдение, опрос, тесты
29.	апрель	ОФП кросс до 1000 м с ускорением на отрезках 30-60 м и резким изменением направления, с выполнением различных технических действий по сигналу, на выносливость в течении 10 мин; прыжковые упражнения (многоскоки с ноги, серийные прыжки с отталкиванием двумя ногами)	18		18	Наблюдение, опрос, тесты
30.	апрель	ОФП кросс до 1000 м с ускорением на отрезках 30-60 м и резким изменением направления, с выполнением различных	8		8	Наблюдение, опрос, тесты

		<p>технических действий по сигналу, на выносливость в течении 10 мин;</p> <p>прыжковые упражнения (многоскоки с ноги, серийные прыжки с отталкиванием двумя ногами) прыжков на дистанции 50 м, запрыгивания на препятствия, перепрыгивания через партнеров с последующим прыжком в длину, с разворотом в воздухе, без паузы в высоту и в длину, выпрыгивание из приседа с отягощением на плечах, серийные прыжки на двух ногах через барьеры высотой 25-35 см); прыжки через длинную 3-4 м скакалку, прыжки через натянутую резинку;</p> <p>ОРУ (махи руками, ногами, наклоны и развороты с отягощением или сопротивлением резинового жгута, стретчинг); подвижные игры (футбол, баскетбол, попадание мячом); преодоление полос препятствий;</p> <p>упражнения с весом собственного тела и сопротивлением партнера (ходьба на руках, прыжки в упоре лежа, прыжки в упоре лежа через руку партнера).</p>				
31.	апрель	<p>СФП упражнения на мешках формирующие прямой удар правой рукой; игра - эстафета «Быстрые мишени» (добраться кувырками, прыжками и т.д. до мишени (мешок, чучело, набивной мяч) и провести определенные удары); броски теннисного мяча или килограммового "ядра из положения шага с имитацией прямого удара;</p> <p>кувырок назад из приседа с выходом на руки, назад с прямыми ногами, падение на бок с прыжка (через палку), падение на спину через лежащего партнера;</p> <p>12.борьба за выигрышное положение сидя (сидя разноименным (одноименным) боком друг к другу по команде захватить туловище</p>	7		7	Наблюдение, опрос, тесты

32.	апрель	<p>ТТП прямой удар в голову на месте, с шагом вперед, назад; прямой удар правой в голову с шагом влево, вправо, с вышагиванием вправо с разворотом туловища (сайстеп), в челночном передвижении; удержание поперек; рычаг локтя через предплечье 18. выведение из равновесия</p>				Наблюдение, опрос, тесты
32.	май	<p>ОФП кросс до 1000 м с ускорения на отрезках 20-25 м, с выполнено различных технических действий по сигналу, на выносливость : течении 15 мин, бег на месте 1 высоким подниманием бедра, б о прыжками по мягкому грунту; прыжковые упражнения jп меньшее количество прыжков на дистанцию 50 м, запрыгивания ш? препятствие, перепрыгивание через партнеров с последующим прыжком в длину, с разворотом 1 воздухе, без паузы в высоту к п длину); прыжки через 3-х метровую скакалку с грузом в кругу (играющие стоят лицом (боком, спиной) к центру, шагают избегают по кругу); ОРУ (махи руками, ногами, наклоны и развороты 1 отягощением или сопротивление резинового жгута, стретчинг); метание теннисного мяча в цель (мишень, корзина); подвижные игры (футбол, баскетбол);</p>	15		15	Наблюдение, опрос, тесты
33.	май	<p>СФП упражнения, формирующие прямой удар левой, правой рукой (одиночные прямые удары в воздух с сопротивлением жгута перекинутого через спину, концы жгута в кулаках); упражнения на мешках, формирующие прямой удар правой рукой во всех тактических формах; игра - эстафета «Сто ударов» (нанести большое количество ударов по мешку за 30 сек; полет-кувырок, падение назад с</p>	10		10	Наблюдение, опрос, тесты

		поворотом и опорой на руки; борьба за выигрышное положение в партере (удерживание партнера г, положении нижнего в партере перевести на спину; находясь в положении партера одноименным (разноименным, лицом друг к другу) боком друг к другу, по команде выйти наверх); интегральная подготовка на прямой правой в голову, выведение из равновесия рывком..				
34.	май	ТТП прямой правый в туловище на месте, с шагом вперед, назад; прямой удар правой в ответной и встречной форме (в голову на прямой в туловище и наоборот), 2-х ударная серия с шагами; уход от удержания (сядась, отжимая голову ногой); болевой прием узел плеча;	7		7	Наблюдение, опрос, тесты
35.	май	ЗПТ бег 30 м с низкого старта -5,8 (6,0) с; метание теннисного мяча- 30 (20) м; подтягивание на перекладине-3 раза; кросс без учета времени-500 (300) м; прыжок в длину с места 135 (115)см; челночный бег 3*10 м - 9 (11) с;	3		3	Наблюдение, опрос, тесты

Воспитательные мероприятия и психологическая подготовка

Главной задачей в занятиях с обучающимися является воспитание нравственных качеств: преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании ребят играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности обучающегося должно осуществляться одновременно с развитием их волевых качеств. Надо понимать психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности путем

формирования соответствующей системы отношений. При этом психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка ребят к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований, в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс.

Центральной фигурой этого процесса является педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения обучающихся во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания ребят во многом определяется способностью педагога повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний педагога, дисциплинированное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание педагог.

Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать обучающегося, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основной задачей которого является овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Планируемые результаты

Результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы «Рукопашный бой» являются основными показателями развития личностных характеристик обучающихся:

Предметные результаты: будут знать роль рукопашного боя в процессе формирования основ культуры ЗОЖ, основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; будут владеть техникой и тактикой рукопашного боя, навыками саморегуляции и самореализации.

Метапредметные результаты: будут сформированы физические качества (сила, ловкость, скорость, выносливость, быстрота реакции, гибкость), потребность ведения здорового образа жизни и укрепления здоровья; развито технико-тактическое мышление, мотивация к занятиям выбранного вида спорта.

Личностные результаты: будут сформированы гражданская позиция, культура поведения; моральные, личностные и волевые качества; развито чувство ответственности и самостоятельности, взаимопомощи и сопереживания; смогут активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях.

Условия реализации программы

Формы занятий:

- Групповые и индивидуальные;

Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал, ковёр для рукопашного боя, раздевалка, санузел соответствующие санитарным нормам и правилам;

Организация образовательного процесса очная, (возможно также очно-заочно, дистанционно).

Форма аттестации

Формы проверки результатов освоения программы. Программа предусматривает входной, текущий контроль и промежуточную аттестацию.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений. Промежуточная аттестация проводится за первое полугодие и второе полугодие, форму аттестации выбирается педагогом, это могут быть зачеты по общей физической подготовки (ОФП), специальной физической подготовки (СФП), участие в соревнованиях, учебно-тренировочные спарринги. Добавляется результативность выступления на соревнованиях регионального, Российского и международного уровней.

Оценочные материалы

Оценочные материалы включают в себя табличные формы, позволяющие оценить результаты обучающихся в процессе обучения по программе: мониторинг личностного развития обучающегося; мониторинг обученности. (Приложение 1). Комплекс контрольных упражнений по тестированию (Приложение 2)

Методическое обеспечение программы

Успех подготовки обучающихся по рукопашному бою во многом зависит от правильного применения методов обучения, под которыми понимаются пути и способы формирования у обучающихся соответствующих навыков и умений, развитие и совершенствование физических и психологических качеств.

В процессе обучения рукопашному бою применяются разнообразные методы. Основные из них следующие: методы использования слова (словесный метод), методы наглядности, практические методы и метод сенсорного восприятия. Все они позволяют наиболее полноценно решать задачи технической, физической и морально-волевой подготовки обучающихся.

Основные формы и методы работы, направленные на достижение цели и выполнение задач:

1. Словесный метод- доведение нового материала, беседа в коллективе о выпускниках, спортсменах - рукопашниках о соревнованиях по рукопашному бою и т.д.
2. Практический метод - самый важный, это работа в спортивном зале, тренировка на ковре, тренажерах.
3. Метод стимулирования деятельности и поведения - соревнование, поощрение, создание ситуации успеха.
4. Метод сенсорного восприятия – просмотры учебных видеофильмов, видеозаписей соревнований

Основная форма занятия – групповая. Чаще всего это комплексное занятие, включающее в себя изучение нового материала, повторение пройденного. В некоторых случаях – индивидуальная.

Процесс обучения строится на 3-х основных этапах усвоения учебного материала:

1. *Ознакомление.* Объяснение правильности выполнения изучаемого упражнения (приёма), затем демонстрация упражнения, либо движения в правильном исполнении.
2. *Тренировка.* Процесс самостоятельного осмысления движения или упражнения обучающимся, затем работа над техникой исполнения и работа над синхронностью исполнения движений, как индивидуально, так и участниками группы.
3. *Применение.* Использование полученных знаний, умений и навыков в жизни, участие в учебных спаррингах, соревнованиях, служба в армии и т.д.

Обучение обучающихся по заданной программе предусматривает использование разнообразных форм организации занятий: беседа; групповые и индивидуальные тренировки; просмотр видеоматериалов; соревнования, турниры, чемпионаты. Педагогу следует уделять значительное время на демонстрацию изучаемых упражнений и приёмов, а также правильность их

выполнения обучающимися в совокупности с соблюдением техники безопасности. Закон успешного формирования двигательного навыка является осознанный контроль над выполнением движений по принципу – мысль опережает движение. Длительное изучение проработка изучаемого материала (движений, упражнений) дает возможность качественного его усвоения, что в дальнейшем является прочным фундаментом знаний.

Основные средства: подвижные игры и игровые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и самостраховки; метание; скоростно-силовые упражнения; школа техники рукопашного боя и изучение обязательной программы технико-тактических комплексов (ТТК); комплексы упражнений для индивидуальных тренировок.

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный; поточный; интервальный.

Список литературы для педагога

1. Адамчик Н.В., Дудинский Д.И. Настольная книга будущего командира. - Мн.: Харвест; 2001.
2. Богданов Г.П. Школьникам - здоровый образ жизни. - М.: Физкультура и спорт, 1989
3. Бурцев В.А. Рукопашный бой. - М., 1994.
4. Вельмякин В.Н. Боевое самбо и рукопашный бой спец. войск, - Рязань, 1993.
5. Восточные единоборства. - Мн.: Харвест, М.: ООО «Издательство АСТ», 2002.
6. Государственная символика РФ. – М.: Издательство «Экзамен», 2003.
7. Жуков М.Н. Подвижные: Учеб. Для студ. Пед.вузов. - М.: Академия, 2004.
8. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Ударная техника рукопашного боя. -М.: «Культура и традиции».
9. Иванов С.А. Методика обучения физической технике рукопашного боя: Автореф. Дис... канд.пед.наук. - М.,1995.
10. Курцев П. А. Медико–санитарная подготовка учащихся. М., «Просвещение», 1998.
11. Кузнецова И.В. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях. - М: Радио и связь, 2003.
12. Лотоненко А.В., Стеблецов Е.А. Молодежь и физическая культура. - М.: Физкультура, образование и наука, 1997.
13. Лутовинов В.И. Концепция военно-патриотического воспитания // Внешкольник №10 1998.
14. Настольная книга учителя физической культуры/ под ред. Л.Б. Кофмана. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
15. Начальная военная подготовка. – Мн.: Харвест, М.: АСТ, 2001
16. Найденов М.И. Рукопашный бой. Организация и методика подготовки// Учебное пособие для ПВ ФСБ РФ, 2003.

17. Пащук А.Ю. и др. Первая медицинская помощь, - М., «Медицина», 1986.
18. Правила соревнований «Рукопашный бой», Москва 2018 год
19. Журнал Общероссийской федерации рукопашного боя «Рукопашный бой»
20. Ретюнских А.Б. Русский стиль рукопашного боя: стиль Кадочникова, - Киев, «Пир», 1992.
21. Рукопашный бой. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004.
22. Соболева Н.А. Российская государственная: история и современность. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2002.
23. Теория и методика физического воспитания/ под ред. Т.Ю. Круцевич. - Киев: Олимпийская литература, 2003.
24. Харлампиев А.А. Система самбо. -М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. -528с.

Список рекомендуемой литературы для обучающихся и родителей

- Рукопашный бой. – Мн.: Харвест, М.: АСТ, 2002 (Самоучитель);
- Журнал Общероссийской федерации рукопашного боя «Рукопашный бой»;
- Правила соревнований «Рукопашный бой» Москва 2018 год.

Интернет-ресурсы

[<http://user1.saprinc.ru>] Интернет-ресурс «Программы дополнительного образования детей», 16.05.2016.

Сайт РСБИ e-mail ofrb orel@ mail.ru

Мониторинг личностного развития обучающегося

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Кол-во обучающихся, (%)
I. Организационно-волевые качества			
Терпение	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определенного времени, преодолевать трудности	Терпения хватает менее чем на ½ занятия Терпения хватает более чем на ½ занятия Терпения хватает на все занятия	
Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	Волевые усилия учащегося побуждаются извне Иногда – самим обучающимся Всегда – самим обучающимся	
Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки (приводить к должному свои действия)	Обучающийся постоянно действует под контролем извне Периодически контролирует себя сам Постоянно контролирует себя сам	
ВЫВОД:	Уровень сформированности организационно-волевых качеств	Низкий Средний Высокий	
II. Ориентационные качества			
Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	Завышенная Заниженная Нормальная	
Интерес к занятиям в детском объединении	Осознанное участие обучающегося в освоении образовательной программы	Интерес к занятиям продиктован обучающимся извне; Интерес периодически поддерживается самим обучающимся; Интерес постоянно поддерживается обучающимся самостоятельно	
ВЫВОД:	Уровень сформированности ориентационных качеств	Низкий Средний Высокий	
III. Поведенческие качества			
Конфликтность (отношение обучающегося к столкновению)	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации	Периодически провоцирует конфликты, сам в конфликтах не участвует, старается их избежать.	

интересов (спору) в процессе)		Пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты	
3.2. Тип сотрудничества (отношение обучающегося к общим делам коллектива)	Умение воспринимать общие дела как свои собственные	Избегает участия в общих делах; Участует при побуждении извне; Инициативен в общих делах	
ВЫВОД:	Уровень сформированности поведенческих качеств	Низкий Средний Высокий	
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	Результат личностного развития обучающегося в процессе освоения им дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы	Низкий Средний Высокий	

Мониторинг обученности обучающегося

<i>Признаки</i>	<i>Минимальный</i>	<i>Базовый</i>	<i>Повышенный</i>
1. Знание позиций рук и ног, постановка корпуса.	Допускает большое количество ошибок, путает позиции рук и ног, неправильная постановка корпуса.	Небольшое количество ошибок, правильная постановка рук, постановка корпуса.	Исполнение без ошибок
2. Качество и уровень исполнения движений	Исполнение неточное, допускает ошибки	Исполнение с небольшим количеством ошибок	Эмоциональное, точное и правильное исполнение
3. Качество и уровень исполнения специальных приёмов (болевые, удушающие)	Исполнение неточное, допускает ошибки	Исполнение с небольшим количеством ошибок	Эмоциональное, точное и правильное исполнение
4. Четкость и выразительность исполнения движений	Четкость исполнения движений присутствует только в хорошо разученных комбинациях	Выразительное и четкое выполнение движений с небольшим количеством ошибок	Исполнение на высоком эмоциональном и техническом уровне
5. Умение исполнять	Движения исполняет	Движения исполняет правильно, учитывая	Исполнение эмоциональное, в

движения в характере поединка быстро, медленно, чётко, плавно	машинально, не учитывая характер приёма	характер проводимого приёма	точном характере приёма
6.Проявляемый интерес к занятиям, творческая активность	Минимальный интерес	Интерес стабильный	Высокая степень интереса, стремление достичь высокого результата
7.Посещение занятий	Нерегулярное	Регулярное, пропуски связаны с болезнью	Регулярное
8.Участие в спортивных мероприятиях	Только на открытом занятии	Учебные спарринги, выступления на мероприятиях центра, соревнования	Участие в городских и областных соревнованиях

Комплекс контрольных упражнений по тестированию

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие тесты:

бег 30м с низкого старта (сек). Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих зависит от количества дорожек. После 10-15 мин. разминки дается старт. Разрешается только одна попытка.

· **челночный бег 4 по 20 м (сек).** Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 20-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.

· **прыжок в длину с места (см).** Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытии.

· **подтягивание в висе на перекладине (количество раз).** Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

· **сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз).** И. П. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимания производится на кулаках. Засчитывается отжимание, когда обучающийся, коснувшись грудью пола, вернулся в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах

· **поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты (количество раз).** И. П. сед на матах. Руки сцеплены в «замке» за головой. Колени согнуты.

Выполнять упражнение следует, опуская спину до касания поверхности мата и вернуться в И. П., Обязательное условие - коснуться грудью колен. При выполнении упражнения запрещено разрывать руки за головой и отрывать ноги от пола.

Бег на 1000 м. Проводиться на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

· **суммарное время 6-и прямых ударов руками, сек.** Спортсмен, из фронтальной стойки, наносит поочередно (левой и правой рукой) 6 прямых ударов в мешок. Фиксируется время от команды «Марш», до 6-го удара по мешку.

· **суммарное время 6-и боковых ударов ногами, сек.** Спортсмен, из фронтальной стойки, наносит поочередно (левой и правой ногой) 6 боковых ударов в мешок. Фиксируется время от команды «Марш», до 6-го удара по мешку.

· **выполнение бросковой техники в течение 30 сек.** Бросковая техника выполняется в парах. Как правило, спортсмены выполняют 3 разновидности бросков (результат по лучшему). Все броски выполняются как из правосторонней стойки, так и из левосторонней.

Результаты контрольных упражнений, проведенных в начале учебного года, фиксируются в журнале. Тестовые испытания, проведенные в июне, сопоставляются с ранее показанными результатами и их улучшение будет свидетельствовать об успешном выполнении программы.

Оценочные материалы теоретической подготовки

1. Здоровый образ жизни — это способ жизнедеятельности, направленный на:

- а) сохранение и укрепление здоровья;**
- б) развитие физических качеств человека;**
- в) поддержание высокой работоспособности людей.**

2. Что такое закаливание?

а) переохлаждение или перегрев организма

б) повышенная устойчивость организма к неблагоприятным внешним воздействиям

в) выполнение утренней гигиенической гимнастики

3. Элементы какого вида борьбы не входит в систему рукопашного боя

а) сумо; б) самбо; в) каратэ; г) дзюдо

4. Что не включают в утреннюю гигиеническую гимнастику?

а) ходьбу; б) наклоны; в) бег на длинную дистанцию; г) отжимания от пола

5. Сколько призовых мест разыгрывается на соревнованиях по рукопашному бою в одной весовой категории? а) одно; б) два; в) три; г) **четыре**