

**МУНИЦИПАЛЬНАЯ КАЗЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТАЛИЦКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
«ТАЛИЦКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ Ю.В. ИСЛАМОВА»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МКОДО ТГО «Талицкая ДЮСШ

имени Ю.В. Исламова»

Долматов А.С.



(подпись)

(инициалы, фамилия)

30 декабря 20*22*г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта
«РУКОПАШНЫЙ БОЙ»**

Возраст обучающихся: 7-18 лет

Срок реализации: 1 год

г. Талица 2022 г.

г. Талица 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Основные характеристики программы	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Цели и задачи программы	7
1.3 Содержание программы	7
Учебный (тематический) план	7
Содержание учебного (тематического) плана	9
1.4 Планируемые результаты	17
2. Организационно – педагогические условия реализации программы	18
2.1 Календарный учебный график	18
2.2 Условия реализации программы	19
2.3 Формы подведения итогов	20
2.4 Оценочные материалы	21
2.5 Методические материалы	24
Аннотация к программе	27
Сведения об авторе	28
Список литературы	29
Приложение №1	31
Приложение №2	32

1. Основные характеристики программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Рукопашный бой» по уровню целеполагания является стартовой (ознакомительной). Направлена на физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте в избранном виде спорта, по уровню целеполагания является стартовой (ознакомительной).

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно-законодательными актами Российской Федерации:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 07.10.2022) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2023) (далее – закон № 273);
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее – закон № 127);
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам;
- приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н (ред. от 22.02.2022) «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (Зарегистрировано в Минюсте России 03.12.2020 № 61238) (приказ Минздрава России от 22.02.2022 № 106н «О внесении изменений в приказ Министерства здравоохранения

Российской Федерации от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (Зарегистрировано в Минюсте России 28.02.2022 № 67554) (далее – Приказ № 1144н).

Краткая характеристика вида спорта:

Рукопашный бой – популярный отечественный вид спорта. Правила и терминология составлены на русском языке, основами методик тренировок и соревнований являются отечественные научно обоснованные школы борьбы и бокса.

Привлекательными факторами является зрелищность соревнований, многообразие технических приемов и действий, в сочетании с обеспечением необходимого уровня безопасности для здоровья спортсменов.

Рукопашный бой представлен в Единой Всероссийской спортивной классификации в разделе "Виды спорта, не вошедшие в программу Олимпийских игр".

Данный вид спортивного единоборства 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.

Развитием рукопашного боя в России занимается Общероссийская общественная организация "Федерация рукопашного боя". В настоящее время она объединяет в себе региональные отделения в 52 субъектах Российской Федерации. Ежегодно проводятся Чемпионат и Кубок России, Первенства среди юниоров и юношей, Чемпионаты и Первенства Федеральных округов, международный и Всероссийские турниры, Чемпионаты министерств и ведомств.

Рукопашный бой является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств. При этом рукопашный бой – это комплексный вид единоборства.

Актуальность программы: популярность рукопашного боя объясняется простотой, доступностью этого вида спорта, быстрым ростом результатов и благотворным влиянием на здоровье спортсмена.

Тренировочные занятия способствуют увеличению мышечной силы, укрепляют связки и суставы, помогают выработать выносливость, гибкость и другие физические качества, воспитывают волю, уверенность в своих силах, повышают работоспособность всего организма. Предметом обучения является двигательная деятельность общеразвивающей направленности. В процессе овладения этой деятельностью совершенствуются не только физические природные данные, но и активно развиваются сознание и мышление, творчество и самостоятельность. Данная программа составлена с учетом этих особенностей.

Новизна программы связана с её направленностью на оздоровление детей, позволяя посещать занятия обучающимся с разной физической подготовкой и физическими способностями.

Педагогическая целесообразность программы: программа помогает ориентировать обучающихся на приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что предлагает детям и подросткам выбор здорового образа жизни и развитие их индивидуальных качеств.

Практическая значимость:

- создает эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
- повышает интерес к здоровому образу жизни
- стимулирует самосовершенствование и самоопределение обучающихся
- организует и дисциплинирует обучающихся, приучает контролировать свое поведение, развивает сообразительность, двигательную инициативу и самостоятельность

Отличительные особенности:

- демократизация учебно-воспитательного процесса;
- формирование здорового и безопасного образа жизни;
- саморазвитие личности;
- поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

Формы и режим занятий по программе:

Форма обучения: очная

Форма проведения занятий: групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия, практические и теоретические занятия. Беседа, рассказ, показ, демонстрация, тестирование и контроль. Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях.

Режим занятий: занятия проводятся 4 раза в неделю по 1 астрономическому часу. Продолжительность 1 часа занятий 45 минут физической нагрузки и 15 минут воспитательной работы.

Срок реализации программы: программа рассчитана на 1 год обучения.

Объем программы: 180 часов.

Адресат:

Обучающиеся 7-18 лет, с различным уровнем физической подготовки и имеющих медицинский допуск врача. Состав группы постоянный от 15–20 человек. Набор обучающихся в группу – свободный. Наличие какой-либо специальной подготовки не требуется.

При составлении программы учитывались возрастные особенности физического и психологического развития у детей 7-18 лет.

Младший школьный возраст - 6-10 (7-11) лет. Развитие психики детей этого возраста осуществляется главным образом на основе ведущей деятельности - учения. Учение для младшего школьника выступает как важная общественная деятельность, которая носит коммуникативный характер. В процессе учебной деятельности младший школьник не только усваивает знания, умения и навыки, но и учится ставить перед собой учебные задачи (цели), находить способы усвоения и применения знаний, контролировать и оценивать свои действия. Новообразованием младшего школьного возраста являются произвольность психических явлений, внутренний план действий, рефлексия.

Средний школьный возраст (подростковый возраст) охватывает период жизни от 12-15 лет, характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела. Переход от детства к взрослости составляет главный смысл и специфическое различие этого этапа. Подростковый период считается «кризисным», такая оценка обусловлена многими качественными сдвигами в развитии подростка. Именно в этом возрасте происходят интенсивные и кардинальные изменения в организации ребенка на пути к биологической зрелости и полового созревания.

Подростковый возраст - это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности (в метаниях на меткость и на дальность, в спортивно-игровых двигательных действиях), силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости. Рост спортивных достижений все больше зависит от рационального построения эффективной системы подготовки юных спортсменов, которую можно определить как рационально организованный процесс обучения, воспитания и тренировки на основе учета закономерностей формирования двигательных и психических возможностей детей и подростков и особенностей их адаптации к физическим и психическим нагрузкам.

Старший школьный возраст охватывает период жизни от 15 до 18 лет, в этот период жизни ведущей становится учебно-профессиональная деятельность. В этом возрасте на учебно-тренировочных занятиях в первую очередь уделяется внимание развитию силовых и скоростно-силовых возможностей, а также различным видам выносливости (силовой, аэробной, статической и др.). Среди координационных способностей особое внимание

обращается на развитие быстроты перестроения и согласование двигательных действий, вестибулярной устойчивости и способности произвольно расслаблять мышцы. На занятиях увеличивается доля упражнений сопряженного воздействия на координационные способности, а также упражнений, при которых одновременно закрепляются и совершенствуются двигательные навыки (техника) и двигательные способности.

1.2. Цели и задачи программы

Цель: удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом, формирование культуры здорового образа жизни, выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся в области физической культуры и спорта.

Задачи:

Образовательные:

- ознакомить с историей развития рукопашного боя;
- обучить основам техники выполнения упражнений в рукопашном бое;

Развивающие:

- способствовать развитию: физических качеств: силы, гибкости, скорости, выносливости, координационных возможностей;
- способствовать формированию умений самостоятельно заниматься спортом.

Воспитательные:

- воспитать моральные и волевые качества, потребности в здоровом образе жизни
- воспитать устойчивый интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

1.3. Содержание программы

Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование тем	Количество занятий			Формы аттестации /контроля
		всего	теория	практика	
	Всего:	168	42	126	
Раздел 1 Теоретический раздел		8	8		
1	История развития спорта	2	2		Опрос, тесты
2	Гигиенические знания и навыки	2	2		Опрос, тесты
3	Режим дня, основы здорового образа жизни	2	2		Опрос, тесты
4	Оборудование и инвентарь. Техника безопасности	2	2		Опрос, тесты, наблюдение
Раздел 2 Общая физическая		56	14	42	

подготовка					
1	Вводное занятие	2	1	1	Опрос, наблюдение
2	Строевые упражнения	2	1	1	Опрос, наблюдение
3	Общеразвивающие упражнения	24	4	20	Наблюдение Контрольные нормативы (тесты)
4	Упражнения без предмета	14	4	10	Наблюдение
5	Упражнения с предметами	14	4	10	Наблюдение
Раздел 3 Вид спорта		58	16	42	
1	Изучение техники упражнений рукопашного боя	12	6	6	Наблюдение
2	Специальная физическая подготовка	42	6	36	
2.1.	<i>Упражнения для борьбы лежа и стоя</i>	<i>14</i>	<i>2</i>	<i>12</i>	<i>Наблюдение, соревнования</i>
2.2.	<i>Упражнения для ударов руками и ногами</i>	<i>14</i>	<i>2</i>	<i>12</i>	<i>Наблюдение, соревнования</i>
2.3.	<i>Упражнения для перехода от ударной фазы к бросковой и наоборот</i>	<i>14</i>	<i>2</i>	<i>12</i>	<i>Наблюдение, соревнования</i>
3	Правила соревнований	2	2		Опрос, тесты
4	Врачебный контроль, самоконтроль	2	2		Опрос, тесты
Раздел 4 Различные виды спорта и подвижные игры		46	4	42	
1	Футбол	10	1	9	Наблюдение, соревнования
2	Легкая атлетика	10	1	9	Наблюдение, соревнования
3	Акробатика	10	1	9	Наблюдение, соревнования
4	Спортивные и подвижные игры	16	1	15	Наблюдение, соревнования
Промежуточная аттестация					
Общий объем часов		всего	теория	практика	
Всего:		4	1	3	
Теоретический раздел		1	1		Контрольное тестирование
Общая физическая подготовка		1	-	1	
Вид спорта		1	-	1	
Различные виды спорта и		1	-	1	

подвижные игры					
Общий объем часов в том числе:		180	45	135	
1	Аудиторная подготовка	168	42	126	
2	Неаудиторная подготовка	8	2	6	
3	Промежуточная аттестация	4	1	3	

Содержание учебного (тематического) плана

Раздел 1. Теоретический раздел (8 ч)

1. История развития спорта (2 ч)

Понятие о физической культуре и спорте. Спорт и его роль в обществе, развитие современного спорта. Спорт как средство воспитания характера и укрепления здоровья человека. Ознакомление с характеристикой вида спорта «Рукопашный бой»; значением рукопашного боя в Российской системе физического воспитания; возникновением и развитием рукопашного боя как вида спорта; ознакомление с первыми чемпионатами России.

2. Гигиенические знания и навыки (2 ч)

Понятие о гигиене. Личная гигиена бойца, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена места проживания и места занятий спортом.

3. Режим дня, основы здорового образа жизни (2 ч)

Понятие о режиме дня спортсмена (распределение сна, бодрствования, приема пищи, социальной активности с учетом тренировочного процесса.). Режим и роль режима для спортсмена. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Значение закаливания для бойца. Значение образа жизни человека, направленного на сохранение и укрепление здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.

4. Оборудование и инвентарь. Техника безопасности (2 ч)

Оборудование и инвентарь зала для рукопашного боя. Боксерские мешки, лапы, гири, гантели, турники.

Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю, оборудованию. Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (56 ч)

Общая физическая подготовка (ОФП) - это процесс совершенствования двигательных качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

1. Вводное занятие (2ч)

Теория (1 ч) Понятие об ОФП. История спортивной школы, достижения и традиции. Лучшие достижения обучающихся отделения «Рукопашный бой». Правила поведения в спортивной школе. Правила поведения на тренировочном занятии. Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятии рукопашным боем.

Практика (1ч) Вводная тренировка. Оценка функционального и физического

уровня подготовленности обучающихся.

2. Строевые упражнения (2 ч.)

Теория (1ч) Понятие о строе.

Практика (1ч) Строевые упражнения: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчёт на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

3. Общеразвивающие упражнения (24 ч.)

Теория (4ч) Общее представление о строении тела человека, его тканях, органах и физиологических системах. Основные сведения об опорно-двигательной, пищеварительной, нервной, кровеносной, дыхательной, выделительной, эндокринной, иммунной системах. Возрастные изменения показатели развития (рост, вес, окружности головы, туловища). Влияние физических упражнений на организм. Понятия об утомлении и переутомлении. Субъективные и объективные признаки утомления. Восстановительные мероприятия в спорте. Активный отдых.

Практика (20ч) Упражнения для развития силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости, реакции.

– Упражнения для развития силы: Упражнения с преодолением собственного веса: отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах.

– Упражнения для развития скоростных качеств: Старты с места и в движении по зрительному и звуковому сигналу. Бег на короткие дистанции (20-100 м) с возможно максимальной скоростью.

– Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание через предметы (скамеек, мячей и др.)

– Упражнения для развития гибкости: Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты. Упражнения выполняются с небольшими отягощениями, в виде набивных мячей, гимнастической палки, гантели и др.

– Упражнения для развития ловкости: Разно направленные движения рук и ног. Стойки на руках и лопатках. Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке, одиночные и многократные прыжки с места и разбега, прыжки через различные предметы с поворотами и без.

– Упражнения для развития выносливости: бег равномерный и переменный на 500м, 800м, 1000м.

– Упражнения для развития реакции: Ответ в быстром темпе заранее известным движением на заранее известный сигнал: бег со старта по свистку, под выстрел, по команде «марш», по взмаху флажка; старт из различных исходных положений на 10-15 м по сигналу; бег в среднем темпе с рывками по зрительному и слуховому сигналам; ходьба и бег с выполнением различных заданий по зрительному и слуховому сигналам.

4. Упражнения без предмета (14 ч.)

Теория (4 ч) Классификация упражнений без предмета.

Практика (10 ч)

– Упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем, с сопротивлением. Отталкивание.

– Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине.

– Упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.

– Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.

5. Упражнения с предметами (14 ч)

Теория (4 ч.) Классификация упражнений с предметами.

Практика (10 ч.)

– Упражнения с гантелями, гирями, медицинболами. Упражнения для рук: держа отягощение в руках, наклоны, вращения туловища, ходьба в различном темпе, подскоки, ходьба с различными выпадами; подбрасывание отягощения вверх и ловля.

– Упражнения с гимнастической палкой. Наклоны и повороты туловища. Маховые и круговые движения руками, выкручивание и вкручивание. Переносы ног через палку.

– Упражнения со скакалкой. Прыжки с вращением скакалки вперед и назад на двух и на одной ноге, прыжки с поворотами, прыжки с продвижением вперед, в стороны и назад, прыжки в различном темпе, прыжки в полуприседе, прыжки с двойным вращением скакалки, бег со скакалкой.

– Упражнения на снарядах: на гимнастической скамейке; на перекладине; на гимнастической стенке.

Раздел 3. Вид спорта (58 ч.)

1. Изучение техники упражнений в рукопашном бое (12 ч.)

Теория (6 ч.) Основы техники выполнения упражнений в рукопашном бое.

Основным требованием при обучении технике следует считать выполнение элементов техники без помех, беспрепятственно со стороны партнера. Все элементы базовой техники разучиваются по принципу освоения структурно-имитационных упражнений. В течение одного занятия рекомендуется отводить часть времени на обучение ударной технике и часть времени на обучение технике борьбы. Например, техники ударов руками и борьбе лежа; технике ударов ногами и борьбе стоя.

Практика (6 ч.) Классификация упражнений

– Упражнения для борьбы лежа и стоя.

Борьба стоя (в стойке) - это борьба, когда оба бойца находятся в положении «стоя», т.е. в положении, когда они касаются ковра только ступнями ног (стоят на ногах). Если же, хотя бы один из бойцов касается ковра другой частью тела (кроме ступней) - это уже борьба лежа. Задача в стойке состоит в том, чтобы бросить противника на ковер. В спортивном поединке, в зависимости от того, на какую часть тела упал противник, и в каком положении оказался после броска боец, проводящий этот бросок, происходит начисление баллов. За бросок из стойки спортсмен может получить следующие оценки: чистая победа, 4 балла, 2 балла, 1 балл или "активность". Но борьба в стойке не состоит только из одних бросков. Прежде чем провести бросок, бойцы передвигаются по ковра, выбирая удобный момент для атаки, производят различные захваты, выводят противника из равновесия, создают необходимые для броска ситуации и лишь затем проводят бросок. Правильное положение ног и туловища в борьбе, хорошие захваты и выведение противника из равновесия обеспечивают львиную долю успеха в выполнении любого броска.

Борьба лежа - это борьба в положении, когда один или оба бойца касаются ковра какой-либо частью тела кроме ступней ног. При борьбе лежа разрешается проводить броски, перевороты, заваливания, удержания и болевые приемы. Оценивается в борьбе лежа только бросок, который проводит боец, находящийся в стойке. Любые переворачивания в борьбе лежа, а также броски, выполняемые бойцом, находящимся в положении "лежа", не оцениваются. Таким образом, переворачивания и броски проведенные бойцом, находящимся в положении лежа, являются вспомогательной техникой, позволяющей завоевать инициативу и перейти к проведению удержания или болевого приема.

– Упражнения для ударов руками и ногами.

Безусловно, можно завершить бой одним единственным ударом, но для этого необходимо удачно попасть в незащищённое место противника, что сделать гораздо проще, работая короткими комбинациями по два-три удара. Защищаясь от одиночных ударов, ставить блоки совсем несложно, чего нельзя сказать об атаках, когда удары следуют один за другим. Комбинации могут состоять из ударов только руками, только ногами, а также и руками, и ногами. На тренировках необходимо отрабатывать все три вида связок, в различных ситуациях боя все они могут оказаться полезны. В бою, даже в

спарринге времени на обдумывание связки просто нет, вы сможете применить только те связки, которые наработали на тренировках до автоматизма.

– Упражнения для перехода от ударной фазы к бросковой и наоборот

В рукопашном бое существует множество разновидностей перехода от ударной техники к бросковой. Их можно разделить на переходы атакующего и защитного характера. Защитные, в свою очередь, можно разделить на оборонительные и контратакующие. Переход от ударной техники к бросковой, как правило, это атака с использованием двух-трех ударов руками заканчивающиеся ударом ногой в средний или верхний уровень. Удары руками, в этой комбинации, помимо того, что могут принести дополнительные очки, выполняются ещё и для того, чтобы соперник, защищая голову, поднял руки и тем самым перекрыл себе обзор, позволяя атакующему безопасно сократить дистанцию для дальнейшего захвата и броска, уменьшая вероятность и возможность встречной контратаки. Вхождение в ближний бой во время собственной атаки - захват за костюм или части тела - бросок с обозначением добивания, переходом на удержание или болевой прием.

2. Специальная физическая подготовка

Понятие специальной физической подготовки. Ознакомление с направлениями специальной физической подготовки.

2.1. Упражнения для борьбы лежа и стоя: (14ч)

Теория (2ч) Классификация упражнений.

Практика (12ч)

Основные упражнения

- Бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.
- Бросок захватом ног.
- Бросок прогибом набивного мяча с падением.
- Боковая подсечка.
- Задняя подсечка.
- Зацеп изнутри.
- Подхват с захватом ноги.
- Бросок через голову с упором голенью в живот и захватом пояса через одноименное плечо.
- Выведение из равновесия.
- Бросок захватом ноги изнутри.
- «Мельница».
- Бросок через спину захватом руки под плечо.
- Бросок прогибом борцовского манекена («чучела»).
- Зацеп стопой.
- Отхват с зацепом ноги.
- Бросок через голову упором стопой в живот.

- Защита от выведения из равновесия рывком – переставление ног в направлении рывка.

Дополнительные упражнения

- Бросок захватом руки на плечо.
- Упражнения для броска прогибом – вставание на мост из положения стойки с помощью партнера.
- Передняя подножка с захватом руки локтевым сгибом.
- Защита от боковой подсечки – увеличивая сцепление ноги с ковром.
- Защита от зацепа изнутри – отставление ноги.
- Защита от подхвата – переставление ноги через атакующую ногу.
- Комбинация, завершаемая броском через голову, после угрозы захватом пятки снаружи.
- Выведение из равновесия и как контрприем против выведения из равновесия толчком или рывком.
- Бросок захватом голени изнутри – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
- Боковой переворот – как контрприем против выведения из равновесия толчком.
- Боковое бедро.
- Бросок прогибом с захватом одноименной руки сбоку.
- Защита от задней подножки увеличения дистанции.
- Подсечка изнутри.
- Зацеп изнутри – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
-

2.2. Упражнения для ударов руками и ногами (14ч)

Теория (2 ч) Классификация упражнений.

Практика (12 ч)

Основные упражнения

- Прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правой ладони и шагом назад.
- Прямой удар левой ногой в туловище, защита от него подставкой правого локтя и шагом назад.
- Прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правой ладони, встречный контрудар левой рукой в голову и защита от него подставкой правой ладони.
- Прямой удар левой рукой в голову, встречный контрудар левой ногой в туловище.
- Прямой удар левой рукой в туловище, защита от него подставкой правого локтя.
- Прямой удар левой рукой в голову, защиту уклонов в права, встречный контрудар прямым левой рукой в туловище и защита от него подставкой правой ладони.
- Ложные прямые удары левой рукой.

- Прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони.
- Прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони, ответный прямой удар правой рукой в голову.
- Прямой удар правой рукой в туловище, защита от него подставкой левого локтя.

Дополнительные упражнения

- Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья с контратакой боковым левым в голову.
- Боковой удар левой в туловище и защита от него подставкой правого локтя.
- Боковой удар левой в туловище и защита от него подставкой правого локтя с контратакой боковым левым в туловище.
- Боковой удар левой рукой в голову и защита от него «нырком» с контратакой боковым левым в туловище.
- Боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой левого предплечья.
- Боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья с контратакой боковым правым в голову.
- Боковой удар правой ногой в голову, защита от него подставкой правой ладони и контратакой боковым ударом правой ногой в туловище.
- Боковой удар левой ногой в голову, защита от него подставкой левой ладони и контратакой боковым ударом левой ногой в туловище.
- Контратака двумя боковыми ударами левой – правой ногой в туловище.
- Атака двумя боковыми ударами левой – правой рукой в голову, защита подставкой предплечья.

2.3. Упражнения для перехода от ударной фазы к бросковой и наоборот (14ч)

Теория (2ч) Классификация упражнений.

Практика (12ч)

Основные упражнения

- Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой рукой в туловище – захват – бросок, передняя подножка.
- Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака снизу левой рукой в туловище – захват – бросок, передняя подножка.
- Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой рукой в голову – захват – бросок, через бедро.
- Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым левой рукой – захват – бросок через бедро.
- Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника боковым ударом ногой в голову (туловище) – захват за костюм или части тела – бросок.

– Атака боковым правой ногой в голову, защита подставкой левого плеча и правой ладони, контратака прямым правой рукой в голову, бросок, задняя подножка с захватом ноги.

– Атака боковым правой ногой в голову, защита подставкой левого плеча и правой ладони, контратака прямым правой рукой в голову, бросок, хват с захватом ноги.

Дополнительные упражнения

– Атака трехударной серией руками левой - правой - левой в голову – бросок захватом ног.

– Атака трехударной серией руками правой – левой – правой в голову – бросок захватом ног.

– Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.

– Атака трехударной серией руками правой – левой – правой в голову – бросок рывком за пятку с упором колена изнутри.

– Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок прямой переворот.

– Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок прямой переворот.

– Атака трехударной серией руками Правой – левой – правой в голову – бросок, задняя подножка.

– Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок задняя подножка.

– Атака трехударной серией руками правой – левой – правой в голову – бросок, хват.

– Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок, хват.

3. *Правила соревнований (2ч)*

Теория (2ч)

Правила соревнований вида спорта рукопашный бой. Форма спортсмена (экипировка). Команды судьи на татами. Жесты судьи на татами. Боковые судьи. Работа судей и секретарей. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Порядок взвешивания. Требования к экипировке. Правила выполнения упражнений. Помещение для соревнований. Единая Всероссийская спортивная классификация.

4. *Врачебный контроль, самоконтроль (2ч)*

Теория (2ч)

Понятие о врачебном контроле и его роли для юного бойца. Значение данных врачебного контроля для физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Показания и противопоказания для занятий рукопашным боем.

Раздел 4. Различные виды спорта и подвижные игры (46ч)

Для развития необходимых физических качеств и умений точно и своевременно выполнять задания, связанные со специальными навыками для рукопашного боя, программа включает в себя систематические элементы тренировки других видов спорта: футбол, легкая атлетика, элементы акробатики где формируются навыки и умения коллективных спортивных действий, а так же обеспечивается высокий уровень общей работоспособности, развиваются быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость, двигательная реакция, эмоциональная устойчивость, инициативность обучающихся.

1. Футбол (10 ч.)

Теория (1ч.) Техника безопасности и правила поведения на спортивной площадке и в спортивном зале. Правила игры.

Практика (9ч) Игра в футбол способствует развитию выносливости, развитию скоростных и скоростно-силовых способностей у спортсменов.

2. Легкая атлетика (10ч)

Теория (1ч) Техника безопасности при выполнении различных упражнений.

Практика (9ч) Легкоатлетические упражнения способствуют развитию таких физических качеств как: выносливость, сила, скорость, гибкость.

3. Акробатика (10ч)

Теория (1ч) Техника безопасности при выполнении различных упражнений.

Практика (9ч) Акробатика способствует развитию гибкости, силы, ловкости, прыгучести. Формирует опорно-двигательный аппарат, правильную осанку и навыки координации.

4. Спортивные и подвижные игры (16ч)

Теория (1ч) Классификация игр с учетом возрастающей самостоятельности спортсменов. Правила игры.

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Правильно организованные подвижные игры оказывают благотворное влияние на рост, развитие и укрепление мышечной системы.

Практика (15ч)

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Эстафета футболистов», «Встречная эстафета с мячом».

1.4. Планируемые результаты

Личностные:

- обучающийся положительно относится к физической культуре и спорту, накопил необходимые знания для достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве;
- проявляет дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении

поставленных целей;

– способен активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

Предметные:

– владеет техникой основных классических соревновательных упражнений в рукопашном бое: борьба лежа и стоя, удары руками и ногами, переход от ударной фазы к бросковой и наоборот;

– Приобретает соревновательный опыт;

– способен проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Метапредметные:

– владеет способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использует эти показатели в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;

– умеет соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата.

2. Организационно – педагогические условия реализации программы

2.1. Календарный учебный график (Приложение № 1)

Продолжительность учебно-тренировочного процесса для реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры:

42 недели учебно-тренировочный процесс (аудиторная подготовка, которая включает теоретические и практические занятия);

2 недели самостоятельная деятельность (неаудиторная подготовка по каждой предметной области);

1 неделя промежуточная аттестация обучающихся;

1 неделя зимние каникулы;

6 недель летние каникулы (с 17 июля по 27 августа 2023 г.).

Праздничные и выходные дни:

-1, 2, 3, 4,5, 6, 8 января – Новогодние каникулы (выход на работу 09.01.2023 г.);

– 7 января – Рождество Христово;

– 23 февраля– День защитника Отечества;

– 8 марта– Международный женский день;

– 1 мая – Праздник Весны и Труда;

- 9 мая – День Победы;
- 12 июня – День России;
- 4 ноября – День народного единства.

2.2. Условия реализации программы

Помещение для занятий, с учетом их функционального назначения, соответствуют гигиеническим требованиям:

- приспособленный спортивный зал
- помещения для переодевания отдельно для мальчиков и девочек

Имеются методические материалы – видеофильмы, информационный стенд. В наличии имеются инструкции по технике безопасности, журнал ежедневного осмотра, шкафы для хранения спортивного инвентаря.

Материально-технические условия реализации программы

№ п.п.	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Груша боксерская	Штук	6
2.	Лапы боксерские	Пар	5
3.	Лапы-ракетки	Штук	30
4.	Мешок боксерский	Штук	9
5.	Напольное покрытие татами	Комплект	2
6.	Подушка настенная боксерская	Штук	2
7.	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг.	Пар	10
8.	Манекены тренировочные для борьбы	Штук	3
9.	Мат гимнастический	Штук	11
10.	Мяч баскетбольный	Штук	2
11.	Мяч волейбольный	Штук	2
12.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг.	Штук	21
13.	Мяч футбольный	Штук	1
14.	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	Штук	6
15.	Секундомер электронный	Штук	1
16.	Скакалка гимнастическая	Штук	10
17.	Ведро с педалью	Штук	1
18.	Рукоход	Штук	2
19.	Велотренажер	Штук	2
20.	Турник	Штук	2
21.	Пневмогруша	Штук	2

Требования к условиям реализации образовательной программы

При реализации образовательной программы материально-техническое обеспечение и оборудование помещений должно соответствовать санитарным правилам и нормам Сан Пин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы

и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29.01.2021, регистрационный № 62296. (пункт 17).

Кадровое обеспечение:

Программу может реализовать педагог дополнительного образования, имеющий высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы или высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы.

Время и место проведения занятий в соответствии с расписанием, утвержденным Директором.

Группа	День недели	Время	Место проведения	Педагогический работник (Ф.И.О.)
СОГ 1	Понедельник	14 ⁰⁰ - 15 ⁰⁰	Свердловская область, Талицкий р-он, г. Талица, ул. Советская, 65	Ямова Марина Вячеславовна
	Вторник	14 ⁰⁰ - 15 ⁰⁰		
	Четверг	14 ⁰⁰ - 15 ⁰⁰		
	Пятница	14 ⁰⁰ - 15 ⁰⁰		
Группа	День недели	Время	Место проведения	Педагогический работник (Ф.И.О.)
СОГ 2	Понедельник	15 ⁰⁰ - 16 ⁰⁰	Свердловская область, Талицкий р-он, г. Талица, ул. Советская, 65	Ямова Марина Вячеславовна
	Вторник	15 ⁰⁰ - 16 ⁰⁰		
	Четверг	15 ⁰⁰ - 16 ⁰⁰		
	Пятница	15 ⁰⁰ - 16 ⁰⁰		

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
Т	ОФП		ВС	РВС и ПИ	

Условные обозначения

Теория- (Т)

Общая физическая подготовка - (ОФП)

Вид спорта (ВС)

Различные виды спорта и подвижные игры – (РВС и ПИ)

2.3. Формы подведения итогов

Формы подведения результатов.

Система оценки результатов освоения образовательной программы включает в себя:

– **Текущий контроль** освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы проводится в течение учебного периода, по итогам освоения отдельных частей (тем, разделов) программы.

– **Промежуточная аттестация** проводится 1 раз в год (май) по утверждённому плану проведения промежуточной аттестации. По окончании промежуточной аттестации заполняется протокол в приложении журнала учета посещаемости учебно-тренировочных занятий, где вносится запись «зачтено» или «не зачтено».

Уровень общей физической подготовленности определяется при тестировании по ОФП, проводимого в начале и конце освоения программы. Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам тестирования по ОФП.

Уровень развития физических качеств и технической подготовленности оценивается по результатам участия в групповых и школьных соревнованиях.

По завершению данной дополнительной общеразвивающей программы обучающимся даются рекомендации необходимые для продолжения обучения по предпрофессиональной программе «Рукопашный бой»

2.4. Оценочные материалы

Оценка уровня развития физических качеств обучающихся проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений. Тестирование состоит из нормативов по общей физической подготовки (ОФП).

Программа тестирования ОФП включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, координации, силы и выносливости - бег 30 м, 60 м, челночный бег 3×10 м, подтягивание, бег на длинные дистанции.

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений

	БЫСТРОТА				КООРДИНАЦИЯ		СИЛА подтягивание (кол-во раз)		ВЫНОСЛИВОСТЬ	
	бег 30 м (сек.)		бег 60 м (сек.)		челночный бег 3x10 м (сек)		из вися на высокой перекладине	из вися лежа на низкой перекладине 90 см.	Бег на длинные дистанции (мин. сек)	
возраст	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
6-8 лет	не более 6,9	не более 7,1	х	х	не более 10,3	не более 10,6	не менее 2	не менее 7	х	х
									1000 м.	
9-10 лет	не более 6,2	не более 6,4	не более 11,9	не более 12,4	не более 9,6	не более 9,9	не менее 2	не менее 7	не более 6,10	не более 6,30
									1500 м.	
11-12 лет	не более 5,7	не более 6,0	не более 10,9	не более 11,3	не более 9,0	не более 9,4	не менее 3	не менее 9	не более 8,20	не более 8,55
									2000 м.	
13-15 лет	не более 5,3	не более 5,6	не более 9,6	не более 10,6	не более 8,1	не более 9,0	не менее 6	не менее 10	не более 10,00	не более 12,10
									3000 м.	2000 м.
16-17 лет	не более 4,9	не более 5,7	не более 8,8	не более 10,5	не более 7,9	не более 8,9	не менее 9	не менее 11	не более 15,00	не более 12,00
									3000 м.	
18 лет	не более 4,8	не более 5,4	не более 9,0	не более 9,5	не более 8,0	не более 8,2	не менее 10	не менее 10	не более 14,30	не более 15,00

Методические рекомендации:

Перед тестированием участники выполняют индивидуальную или общую разминку под руководством инструктора, педагога (тренера-преподавателя) или самостоятельно. Одежда и обувь участников - спортивная.

Бег на 30 м., 60 м.

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег выполняется с высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

Челночный бег 3x10 м.

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

Подтягивание из вися на высокой перекладине.

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в висе, и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки:

1. подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
2. подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
3. отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
4. одновременное сгибание рук.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (90 см.)

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины 90см.

Для того, чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

1. подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;
2. подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
3. отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
4. одновременное сгибание рук

Бег на длинные дистанции 1; 1,5; 2; 3 км.

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега - 20 человек.

Вопросы по теоретическому материалу (опрос, тесты)

Текущий контроль

1. Понятие физическая культура и спорт России, история ее развития, современное развитие, значение в жизни человека.
2. Возникновение и развитие рукопашного боя, как вида спорта.
3. Строение организма человека.

4. Гигиена (личная гигиена троеборца, уход за кожей, волосами, кожей и полостью рта). Рациональное питание. Гигиена сна. Вред курения, алкоголя, наркотиков.
5. Значение утренней зарядки, тренировки.
6. Режим, значение режима в период тренировок и при участии в соревнованиях.
7. Понятие о врачебном контроле и его роли для юного бойца.
8. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности.
9. Техника выполнения упражнений в рукопашном бое.
10. Правила соревнований вида спорта рукопашный бой.

Промежуточная аттестация

1. Краткий обзор развития рукопашного боя в России и за рубежом.
2. Возникновение и развитие рукопашного боя, как вида спорта.
3. Режим юного бойца.
4. Дневник самоконтроля.
5. Оказание первой помощи.
6. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах.
7. Основные параметры движения спортсмена.
8. Основные ошибки в технике упражнений.

2.5. Методические материалы

(формы, методы, приемы и педагогические технологии, используемые в программе)

В процессе реализации программы, организация учебно-тренировочного процесса осуществляется на основе современной методики обучения, позволяющей обучающимся выполнить объем тренировочных и соревновательных нагрузок, достаточных для её освоения.

Основными формами при реализации программы являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия; участие в спортивных мероприятиях;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа видеозаписей, просмотра соревнований);
- текущий контроль и промежуточная аттестация.

Методы работы:

1. Специфические методы:

а) методы строго регламентированного упражнения:

- методы обучения двигательным действиям: метод целостно-конструктивного упражнения, метод расчленено-конструктивного упражнения, метод сопряженного воздействия;
- методы воспитания физических качеств: методы стандартного упражнения (стандартно-непрерывного упражнения, стандартно-интервального упражнения), методы переменного упражнения (переменно-непрерывного, переменного интервального), круговой метод;

б) игровой метод (использование упражнений в игровой форме);

в) соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме);

г) метод круговой тренировки заключается в том, что обучающийся как бы передвигается по заданному кругу, выполняя определенные упражнения или задания, позволяющие разносторонне воздействовать на различные мышцы, органы и системы организма. Цель метода состоит в достижении оздоровительного эффекта от упражнений и в повышении работоспособности организма.

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств. Выбор метода зависит от стоящих перед педагогом задач, содержания образовательной работы, а также возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

2. Общепедагогические методы:

– словесные методы (дидактический рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, лекция, инструктирование, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания);

– методы наглядного воздействия (непосредственная наглядность, опосредованная наглядность, направленного про чувствования двигательного действия, срочной информации).

Приёмы работы:

1. Наглядно - зрительные приемы:

- показ физических упражнений;
- использование наглядных пособий (схемы, рисунки, фотографии и пр.);
- имитация (подражание)
- зрительные ориентиры (предметы, разметка)

2. Наглядно-слуховые приемы:

- сигнал свистка, музыка;

3. Тактильно-мышечные приемы:

- непосредственная помощь.

Педагогические технологии

В основе реализации программы лежат следующие технологии образования, развития и воспитания:

1. Здоровьесберегающие образовательные технологии:

– физкультурно-оздоровительные. Это технологии направленные на физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся: развитие физических качеств, двигательной активности и становления физической культуры, закаливание, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье;

– технологии социально-психологического благополучия, обеспечивающие психическое и социальное здоровье обучающихся. Основная задача – обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного

психологического самочувствия обучающегося в процессе общения, обеспечение социально-экономического благополучия обучающихся;

– технология сохранения и стимулирования здоровья – подвижные и спортивные игры;

– технология обучения здоровому образу жизни – коммуникативные игры, физкультурные занятия.

2. Технология интегрированного занятия

Интегрированное занятие отличается от традиционного использованием межпредметных связей, предусматривающих лишь эпизодическое включение материала других предметов. Интегрирование соединяет знания из разных образовательных областей на равноправной основе, дополняя друг друга. При этом решается несколько задач развития. В форме интегрированных занятий лучше проводить обобщающие занятия, презентации тем, итоговые занятия.

Аннотация к программе

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Рукопашный бой» по уровню целеполагания является стартовой (ознакомительной). Направлена на физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте в избранном виде спорта, по уровню целеполагания является стартовой (ознакомительной).

Целью программы является удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом, формирование культуры здорового образа жизни, выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся в области физической культуры и спорта.

Учебный план отражает объём реализации образовательной программы, включает в себя теоретические и практические занятия по разделам.

Календарный учебный график предусматривает самостоятельную работу обучающихся, промежуточную аттестацию и каникулы.

Программный материал имеет практическую значимость и соответствует современным требованиям.

Срок реализации программы – 1 год. Возраст обучающихся 7-18 лет. Специальный отбор в объединение не проводится. Группа занимается 4 раза в неделю по 1 астрономическому часу. Перерыв между занятиями 10 минут. На реализацию программы в год отводится 180 часов.

Сведение об авторе

1. Павлова Вера Кузьмовна
2. Муниципальная казенная организация дополнительного образования Талицкого городского округа «Талицкая детско-юношеская спортивная школа имени Ю.В. Исламова»
3. Заместитель директора по УВР
4. Педагогический стаж работы 33 года
5. Стаж работы по данной должности 16 лет
6. Образование высшее педагогическое

Список литературы

1. Акопян А.О., Долганов Д.И. Примерная программа рукопашного боя для ДЮСШ.-М.: Советский спорт 2004г
2. Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: Автореф. дис. кан.пед.наук.- М., 2003.
3. Войцеховский С.М. книга тренера.- М.: ФиС, 1971.
4. Волков И.П. Спортивная психология. – СПб.;2002
5. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. М.: ФиС 1978
6. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте М.: ФиС 1991
7. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. М.: Лептос, 1994
8. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 1970
9. Коблев Я.К., Письменский И.А., Чермит К.Д. Многолетняя подготовка дзюдоистов.- Майкоп, 1990
10. Коц Я.М. Спортивная физиология. (Учебник для институтов физической культуры).М.: ФиС 1986
11. Макарова Г.А. Спортивная медицина. Учебник. М.: Советский спорт, 2003
12. Макарова Г.А., Локтев С.А. Медицинский справочник тренера. М.: Советский спорт, 2005
13. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. (Учебник для институтов физической культуры). – М.: ФиС, 1991
14. Микрюков В.Ю. Каратэ. Учебное пособие для студ. высших учебных заведений.-М.: Издательский центр «Академия», 2003
15. Найдиффер Р.Н. «Психология соревнующегося спортсмена», М.: ФиС, 1979
16. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.- М.: ООО «Издательство Астрель», 2003
17. Осколков В.А. Бокс: обучение и тренировка. Учебное пособие. ГОУ ВПО ВГАФК. Волгоград 2003
18. Остьянов В.Н., Гайдамак И.И. Бокс (обучение и тренировка).- Киев: Олимпийская литература, 2001
19. Петерсен Л. Травмы в спорте. М.: ФиС, 1981
20. Путин В.В., Шестаков В.Б., Левицкий А.Г. Учимся дзю-до с В.Путиным. - М.: 2002
21. Рудман Д.Л. Самбо, техника борьбы.- М.: ФиС, 1983.
22. Семенов Л.П. Советы тренерам. М.: ФиС, 1980
23. Туманян Г.С. Базовая техника дзю-до. - М., 1991.
24. Физиология человека (общая, спортивная, возрастная) М.: Олимпия Пресс, 2005

25. Хартманин Ю., Тюннеманн Х. Современная силовая тренировка. - Берлин: Шпортферлаг, 1988. - 336 с.
26. Эймингас П.А. Самбо: первые шаги. - М.: 1992.
27. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств.- М.: МГИУ, 2001

Перечень Интернет-ресурсов:

1. <https://www.minsport.gov.ru/>Министерство спорта РФ
2. <https://minobrnauki.gov.ru/>Министерство науки и высшего образования РФ

Приложение № 1
К Дополнительной
общеразвивающей программе
в области физической культуры и спорта
«Рукопашный бой»

Д

																								Утверждаю директор МКОДО ТГО "Талицкая ДЮСШ имени Ю.В. Исламова" _____ А.С. Долматов "09" января 2023 г.																																	
Календарный учебный график МКОДО ТГО "Талицкая ДЮСШ имени Ю.В. Исламова" на 2023 спортивный сезон Дополнительные общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта																																																									
Календарный учебный график для дополнительных общеразвивающих программы в области физической культуры и спорта																						Сводные данные																																			
Дата	Этап обучения	Январь		Февраль		Март		Апрель		Май		Июнь		Июль		Август		Сентябрь		Октябрь		Ноябрь		Декабрь		Учебно-тренировочные занятия (теоретические и практические)	Самостоятельная подготовка	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация	Каникулы (завалие, летние)	Всего																										
		01-08.01.2023	09-15.01.2023	16-22.01.2023	23-29.01.2023	30-31.01.и.01-05.02.	06-12.02.2023	13-19.02.2023	20-26.02.2023	27-28.02.и.01-05.03	06-12.03.2023	13-19.03.2023	20-26.03.2023	27-31.03.и.01-02.04.	03-09.04.2023	10-16.04.2023	17-23.04.2023	24-30.04.2023	01-07.05.2023	08-14.05.2023	15-21.05.2023	22-28.05.2023	29-31.05.и.01-04.06.	05-11.06.2023	12-18.06.2023	19-25.06.2023	03-09.07.2023	10-16.07.2023	17-23.07.2023	24-30.07.2023	31.07.и.01-06.08	07-13.08.2023	14-20.08.2023	21-27.08.2023	28-31.08.и.01-03.09	04-10.09.2023	11-17.09.2023	18-24.09.2023	25-30.09.и.01.10	02-08.10.2023	09-15.10.2023	16-22.10.2023	23-29.10.2023	30-31.10.и.01-05.11.	06-12.11.2023	13-19.11.2023	20-26.11.2023	04-10.12.2023	11-17.12.2023	18-24.12.2023	25-31.12.2023						
Условные обозначения		Начало спортивного сезона										1 января		Праздничные дни :																																											
Учебно-тренировочные занятия		Окончание спортивного сезона										31 декабря		1,2,3,4,5,6 и 8 января										— Новогодние каникулы		выход на работу 09.01.2023 г.																															
теоретические занятия		Продолжительность учебно-																																																							
практические занятия		тренировочного процесса										52 недели		7 января										— Рождество Христово																																	
Самостоятельная подготовка		С												23 февраля										— День защитника Отечества																																	
Промежуточная аттестация		Э												8 марта										— Международный женский день																																	
														1 мая										— Праздник Весны и Труда																																	
														9 мая										— День Победы																																	
														12 июня										— День России перенос																																	
														4 ноября										— День народного единства																																	

Приложение № 2

К Дополнительной
общеразвивающей программе
в области физической культуры и спорта
«Рукопашный бой»

Календарный (тематический) план на 2023 спортивный сезон

Время и место проведения занятий в соответствии с расписанием, утвержденным Директором.

**Вид подготовки
Теория - 42 часа**

№ п.п	Дата	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Форма контроля
Раздел 1		Теоретический раздел (8 ч.)			
1	09.01.2023	1.История развития спорта	Групповая, теоретическая	2	Опрос, наблюдение
2	16.01.2023				
3	23.01.2023	2.Гигиенические знания и навыки	Групповая, теоретическая	2	Опрос, наблюдение
4	30.01.2023				
5	06.02.2023	3.Режим дня, основы здорового образа жизни	Групповая, теоретическая	2	Опрос, наблюдение
6	13.02.2023				
7	20.02.2023	4.Оборудование и инвентарь. Техника безопасности	Групповая, теоретическая	2	Опрос, наблюдение
8	27.02.2023				
Раздел 2		Общая физическая подготовка (14 ч.)			
9	06.03.2023	1.Вводное занятие	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
10	13.03.2023	2.Строевые упражнения		1	
11	20.03.2023	3.Общеразвивающие упражнения		1	
12	27.03.2023	Самостоятельная работа	По индивидуальному плану, дистанционная	1	Дневник самонаблюдения
13	03.04.2023	3.Общеразвивающие упражнения	Групповая,	1	Опрос, наблюдение

14	10.04.2023	4.Упражнения без предмета	теоретическая	1	Опрос, наблюдение
15	17.04.2023			1	
16	24.04.2023			1	
17	08.05.2023			1	
18	15.05.2023			1	
19	22.05.2023	5.Упражнения с предметами	теоретическая	1	Опрос, наблюдение
20	29.05.2023			1	
21	05.06.2023			1	
Раздел 3		Вид спорта (16 ч.)			
22	19.06.2023	1. Изучение техники упражнений рукопашного боя	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
23	26.06.2023			1	
24	03.10.2023			1	
25	10.06.2023			1	
26	28.08.2023		Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
27	04.09.2023			1	
				2. Специальная физическая подготовка	
28	11.09.2023	2.1. Упражнения для борьбы лежа и стоя	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
29	18.09.2023			1	
30	25.09.2023	2.2. Упражнения для ударов руками и ногами	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
31	02.10.2023			1	
32	09.10.2023	2.3. Упражнения для перехода от ударной фазы к бросковой и наоборот	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
33	16.10.2023			1	
34	23.10.2023	3. Правила соревнований	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
35	30.10.2023	Самостоятельная работа	По индивидуальному плану, дистанционная	1	Дневник самонаблюдения
36	06.11.2023	Правила соревнований	Групповая, теоретическая	1	Опрос, тесты
37	13.11.2023	4. Врачебный контроль, самоконтроль	Групповая, теоретическая	1	Опрос, тесты
38	20.11.2023			1	
Раздел 4		Различные виды спорта и подвижные игры (4 ч.)			

39	27.11.2023	Футбол	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
40	04.12.2023	Легкая атлетика	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
41	11.12.2023	Акробатика	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
42	18.12.2023	Промежуточная аттестация	Индивидуальная	1	Контрольное тестирование
43	25.12.2023	Спортивные и подвижные игры	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение

По плану 45 часов:

- учебных занятий (теоретические) 42 часа.
- самостоятельная работа 2 часа
- промежуточная аттестация 1 час

По факту 43 часа:

- учебных занятий (теоретические) 40 часов.
- самостоятельная работа 2 часа
- промежуточная аттестация 1 час

Праздничные дни выпали по расписанию:

- 1 мая — Праздник Весны и Труда (1 час);
- 12 июня — День России (1 час)

ПРАКТИКА - 126 ЧАСОВ

Вид подготовки «Общая физическая подготовка» - 42 часа

№ п.п	Дата	Тема занятия		Форма занятия	Кол-во часов	Форма контроля
1.		Вводное занятие (1 ч)				
1	10.01.2023	Вводная тренировка. Оценка функционального и физического уровня подготовленности обучающихся		Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
2.		Строевые упражнения (1 ч)				
2.	17.01.2023	Строевые упражнения		Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
		Общеразвивающие упражнения (20 ч.)				
3	24.01.2023	Упражнения для развития силы		Групповая, практическая	1	Наблюдение, контрольные нормативы
4	31.01.2023				1	
5	07.02.2023				1	
6	14.02.2023				1	
7	21.02.2023	Упражнения для развития скоростных качеств			1	
8	28.02.2023	Упражнения для развития скоростных качеств		Групповая, практическая	1	Наблюдение, контрольные нормативы
9	07.03.2023				1	
10	14.03.2023	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств			1	
11	21.03.2023			1		
12	28.03.2023	Самостоятельная работа		По индивидуальному плану, дистанционная	1	Дневник самонаблюдения
13	04.04.2023	Упражнения для развития гибкости		Групповая, практическая	1	Наблюдение, контрольные нормативы
14	11.04.2023				1	
15	18.04.2023				1	

16	25.04.2023				1	
17	02.05.2023	Упражнения для развития ловкости			1	
18	16.05.2023				1	
19	23.05.2023	Упражнения для развития выносливости			1	
20	30.05.2023				1	
21	06.06.2023	Упражнения для развития реакции			1	
22	13.06.2023				1	
4.	Упражнения без предмета (10 ч)					
23	20.06.2023	Упражнения для рук и плечевого пояса		Групповая, практическая	1	Наблюдение, контроль
24	27.06.2023				1	
25	04.07.2023				1	
26	11.07.2023	Упражнения для шеи и туловища			1	
27	29.08.2023				1	
28	05.09.2023	Упражнения для ног		Групповая, практическая	1	Наблюдение, контроль
29	12.09.2023				1	
30	19.09.2023				1	
31	26.09.2023	Упражнения для всех частей тела			1	
32	03.10.2023				1	
5.	Упражнения с предметами (10 ч.)					
33	10.10.2023	Упражнения с гантелями, гирями, медицинболами		Групповая, практическая	1	Наблюдение, контроль
34	17.10.2023				1	
35	24.10.2023				1	
36	31.10.2023	Самостоятельная работав		По индивидуальному плану, дистанционная	1	Дневник самонаблюдения
37	07.11.2023	Упражнения с гимнастической палкой		Групповая, практическая	1	Наблюдение, контроль
38	14.11.2023				1	
39	21.11.2023	Упражнения со скакалкой			1	
40	28.11.2023				1	
41	05.12.2023	Упражнения на снарядах			1	
42	12.12.2023				1	
43	19.12.2023	Промежуточная аттестация		Индивидуальная	1	Контрольное

						тестирование
44	26.12.2023	Упражнения на снарядах		Групповая, практическая	1	Наблюдение, контроль

По плану 45 часов:

- учебных занятий (теоретические) 42 часа.
- самостоятельная работа 2 часа
- промежуточная аттестация 1 час

По факту 44 часа:

- учебных занятий (теоретические) 41 час.
- самостоятельная работа 2 часа
- промежуточная аттестация 1 час

Праздничные дни выпали по расписанию:

- 9 мая — День Победы (1 час);

Вид подготовки «Вид спорта» - 42 часа.

№ п.п	Дата	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Форма контроля
1.	Изучение техники упражнений рукопашного боя (6 ч.)				
1	12.01.2023	Упражнения для борьбы лежа и стоя.	Групповая, практическая	1	Наблюдение
2	19.01.2023			1	
3	26.01.2023	Упражнения для ударов руками и ногами		1	
4	02.02.2023			1	
5	09.02.2023	Упражнения для перехода от ударной фазы к бросковой и наоборот		1	
6	16.02.2023			1	
2.	Специальная физическая подготовка (36 ч.)				
2.1.	Упражнения для борьбы лежа и стоя (12 ч)				
7	02.03.2023	Основные упражнения и Дополнительные упражнения	Групповая, практическая	1	<i>Наблюдение, соревнования</i>
8	09.03.2023			1	
9	16.03.2023	Основные упражнения и Дополнительные упражнения	Групповая, практическая	1	<i>Наблюдение, соревнования</i>
10	23.03.2023			1	
11	30.03.2023	Самостоятельная работав	По индивидуальному плану, дистанционная	1	Дневник самонаблюдения
12	06.04.2023	Основные упражнения и Дополнительные упражнения	Групповая, практическая	1	<i>Наблюдение, соревнования</i>
13	13.04.2023			1	
14	20.04.2023			1	
15	27.04.2023			1	
16	04.05.2023			1	
17	11.05.2023			1	
18	18.05.2023			1	
2.2	Упражнения для ударов руками и ногами (12 ч)				
19	25.05.2023	Основные упражнения и Дополнительные упражнения	Групповая, практическая	1	<i>Наблюдение, соревнования</i>
20	01.06.2023			1	

21	08.06.2023			1	
22	15.06.2023			1	
23	22.06.2023			1	
24	29.06.2023			1	
25	06.07.2023			1	
26	13.07.2023			1	
27	31.08.2023			1	
28	07.09.2023			1	
29	14.09.2023			1	
30	21.09.2023			1	
2.3.	<i>Упражнения для перехода от ударной фазы к бросковой и наоборот(12 ч)</i>				
31	28.09.2023	Основные упражнения	Групповая, практическая	1	<i>Наблюдение, соревнования</i>
32	05.10.2023			1	
33	12.10.2023			1	
34	19.10.2023			1	
35	26.10.2023			1	
36	02.11.2023	Самостоятельная работа	По индивидуальному плану, дистанционная	1	Дневник самонаблюдения
37	09.11.2023	Основные упражнения	Групповая, практическая	1	<i>Наблюдение, соревнования</i>
38	16.11.2023			1	
39	23.11.2023	Дополнительные упражнения		1	
40	30.11.2023			1	
41	07.12.2023			1	
42	14.12.2023			1	
43	21.12.2023	Промежуточная аттестация	Индивидуальная	1	Контрольное тестирование
44	28.12.2023	Дополнительные упражнения	Групповая, практическая	1	<i>Наблюдение, соревнования</i>

По плану 45 часов:

-учебных занятий (теоретические) 42 часа.
-самостоятельная работа 2 часа
промежуточная аттестация 1 час

По факту 44 часа:

-учебных занятий (теоретические) 41 час.
-самостоятельная работа 2 часа
-промежуточная аттестация 1 час

Праздничные дни выпали по расписанию :

23 февраля - День защитника Отечества
(1 час)

Вид подготовки «Различные виды спорта и подвижные игры»

№ п.п	Дата	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Форма контроля
1	Футбол (9 ч.)				
1	13.01.2023	Игра в футбол способствует развитию выносливости, развитию скоростных и скоростно-силовых способностей у спортсменов.	Групповая, практическая	1	Наблюдение, соревнования
2	20.01.2023			1	
3	27.01.2023			1	
4	03.02.2023			1	
5	10.02.2023			1	
6	17.02.2023			1	
7	24.02.2023			1	
8	03.03.2023			1	
9	10.03.2023			1	
2	Легкая атлетика (9 ч.)				
10	17.03.2023	Легкоатлетические упражнения способствуют развитию таких физических качеств как: выносливость, сила, скорость, гибкость.	Групповая, практическая	1	Наблюдение, соревнования
11	24.03.2023			1	
12	31.03.2023	Самостоятельная работа	По индивидуальному плану, дистанционная	1	Дневник самонаблюдения
13	07.04.2023	Легкоатлетические упражнения способствуют развитию таких физических качеств как: выносливость, сила, скорость, гибкость.	Групповая, практическая	1	Наблюдение, соревнования
14	14.04.2023			1	
15	21.04.2023			1	
16	28.04.2023			1	
17	05.05.2023			1	
18	12.05.2023			1	
19	19.05.2023	1			
3	Акробатика (9 ч.)				
20	26.05.2023	Акробатика способствует развитию гибкости, силы, ловкости, прыгучести. Формирует	Групповая, практическая	1	Наблюдение, соревнования
21	02.06.2023			1	

22	09.06.2023	опорно-двигательный аппарат, правильную осанку и навыки координации		1	
23	16.06.2023			1	
24	23.06.2023			1	
25	30.06.2023			1	
26	07.07.2023	Акробатика способствует развитию гибкости, силы, ловкости, прыгучести. Формирует опорно-двигательный аппарат, правильную осанку и навыки координации	Групповая, практическая	1	Наблюдение, соревнования
27	14.07.2023			1	
28	01.09.2023			1	
4	Спортивные и подвижные игры (15 ч.)				
29	08.09.2023	Подвижные игры: «Гонка мячей», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Эстафета футболистов», «Встречная эстафета с мячом».	Групповая, практическая	1	Наблюдение, соревнования
30	15.09.2023			1	
31	22.09.2023			1	
32	29.09.2023			1	
33	06.10.2023			1	
34	13.10.2023			1	
35	20.10.2023			1	
36	27.10.2023			1	
37	03.11.2023	Самостоятельная работа	По индивидуальному плану, дистанционная	1	Дневник самонаблюдения
38	10.11.2023	Подвижные игры: «Гонка мячей», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Эстафета футболистов», «Встречная эстафета с мячом».	Групповая, практическая	1	Наблюдение, соревнования
39	17.11.2023			1	
40	24.11.2023			1	
41	01.12.2023			1	
42	08.12.2023			1	
43	15.12.2023			1	
44	22.12.2023	Промежуточная аттестация	Индивидуальная	1	Контрольное тестирование

45	29.12.2023	Подвижные игры по выбору учащихся	Групповая, практическая	1	Наблюдение, соревнования
----	------------	-----------------------------------	----------------------------	---	-----------------------------

По плану 45 часов:

-учебных занятий (теоретические)
42 часа.
-самостоятельная работа 2 часа
-промежуточная аттестация 1 час

По факту 45 часов:

-учебных занятий (теоретические)
42 часа.
-самостоятельная работа 2 часа
-промежуточная аттестация 1 час

Праздничные дни выпали по расписанию :

- нет