

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ КОМИТЕТА ПО СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКЕ И
КУЛЬТУРЕ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ИРКУТСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ИРКУТСКА
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА №3»

Рекомендована педагогическим советом
МБУДО г. Иркутска ДДТ №3
Протокол №1 от 29.09.2022 года

Утверждена приказом директора
МБУДО г. Иркутска ДДТ №3
№ 01-11-114/13 от 01.09.2022

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Рукопашный бой»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: базовый

Адресат программы: дети 7-18 лет

Срок реализации: 2 года

Разработчик программы:

Старухин Игорь Александрович
Педагог дополнительного образования

г. Иркутск, 2020 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа разработана на основе нормативных документов:

Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», статей: 2 (п.9, п.14, п.15, п.22), 12 (п.1ч.4; ч.5), 13 (ч.1,2), 28 (п.6 ч.3), 33 (ч.2), 55 (п.2 ч.1), 58 (ч.1), 75 (ч.1, ч.4);

Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительной общеобразовательным программам»;

СанПин 2.4.4.3172-14, утверждённый Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41;

Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р);

Концепция развития и воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 28.05.2015г. №996-р);

Устав МБУДО г. Иркутска ДДТ №3, согласован распоряжением заместителя комитета по социальной политике и культуре администрации города Иркутска, № 504-02-1039/15 от 29.05.2015 г.

Актуальность программы обусловлена потребностью подростков к самовыражению, стремлением обрести хорошую физическую форму и уважение сверстников. Кроме того, своевременность, необходимость занятий спортом продиктована техническим прогрессом и чрезмерным увлечением подростков компьютерами и другими гаджетами. Современному подростку нужно обязательно заниматься спортом: спорт формирует характер подростка, меняя его в лучшую сторону; развивается воля, стремление к победе, выдержка, умение преодолевать препятствия, не бояться поражений. Сила воли, сформировавшаяся в процессе спортивных занятий, может преодолеть все негативные привычки и черты, а также создать из подростка сильную личность, способную добиться многого. Занятия спортом закладывают установку на успех, подросток, занимающийся рукопашным боем, научиться ставить цели и достигать их. Занятия рукопашным боем формируют у подростков целостное представление о физической культуре в целом и данного вида спорта в частности.

Занимаясь по данной программе, обучающиеся овладевают определёнными физическими навыками, что способствует повышению работоспособности и сохранения здоровья, формирует личность способную к самостоятельной трудовой и творческой деятельности.

В основе программы лежит принцип организации учебно-тренировочного процесса на основе доступности и эффективности освоения предложенного материала. Программа связана с другими дисциплинами, в первую очередь с историей России, анатомией, физиологией и психологией человека, с кратким курсом спортивной медицины, гигиены и массажа, историей спорта, возникновением и развитием «Рукопашного боя» в России.

Отличительными особенностями программы является соединение физического, морально - нравственного и патриотического воспитания на примере выдающихся спортсменов прошлого и современности, Программа является универсальной по отношению к различным возрастным группам и имеет комплексный подход к овладению основными навыками и умениями в виде спорта - «Рукопашный бой».

Направленность программы - данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Уровень-программа имеет базовый уровень и подразумевает наличие у занимающихся определённых физических навыков, которые способствуют углублённому и расширенному развитию практических навыков и умений.

Адресат-программа разработана для детей от 7 до 18 лет. Обучающиеся должны иметь медицинский допуск к занятию по физической культуре.

Дети занимаются в смешанных по гендерному признаку группах. Группы формируются по возрастному критерию: 7-10 лет, 11-13 лет, 14-15лет, 16-18 лет. Это необходимо ввиду того, что у разновозрастных ребят отличаются потребности, у них разные умения и навыки, имеются физиологические особенности.

Дети должны соответствовать половозрастным характеристикам и должны обладать формирование нового представления о себе, укрепление самооценки

- физическая сила согласно биологического возраста
- дисциплинированность
- стремление к общению со сверстниками
- развитие рефлексии
- бурное и плодотворное развитие познавательных процессов
- формирование абстрактного и теоретического мышления
- становление избирательности, целенаправленности восприятия, устойчивого произвольного внимания и логической памяти
- развитие самостоятельного мышления, интеллектуальной активности, творческого подхода к решению задач
- повышенная активность и повышенная утомляемость одновременно. Значительный рост энергии и некоторое снижение работоспособности.

Дети зачисляются в группу по желанию, по заявлению родителей, при отсутствии медицинских противопоказаний.

Форма обучения- очная и очно - заочная.

Объем и срок освоения программы:программа длится два года

1 года обучения (36 недель, 9 месяцев) - 144 часов

2 год обучения (36 недель, 9 месяцев) - 216 часов.

3 год обучения (36 недель, 9 месяцев) - 216 часов.

Программа состоит из 8 разделов, содержание которых направлено на достижение планируемых результатов. Содержание каждого раздела расширяется и углубляется в каждом последующем году обучения, в соответствии с уровнем подготовки обучающихся и поставленными задачами.

- на первом году обучения занятия ведутся два раза в неделю по 2 учебных часа с перерывом между занятиями 10 минут.

- на втором году обучения занятия ведутся 3 раза в неделю по 2 учебных часа с перерывом между занятиями 10 минут;

Программа делится на три этапа:

- ознакомительный
- основной
- завершающий (контрольный)

Методы, технологии обучения:

Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

- словесные методы, которые создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: рассказ, замечание, указание.
- наглядные методы, которые применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.
- повторный метод физического воздействия на определённые группы мышц в организме человека.
- соревновательный метод.

Технология обучения строится на рассказе, наглядном показе, повторении двигательного навыка и закреплении полученных знаний в виде сдачи нормативов по общей физической подготовке и участию в соревновании.

Цели и задачи программы

Цели:

Основной целью программы является развитие определённых физических и нравственных качеств, при подготовке к соревнованиям по виду спорта - «Рукопашный бой».

- образовательная(предметная) - развитие познавательного интереса к виду спорта - «Рукопашный бой», приобретение физических навыков и умений, необходимых при ведении поединка по виду спорта «Рукопашный бой».
- личностная – формирование общественной активности, формирование культуры общения в среде сверстников, преодоление неуверенности и стеснительности при выполнении физических упражнений,
- метапредметная – создание обоснованной мотивации к саморазвитию, проявление ответственности во время учебных занятий, повышение активности при достижении высоких результатов на соревнованиях по виду спорта «Рукопашный бой», умение оценить свои действия и поступки.

Задачи программы:

Образовательные (предметные):

- формирование жизненно важных двигательных умений;
- повышение общей - физической и специальной - физической подготовки;

Личностные:

- формирование и пропаганда здорового образа жизни;
- формирование высоконравственного облика;
- создание устойчивого интереса к занятиям по физической культуре;
- подготовка к службе в армии;

Метапредметные:

- повышение показателей при сдаче нормативов по общей - физической подготовке;
- качества выполнения упражнений по специальной - физической подготовке;
- участие в соревнованиях по виду спорта «Рукопашный бой»;
- результативное участие в соревновании по виду спорта «Рукопашный бой»;
- победа в соревновании по виду спорта «Рукопашный бой».

Планируемые результаты

Итогом реализации данной программы является:

Предметные

- на первом году обучения планируется освоение начальных двигательных навыков для укрепления физических качеств организма; увеличение физической силы; увеличение общей и специальной выносливости. Планируется развитие волевых способностей; получение необходимого соревновательного опыта. Результаты освоения ОФП будут соответствовать возрастным нормам физического развития и зафиксированы в таблицах «Контрольные нормативы ОФП» для первого года обучения (Приложение 5, 6)

- на втором году обучения способы ведения рукопашного боя усложняются. Через освоение более сложной техники рукопашного боя, планируется повышение качества основных приёмов защиты и нападения, отражения нападения; ударов ногами и руками; спарринговой техники; техники ударов руками и ногами по специальным спортивным снарядам (боксерские лапы и мешки), самообороны от не вооружённого соперника. Планируется укрепление волевых качеств, через многократное участие в спортивно-массовых мероприятиях и повышение результатов на спортивных соревнованиях. Результаты освоения ОФП будут соответствовать возрастным нормам физического развития и зафиксированы в таблицах «Контрольные нормативы ОФП» для второго года обучения (Приложение 5, 6)

Личностные

- на первом году обучения планируется личностное развитие обучающихся, которое направлено на укрепление физического здоровья, формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни; готовности к преодолению физических, эмоциональных нагрузок и нервно-психологического напряжения при непосредственном контакте с соперником; развитие волевых и морально - этических качеств личности; уважение к национальным традициям народов, населяющих Россию; создаётся формат личностного приращения (ознакомление, осознанное применение, ценностное отношение) к историческому прошлому Родины, военным традициям государства, обычаям и традициям служения Отечеству.

- на втором году обучения личностное развитие обучающихся будет заключаться в том, что обучающийся начнёт участвовать в общественно значимых мероприятиях (парад победы, показательные выступления на праздничном концерте, посвящённом дню победы, в соревнованиях разного уровня, в субботниках по уборке территории, посещать музей в

том числе и музей воинской славы, ходить в туристические походы, участвовать в исторических реконструкциях, мероприятия направленные на оздоровление экологии, приумножении флоры и фауны). Планируется развития навыка давать правильную самооценку своих действий во время общественных и спортивно - массовых мероприятиях.

Метапредметные

- на первом году обучения применение полученных знаний и умения в повседневной жизни.
- на втором году обучения применение полученных знаний в дальнейшей профессионально - трудовой деятельности, связанной с физическими нагрузками, а так же при прохождении службы в рядах Вооруженных сил РФ.

Результаты освоения ОФП должны соответствовать возрастным нормам физического развития и зафиксированы в таблицах «Контрольные нормативы ОФП» для первого и второго года обучения (Приложение 5, 6)

Содержание программы Учебный план первого года обучения

№	Название разделов, тем	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1	Раздел 1. Введение Вводное занятие. История возникновения рукопашного боя, терминология в виде спорта «Рукопашный бой», биография А.В. Суворова, общие правила поведения, правила поведения в спортивном зале, неприятели, враги, друзья и помощники суворовца, песня «Марш суворовцев», спортивные и военные стихи, гигиена спортсмена.	4	4		Контрольная работа
1.1	Тема 1 Вводное занятие. Техника безопасности, общие правила поведения в обществе, правила поведения в спортивном зале,	1	1		опрос

1.2	Тема 2 История развития «Рукопашного боя» Иркутской области, терминология, Ознакомление с неприятелями, врагами, друзьями и помощниками суворовца	1	1		опрос
1.3	Тема 3 Сражения А.В. Суворова, песня «Марш суворовцев», спортивные и военные стихи	1	1		опрос
1.4	Тема; Медицинский контроль спортсмена	1	1		опрос
2	Раздел 2 Общая физическая подготовка	10		10	зачёт
2.1	Тема; Подтягивание на перекладине	2		2	зачёт
2.2	Тема; Приседание на двух ногах	2		2	зачёт
2.3	Тема; Подъем туловища из положения лёжа	2		2	зачёт
2.4	Тема; Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	2		2	зачёт
2.5	Тема; Бег в различном темпе.	2		2	зачёт
2.1	Тема; Челночный бег	2		2	зачёт
3.	Раздел 3. Подвижные игры	6		6	зачёт
3.1	Тема: «Ладушки», «Пятнашки»	1		1	зачёт
3.2	Тема: «Перетягивание соперников», «Выталкивание соперников»	1		1	зачёт
3.3	Тема: «Третий лишний»	1		1	зачёт
3.4	Тема: «Выжигало»,	1		1	зачёт
3.5	Тема: «Хозяин мяча»	1		1	зачёт

3.6	Тема: «Футбол», «Рэгбол»,	1		1	зачёт
4	Раздел 4.Специальная физическая подготовка	28		28	зачёт
4.1	Самостраховка	6		6	зачёт
4.2	Акробатика	6		6	зачёт
4.3	Выведения из равновесия	4		4	зачёт
4.4	Упражнения «челнок», «толкай-толкай», «ныряй-ныряй»	4		4	зачёт
4.5	Удары руками и ногами по лапам	4		4	зачёт
4.6	Удары руками и ногами по мешкам	4		4	зачёт
5	Раздел 5. Технический курс	78		78	зачёт
5.1	Приёмы борьбы в стойке	12		12	зачёт
5.2	Приёмы борьбы в партере	12		12	зачёт
5.3	Удары руками	14		14	зачёт
5.5	Удары ногами	14		14	зачёт
5.6	Передвижения в стойках	6		6	зачёт
5.7	Обусловленный бой, «Бой с тенью»	4		4	зачёт
5.8	Технические комплекс защита на 4 стороны с контр ударами руками	3		3	зачёт
5.9	Технические комплекс защита на 4 стороны с контр ударами ногами	3		3	зачёт
5.10	Спаринговая техника	10		10	зачёт
6	Раздел 6. Прикладной раздел	6		6	зачёт
6.1	Освобождение от захватов	4		4	зачёт
6.2	Метание теннисного мяча	2		2	зачёт
7	Раздел 7. Соревнования	8		8	зачёт

7.1	Соревнование по борьбе	2		2	зачёт
7.2	Соревнование по «Кулачному бою»	2		2	зачёт
7.3	Соревнование по «Рукопашному бою»	2		2	зачёт
7.4	Соревнование по ОФП	2		2	зачёт
8	Раздел 8. Промежуточная Аттестация	4		4	зачёт
8.1	Контрольное занятие по ОФП			4	Соревнование, зачёт
	Итого:	144	4	140	

Учебный план 2 год обучения.

№	Название разделов, тем	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1	Раздел 1. Введение Вводное занятие. История развития рукопашного боя в г. Иркутске и Иркутской области, терминология, военные сражения А.В. Суворова, общие правила поведения, правила поведения в спортивном зале, неприятели, враги, друзья и помощники суворовца, песня «Авангард», спортивные и военные стихи, медицинский контроль спортсмена.	4	4		Контрольная работа
1.1	Тема; Вводное занятие. Техника безопасности, общие правила поведения в обществе, правила поведения в спортивном зале	1	1		опрос
1.2	Тема; История развития	1	1		опрос

	«Рукопашного боя» Иркутской области, терминология, Ознакомление с неприятелями, врагами, друзьями и помощниками суворовца				
1.3	Тема; Военные сражения А.В. Суворова, песня «Авангард», спортивные и военные стихи.	1	1		опрос
1.4	Медицинский контроль спортсмена	1	1		опрос
2	Раздел 2. Общая физическая подготовка	22		22	зачёт
2.1	Тема; Упражнения по общей физической подготовке				зачёт
3	Раздел 3. Подвижные игры	15		15	зачёт
3.1	Тема; «Ладушки»	1		1	зачёт
3.2	Тема; «Тоннель»	1		1	зачёт
3.3	Тема; «Пятнашки»	1		1	зачёт
3.4	Тема; Перетягивание соперников»,	1		1	зачёт
3.5	Тема; «Выталкивание соперников»	1		1	зачёт
3.6	Тема; «Третий лишний»	2		2	зачёт
3.7	«Тема; Петушиный бой»	1		1	зачёт
3.8	Тема; «Выжигало»,	1		1	зачёт
3.9	Тема; «Хозяин мяча».	1		1	зачёт
3.10	Тема; «Коснись мяча»,	1		1	зачёт
3.11	Тема; «Футбол»,	2		2	зачёт
3.12	Тема; «Рэгбол»,	2		2	
4	Раздел 4.Специальная физическая подготовка	26		26	зачёт

4.1	Тема; Самостраховка	8		8	зачёт
3.2	Тема; Акробатика	8		8	зачёт
4.3	Тема; Выведения из равновесия	4		4	зачёт
4.4	Тема; Удары руками и ногами по лапам	3		3	зачёт
4.5	Тема; Удары руками и ногами по мешкам	3		3	зачёт
5	Раздел 5. Технический курс	123		123	зачёт
5.1	Тема; Приёмы борьбы в стойке	20		20	зачёт
5.2	Тема; Приёмы борьбы в партере	14		14	зачёт
5.3	Тема; Удары руками стоя на месте	22		25	зачёт
5.4	Тема; Удары ногами стоя на месте	22		25	зачёт
5.5	Тема; Передвижения в стойках с ударами руками и ногами.	6		5	зачёт
5.6	Тема; Обусловленный бой, «Бой с тенью»	4		4	зачёт
5.7	Тема; Технические комплексы защита на 4 стороны с конр. ударами руками	4		4	зачёт
5.8	Тема; Технические комплексы защита на 4 стороны с конр. ударами руками	4		4	зачёт
5.9	Тема: Удары руками по боксерским лапам.	2		2	зачёт
5.10	Тема: Удары ногами по боксёрским мешкам	2		2	зачёт
5.11	Тема: Удары ногами по боксерским лапам.	2		2	зачёт
5.12	Тема: Удары руками по боксёрским мешкам	2		2	зачёт
5.13	Тема; Спаринговая техника	20		20	зачёт
6	Раздел 6. Прикладной раздел	8		8	зачёт
6.1	Тема; Защита от нападения с ножом		2		зачёт

6.2	Тема; Стрельба из пневматического оружия		2		зачёт
6.3	Тема; Прохождение детской полосы препятствий		4		зачёт
7	Раздел 7. Соревнования	14		14	зачёт
7.1	Тема; Соревнование по борьбе	4		4	зачёт
7.2	Тема; Соревнование по «Рукопашному бою»	4		4	зачёт
7.3	Тема; Соревнование по «Универсальному бою»	4		4	зачёт
7.4	Тема; Соревнование по ОФП	2		2	зачёт
8	Раздел 8. Промежуточная Аттестация	4		4	зачёт
8.1	Тема; Контрольное занятие по ОФП	4		4	Соревнование, зачёт
	Итого:	216	4	214	

Учебный план 3 год обучения.

№	Название разделов, тем	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1	Раздел 1. Введение Вводное занятие. История развития рукопашного боя в г. Иркутске и Иркутской области, терминология, военные сражения А.В. Суворова, общие правила поведения, правила поведения в спортивном зале, неприятели, враги, друзья и помощники суворовца, песня «Авангард», спортивные и военные стихи, медицинский	4	4		Контрольная работа

	контроль спортсмена.				
1.1	Тема; Вводное занятие. Техника безопасности, общие правила поведения в обществе, правила поведения в спортивном зале	1	1		опрос
1.2	Тема; История развития «Рукопашного боя» Иркутской области, терминология, Ознакомление с неприятелями, врагами, друзьями и помощниками суворовца	1	1		опрос
1.3	Тема; Военные сражения А.В. Суворова, песня «Авангард», спортивные и военные стихи.	1	1		опрос
1.4	Медицинский контроль спортсмена	1	1		опрос
2	Раздел 2. Общая физическая подготовка	22		22	зачёт
2.1	Тема; Упражнения по общей физической подготовке				зачёт
3	Раздел 3. Подвижные игры	15		15	зачёт
3.1	Тема; «Ладушки»	1		1	зачёт
3.2	Тема; «Тоннель»	1		1	зачёт
3.3	Тема; «Пятнашки»	1		1	зачёт
3.4	Тема; Перетягивание соперников»,	1		1	зачёт
3.5	Тема; «Выталкивание соперников»	1		1	зачёт
3.6	Тема; «Третий лишний»	2		2	зачёт
3.7	«Тема; Петушиный бой»	1		1	зачёт
3.8	Тема; «Выжигало»,	1		1	зачёт

3.9	Тема; «Хозяин мяча».	1		1	зачёт
3.10	Тема; «Коснись мяча»,	1		1	зачёт
3.11	Тема; «Футбол»,	2		2	зачёт
3.12	Тема; «Рэгбол»,	2		2	
4	Раздел 4.Специальная физическая подготовка	26		26	зачёт
4.1	Тема; Самостраховка	8		8	зачёт
3.2	Тема; Акробатика	8		8	зачёт
4.3	Тема; Выведения из равновесия	4		4	зачёт
4.4	Тема; Удары руками и ногами по лапам	3		3	зачёт
4.5	Тема; Удары руками и ногами по мешкам	3		3	зачёт
5	Раздел 5. Технический курс	123		123	зачёт
5.1	Тема; Приёмы борьбы в стойке	20		20	зачёт
5.2	Тема; Приёмы борьбы в партере	14		14	зачёт
5.3	Тема; Удары руками стоя на месте	22		25	зачёт
5.4	Тема; Удары ногами стоя на месте	22		25	зачёт
5.5	Тема; Передвижения в стойках с ударами руками и ногами.	6		5	зачёт
5.6	Тема; Обусловленный бой, «Бой с тенью»	4		4	зачёт
5.7	Тема; Технические комплексы защита на 4 стороны с конр. ударами руками	4		4	зачёт
5.8	Тема; Технические комплексы защита на 4 стороны с конр. ударами руками	4		4	зачёт
5.9	Тема: Удары руками по боксерским лапам.	2		2	зачёт
5.10	Тема: Удары ногами по боксёрским мешкам	2		2	зачёт
5.11	Тема: Удары ногами по боксерским лапам.	2		2	зачёт

5.12	Тема: Удары руками по боксёрским мешкам	2		2	зачёт
5.13	Тема; Спаринговая техника	20		20	зачёт
6	Раздел 6. Прикладной раздел	8		8	зачёт
6.1	Тема; Защита от нападения с ножом		2		зачёт
6.2	Тема; Стрельба из пневматического оружия		2		зачёт
6.3	Тема; Прохождение детской полосы препятствий		4		зачёт
7	Раздел 7. Соревнования	14		14	зачёт
7.1	Тема; Соревнование по борьбе	4		4	зачёт
7.2	Тема; Соревнование по «Рукопашному бою»	4		4	зачёт
7.3	Тема; Соревнование по «Универсальному бою»	4		4	зачёт
7.4	Тема; Соревнование по ОФП	2		2	зачёт
8	Раздел 8. Промежуточная Аттестация	4		4	зачёт
8.1	Тема; Контрольное занятие по ОФП	4		4	Соревнование, зачёт
	Итого:	216	4	214	

Содержание программы 1 год обучения.

Теоретический курс. (4 часа)

Вводное занятие, История рукопашного боя, биография А.В. Суворова, знакомство и изучение общих правил поведения, правил поведения в спортивном зале. Кто такие неприятели, враги, друзья и помощники суворовца, изучение песни «Марш суворовцев», изучение стихотворений спортивной и военной тематики, знакомство с тем, что такое гигиена спортсмена. Данный раздел является теоретической подготовкой к занятиям: освоению гигиенических, здоровье сберегающих норм, правил; развитию морально-этических качеств личности. Изучение раздела обеспечивает решение развивающих и воспитательных задач программы.

На первом году обучения предусматривается освоение следующих тем: влияние физических упражнений на организм человека; гигиена; краткий обзор развития «Рукопашного боя» в г.; техника безопасности при занятиях «Рукопашным боем»; правила поведения в спортивном зале; заповеди и правила поведения спортсмена;

«Общая физическая подготовка» (10 часа)

Данный раздел включает упражнения по общефизической подготовке, направленные на укрепление организма, всестороннего физического развития, исправления дефектов телосложения. Последовательным и планомерным выполнением тех или иных общефизических упражнений у занимающегося создаётся атлетический мышечный корсет. Для подготовки используются общеразвивающие упражнения со скакалкой, теннисным мячом, приседания, подтягивание на перекладине, подъём туловища, подъём ног углом, сгибание и разгибание рук в упоре, ходьба гусиным шагом, передвижение на руках, бег с ускорениями, кросс по пересечённой местности,

Подвижные игры (6 часов)

Подвижные игры на первом году обучения необходимы для развития у занимающихся ловкости, быстроты и координации и воспитания пространственной ориентации. В тренировочном процессе используется игровой метод, который можно применять как на открытых площадках, так и в закрытых помещениях.

Специальная физическая подготовка (10 часов)

Данный раздел программы предусматривает освоение специальных навыков необходимых в данном виде спорта – «Рукопашный бой»: старховка и самостраховка при падении, акробатические упражнения, выведения из равновесия, удары руками и ногами по специальным снарядам и приспособлениям.

Технический курс (78 час)

В данном разделе упор делается на обучение технике «Рукопашного боя», где формируется общий двигательный навык при приемах борьбы в стойке, приемах борьбы в партере, при ударах руками, ударах ногами, передвижениях в стойках, при обусловленном бое, при выполнении технических комплексов защит на 4 стороны, и спаринговой техники. В данном разделе идёт обучение имитационным соревновательным упражнениям – «бой с тенью».

Прикладной раздел (4 часа)

Содержание данного раздела состоит из изучения упражнений прикладного характера, направленных на развитие необходимых физических качеств у занимающихся «Рукопашным боем» в разделе «Самооборона». Используются специальные упражнения, необходимые для освобождению от захватов используются для воздействий на противника, обеспечивающих возможность более высоких требований к отдельным мышечным группам, органам и системам, а также эффективного развития компонентов силы, быстроты, подвижности в суставах, и волевых качеств.

Содержание раздела предусматривает освоение техники метания теннисного мяча в цель, способствует формированию ловкости, меткости, точности и координации движений

Соревнования по «Рукопашному бою» и ОФП (8 часов)

Данный раздел программы включает подготовку обучающихся к участию в спортивных соревнованиях и непосредственно проведение соревнований, показательных выступлений. Направлен на физическое совершенствование спортсменов, воспитание у них воли к победе, способности стойко переносить предельные физические нагрузки и нервно-психические напряжения. Соревнования по «Рукопашному бою» позволяют решить следующие задачи:

- закрепление навыков и умений по спортивно-технической подготовки, полученных на занятиях по «Рукопашному бою», в условиях состязания,

- проверка уровня спортивной подготовленности обучающихся;
предусматривается участие обучающихся в соревнованиях на внутриучрежденческом и городском уровнях.

Промежуточная аттестация (4 часа). Проводится в форме контрольного занятия по общей физической подготовке с выявлением общего уровня подготовленности занимающихся.

Технический курс 1 года обучения

№	тема	содержание
1	Страховка партнёра и само страховка	- страховка партнёра при падении на бок, на спину - само страховка при падении на бок, назад, на грудь, с вывертом назад на грудь
2	Акробатика	- группировка - кувырок вперёд и назад через голову - кувырок вперёд и назад через плечо - переворот боком «колесо»
3	Стойки	- строевая, ожидания, нападения, защиты, переходные
4	Перекаты	- перекаты с правого бока на левый бок - перекаты в группировке вперёд и назад - перекаты по ковру лёжа на боку в горизонтальной плоскости
5	Выведение из равновесия рывком или толчком руками:	- сбивание назад - сбивание в сторону - сбивание на пальцы стоп
6	Приёмы борьбы в стойке Броски	- бросок рывком за пятку. - зацеп изнутри - задняя подножка. (становясь на колено, с захватом ноги изнутри и снаружи) - передняя подножка. (передняя подножка, становясь на колено) - боковая подсечка. - бросок через бедро. (с захватом за пояс, с захватом за шею) - бросок захватом двух ног (ноги в разные стороны, ноги в одну сторону) - бросок захватом за подколенный сгиб изнутри.
7	Приёмы борьбы в партере Перевороты	- переворачивание опрокидыванием назад - переворачивание с захватом двух рук на бок - переворачивание с захватом руки и ноги изнутри - переворачивание косым захватом вперёд - переворачивание скручиванием в сторону с захватом шеи, с захватом туловища.
8	Удержания соперника в партере	- сбоку, поперёк, со стороны головы
9	Болевые приёмы в партере и комбинации	- перегибание локтя через бедро - перегибание локтя через бедро после переворачивания захватом за руки - ущемление ахиллова сухожилия - ущемление ахиллова сухожилия после броска захватом двух ног
10	Основные приёмы защиты в партере	- защита против заваливания – вставанием - перекаат садясь (подъём углом) против удержания сбоку - перекааты (вращением) против удержания поперёк

		<ul style="list-style-type: none"> - защита от болевого приёма на руку сдерживанием воздействия на руку и вращением корпуса в сторону тяги. - защита от болевого приёма на стопу сдерживанием воздействия на стопу и вставанием на ноги
11	Защиты при борьбе в стойке	<ul style="list-style-type: none"> - с оставлением одной или двух ног - перешагивание через выставленную ногу - забегание назад - поднятие стопы вверх
12	Основные защиты туловищем	<ul style="list-style-type: none"> - уклон в сторону, уклон назад, нырок
13	Основные приёмы защиты руками	<ul style="list-style-type: none"> - блоки и подставки руками - блок вниз предплечьем - блок вверх предплечьем - блок наружу основанием ладони - подставки кистью: спереди, сбоку, вниз - подставки предплечьем: спереди, сбоку.
14	Удары руками	<p>одиночные удары руками</p> <ul style="list-style-type: none"> - прямо кулаком - сбоку кулаком - сверху (молот) кулаком - снизу (крюк) кулаком - повторные однотипные удары одной рукой (прямой-прямой; боковой - боковой; снизу-снизу,)
15	Удары ногами	<ul style="list-style-type: none"> - прямо (пяткой, подушечками стопы) - прямо (ребром стопы) - сбоку (подъёмом стопы, подушечками стопы) - назад (пяткой)
16	Удары ногами и руками в движении	<ul style="list-style-type: none"> - передвижение с ударами руками - передвижение с ударами ногами
17	Захваты атакующей ноги:	<ul style="list-style-type: none"> - захват за пятку атакующую ногу соперника с уходом с линии атаки - захват за голень или бедро атакующую ногу соперника с уходом с линии атаки
18	Удары по снарядам и приспособлениям	<ul style="list-style-type: none"> - удары руками и ногами по боксёрским лапам - удары руками и ногами по висящему поясу - имитация прямого удара рукой при броске мяча в стену
19	Обусловленный заданием бой	<ul style="list-style-type: none"> - атака - боковой удар рукой в голову, защита - нырок от удара в голову рукой с последующим броском «задняя подножка» - атака – боковой удар рукой в голову, защита – захват атакующей руки с последующим броском «передняя подножка» - атака – прямой удар рукой в голову, защита – уклон в сторону от удара рукой с последующим броском «захват за подколенный сгиб» - атака – прямой удар рукой в голову, защита – уклон в сторону от удара рукой с последующим броском «захват двух ног» - атака – прямой удар ногой в корпус, защита – уход с линии атаки от удара ногой в корпус с последующим сваливанием с захватом атакующей ноги за пятку рукой - атака – прямой удар ногой ребром стопы в корпус, защита – уход с линии атаки от удара ногой в корпус с захватом за голень с последующим броском «подсечка» опорной ноги

		- атака - удар ногой сбоку в корпус, защита – прихват атакующей ноги рукой с последующим броском «задняя подножка с захватом ноги снаружи»
20	Технические комплексы	- защита на 4 стороны с контрударом дальней рукой. - защита на 4 стороны с контрударом дальней ногой
21	Спарринговая техника:	- скок вперед – назад «челнок», - скок вперед с одиночным ударам рукой - скок вперед с одиночным ударам ногой - одновременное отталкивание руками в грудь, в парах («толкай-толкай») - одновременное отталкивание руками в живот, в парах («толкай-толкай») - попеременный нырок от удара рукой сбоку в парах («ныряй-ныряй») - уход по окружности с ударом ближней рукой - «бой с тенью» - учебный поединок - соревновательные поединки
22	Прикладной раздел	- защита от захвата за горло, грудь спереди и горло сзади; - освобождение от захвата корпуса с руками и без рук (спереди, сзади); - метание теннисного мяча в цель
24	Подвижные игры	1.«Коснись мяча»(вариант «Отбери мяч») - условие игры: участники игры садятся в круг и начинают перекидывать мяч (можно использовать для игры два или три мяча) друг другу через середину круга. В круг находятся игроки, которые должны коснуться мяча. Тот, кто коснулся мяча выходит из круга, а в круг заходит тот от прилетел мяч. Время передачи мяча не должно превышать 2-х секунд. Запрещается передавать мяч по кругу рядом стоящему спортсмену. Тот, кого застал сигнал об окончании игры, выполняет физические упражнения по заданию тренера. 2.«Ладушки» - условие игры: участники встают парами друг перед другом и по команде тренера начинают выполнять различные комбинации и с касанием рук партнёра. (прямое касание ладоней, с касание головы, с касанием ладоней за спиной, с касанием ступнями). Игра выполняется с постепенным увеличением скорости касания. Кто ошибается, тот выполняет различные общефизические упражнения (сгибание и разгибание рук в упоре, поднятии туловища лёжа на полу, приседание, выпрыгивание вверх и т.д.) 3.«Перетягивание соперников» - условия игры: участники делятся на две команды, становятся друг против друга, задача – перетянуть соперников на свою сторону. Игрок, коснувшийся любой частью тела запрещенной зоны – считается проигравшим. Варианты: сидя на коленях, в стойке через линию. 4.«Выталкивание соперников» - условия игры: участники делятся на две команды, становятся друг против друга в стойке или на коленях. Задача состоит в том, чтобы вытолкнуть противника за пределы ковра плечом или руками. Игрок, вышедший за ковер, считается проигравшим. 5.«Третий лишний» - условия игры: участники встают в круг по парам, друг за другом, свободная пара передвигается внутри и за кругом, задача одного игрока – задеть другого. Убегающий игрок, может встать впереди любой

пары, а тот, кто оказался третьим в этом случае, должен убежать от голящего. Варианты: задеть поясом, увеличение двигающихся одновременно пар.

6.«Петушиный бой» - условия игры: игроки делятся на две команды, становятся друг против друга на одной ноге, задача – вывести из равновесия соперника, проигравшим считается тот, кто встал на обе ноги. Варианты: бой один на один, коллективный бой.

7.«Пятнашки» - условия игры: участники встают друг против друга по парам, задача – запятнать соперника. Варианты: рукой достать туловище, голову, ноги; ногой достать ногу соперника впереди стоящую стопу носком, сзади стоящую ногу с подворотом бедра. Область касания: голень от стопы до колена.

8.«Казачи - разбойники» - условия игры: участники делятся по командам, а в командах по парам. Первые номера – «кони», вторые – «всадники». Вторые номера садятся на спину первым, задача – вывести из равновесия наездника и столкнуть с коня. Проигравшим считается коснувшийся любой частью тела ковра «всадник». Затем «кони» и «всадники» меняются номерами.

9.«Перетягивание захватом руки» или вариант «Перетягивание при помощи пояса» - условия игры: участники встают друг против друга по парам, задача – перетянуть на свою сторону партнёра, выполнив захват за кисть, пальцы или развёрнутый пояс.

10.«Выжигало» или «Вышибало» - условие игры: обозначается фишками квадрат. С двух сторон стоят по два человека. У каждой пары находится по одному мячу. Все остальные участники стоят внутри квадрата. По команде, те кто стоят с боков начинают кидать мяч вовнутрь квадрата для того чтобы попасть в перемещающихся внутри квадрата участников игры и «вышибить» их из игры. Того, кого задел мяч выбывает из игры. Побеждает тот, кто один остался в квадрате. Затем происходит смена участников, кидающих мяч.

11. «Тоннель» - условия игры: участники встают друг за другом в стойку ноги шире плеч, изображая тоннель из ног. Последний, стоящий в строю участник команды, начинает проползать между ног и встаёт впереди. Таким образом, проползание между ног стоящих происходит до тех пор, пока первый кто окажется впереди строя не коснётся ногами определённой отметки. После касания игроком метки подаётся сигнал голосом - «Есть!». После этого сигнала все остальные проползающие, после выхода из тоннеля по очереди бегут к исходному месту. Победитель определяется по той команде, чей последний участник, прибежит первым до исходного места.

12. «Футбол» - игра мячом ногами.

13.«Рэгбол» - условия игры: участники сидят на борцовском ковре на коленях или стоя на ногах и стремятся занести мяч в ворота сопернику. Необходимо пересечь с мячом линию ворот. При этом разрешено сдерживать и бороться соперника в партере. При этом мяч можно брать

	<p>руками и касаться ногами. Запрещается толкать в спину, хвататься за шею. При возникновении спорного момента при захвате мяча соперниками, производится вбрасывание вверх с места спора.</p> <p>14. «Хозяин мяча» - участники разбиваются на две команды и садятся на борцовский ковёр с двух сторон. Мячи кладутся в середину ковра. По команде тренера; «начали», занимающиеся стараются завладеть как можно большим количеством мячей. При этом разрешено противоборствовать с одним из соперников, отбирая у него мячи. По сигналу: «Стоп игра», участники заканчивают отбирать мячи. При подведении итогов победителем является тот занимающийся, у которого оказалось всех больше мячей.</p>
--	--

Содержание программы 1 года обучения.

Теоретический курс. (4 часа)

Вводное занятие, История развития рукопашного боя в регионе, изучение боевого пути А.В. Суворова, закрепление общих правил поведения в обществе, правил поведения в спортивном зале. Закрепление знаний о неприятелях, врагах, друзьях и помощниках суворовца, изучение песни суворовских школьных дружин «Авангард», изучение стихотворений спортивной и военной тематики, ознакомление с требованиями необходимого медицинского контроля в специализированном медицинском учреждении ОВФД «Здоровье». Данный раздел является теоретической подготовкой к занятиям: освоению гигиенических, здоровьесберегающих норм, правил; развитию морально-этических качеств личности. Изучение раздела обеспечивает решение развивающих и воспитательных задач программы.

На втором году обучения предусматривается освоение следующих тем: влияние физических упражнений на организм человека; гигиена; краткий обзор развития «Рукопашного боя» в г.; техника безопасности при занятиях «Рукопашным боем»; правила поведения в спортивном зале; заповеди и правила поведения спортсмена;

«Общая физическая подготовка» (22 часа)

Данный раздел включает упражнения по общефизической подготовке, направленные на укрепление организма, всестороннего физического развития, исправления дефектов телосложения. Последовательным и планомерным выполнением тех или иных общефизических упражнений у занимающегося создаётся атлетический мышечный корсет. Для подготовки используются общеразвивающие упражнения со скакалкой, теннисным мячом, приседания, подтягивание на перекладине, подъём туловища, подъём ног углом, сгибание и разгибание рук в упоре, ходьба гусиным шагом, передвижение на руках, бег с ускорениями, кросс по пересечённой местности,

Подвижные игры (15 часов)

Подвижные игры на первом году обучения необходимы для развития у занимающихся ловкости, быстроты и координации и воспитания пространственной ориентации. В тренировочном процессе используется игровой метод, который можно применять как на открытых площадках, так и в закрытых помещениях.

Специальная физическая подготовка (26 часов)

Данный раздел программы предусматривает освоение специальных навыков необходимых в данном виде спорта – «Рукопашный бой»: старховка и самостраховка при падении, акробатические упражнения, выведения из равновесия, удары руками и ногами по специальным снарядам и приспособлениям.

Технический курс (123 час)

В данном разделе упор делается на обучение технике «Рукопашного боя», где формируется общий двигательный навык при приемах борьбы в стойке, приёмах борьбы в партере, при ударах руками, ударах ногами, передвижениях в стойках, при обусловленном бое, при выполнении технических комплексов защит на 4 стороны, и спаринговой техники. Отрабатываются удары по боксерским мешкам и лапам. В данном разделе идёт обучение имитационным соревновательным упражнениям - «бой с тенью».

Прикладной раздел (8 часа)

Содержание данного раздела состоит из изучения упражнений прикладного характера, направленных на развитие необходимых физических качеств у занимающихся «Рукопашным боем» в разделе «Самооборона». Используются специальные упражнения, необходимые для освобождения от захватов используются для воздействий на противника, обеспечивающих возможность более высоких требований к отдельным мышечным группам, органам и системам, а также эффективного развития компонентов силы, быстроты, подвижности в суставах, и волевых качеств.

Содержание раздела предусматривает освоение техники метания теннисного мяча в цель, способствует формированию ловкости, меткости, точности и координации движений

Соревнования по «Рукопашному бою» и ОФП (14 часов)

Данный раздел программы включает подготовку обучающихся к участию в спортивных соревнованиях и непосредственно проведение соревнований, показательных выступлений. Направлен на физическое совершенствование спортсменов, воспитание у них воли к победе, способности стойко переносить предельные физические нагрузки и нервно-психические напряжения. Соревнования по «Рукопашному бою» позволяют решить следующие задачи:

- закрепление навыков и умений по спортивно-технической подготовки, полученных на занятиях по «Рукопашному бою», в условиях состязания,
 - проверка уровня спортивной подготовленности обучающихся;
- предусматривается участие обучающихся в соревнованиях на внутриучрежденческом и городском уровнях.

Промежуточная аттестация (4 часа). Проводится в форме контрольного занятия по общей физической подготовке с выявлением общего уровня подготовленности занимающихся.

Технический курс 2г.о

№	тема	содержание
1	Страховка партнёра и самостраховка	- самостраховка с отталкиванием от ковра при падении на бок, на спину - страховка партнёром с выпрыгиванием кувырком через руку при падением на бок
2	Акробатика	- группировка - кувырок вперёд и назад через голову с выходом на руки - кувырок вперёд и назад через плечо со страховкой рукой

		- переворот боком «колесо» становясь на локти -подъёмом разгибом рук (с места, в движении)
3	Стойки	- строевая, ожидания, нападения, защиты, переходные
4	Перекаты	- перекаты с правого бока на левый бок - перекаты в группировке вперёд и назад с выходом на руки - перекаты по ковру лёжа на боку в горизонтальной плоскости в парах
5	Осаживания преследования заведения	- осаживание назад - осаживание вперёд - осаживание назад с преследованием броском задняя подножка - заведение партнёра по окружности (влево, вправо)
6	Приёмы борьбы в стойке Броски	- отхват - отхват с захватом атакующей ноги - подхват под две ноги - зацеп снаружи (с захватом шеи) - передняя подсечка в стойке - передняя подсечка с падением и переходом в партер. - бросок через плечо (с захватом отворота куртки) - бросок захватом руки на плечо становясь на колени «вертушка» - бросок через спину (с захватом плеча) - Бросок через голову с подсадом голенью (с захватом за пояс сзади)
7	Приёмы борьбы после защит (броски на два движения)	- бросок через голову с подсадом голенью против захвата ноги снаружи - отхват после задней подножки - задняя подножка после задней подножки - боковая подсечка против боковой подсечки - передняя подножка от броска через бедро. - подхват под две ноги от броска через бедро
8	Приёмы борьбы в партере Перевороты	- переворачивание вперёд обхватом ноги
9	Удержания соперника в партере	- со стороны ног - обратное удержание сбоку - верхом
10	Болевые приёмы в партере и комбинации	- перегибание локтя захватом руки между ног из положения соперника стоя на четвереньках а) с падением нападающего на спину б) с кувырком нападающего через соперника вперед - ущемление ахилова сухожилия, сидя на противнике загибом назад.
11	Основные приёмы защиты в партере	- сбрасывание партнёра из положения стоя на четвереньках
12	Защиты при борьбе в стойке	- защита упором ладонью при начале броска во время подворота соперником спины, плеча, бедра - срыв захвата за рукав и отворот куртки
13	Основные защиты туловищем	- попеременно уклон в сторону, уклон назад, нырок «маятник»
14	Основные приёмы защиты руками	- блок - подставка основанием ладони наружу - блок предплечьем вовнутрь.
15	Удары руками: (короткие серии из нескольких ударов,	- удар рукой с разворотом на 180 градусов. серии руками («двочка») - прямой ближней рукой – прямой дальней рукой - прямой ближней рукой - сбоку дальней рукой

	повторные удары из однонаправленных и разнонаправленных ударов руками)	<ul style="list-style-type: none"> - прямой ближней рукой - снизу (крюк в корпус, подбородок) дальней рукой. - сбоку передней рукой - с разворотом на 180 градусов дальней рукой - повторные однонаправленные и разнонаправленные удары одной рукой (прямой-прямой; боковой - боковой; прямой- боковой: снизу-снизу: снизу-боковой)
16	Удары ногами(короткие серии из нескольких ударов, повторные удары из однонаправленных и разнонаправленных ударов ногами)	<ul style="list-style-type: none"> - удар ногой с разворотом на 180 градусов серии ногами («двоечка») - прямой удар дальней ногой подушечками стопы - прямой удар ближней ногой подушечками стопы - прямой удар дальней ногой подушечками стопы- прямой удар ближней ногой ребром стопы - прямой удар дальней ногой подушечками стопы – удар ближней ногой сбоку подушечками стопы или подъёмом стопы - удар ближней ногой сбоку – удар ногой с разворотом на 180 градусов пяткой назад - повторные однонаправленные и разнонаправленные удары одной ногой (прямой-прямой; прямой в корпус - сбоку в голову; сбоку в бедро - сбоку в корпус; сбоку в корпус - сбоку в голову,)
17	Удары ногами и руками в движении	<ul style="list-style-type: none"> - передвижение с ударами руками со скоком вперёд («двоечка») - передвижение с ударами ногами («двоечка»)
18	Комбинированная техника руками и ногами	<ul style="list-style-type: none"> - прямой удар дальней рукой – прямой удар подушечками стопы ближней ногой с подшагом - удар дальней рукой сбоку – прямой удар ближней ногой ребром стопы с подшагом - удар дальней рукой снизу в корпус – удар ближней ногой сбоку с подшагом подъёмом стопы - удар дальней рукой снизу в подбородок- удар ближней ногой с разворотом на 180 градусов пяткой назад.
19	Захваты атакующей ноги:	<ul style="list-style-type: none"> - захват за пятку атакующую ногу соперника от удара ногой в бедро - захват за голень атакующую ногу соперника от удара ногой в голову
20	Обусловленный заданием бой	<ul style="list-style-type: none"> - атака прямым ударом дальней рукой в голову и прямым ударом ближней рукой в голову, защита отводящим блоком основанием ладони от удара дальней рукой, уклон в сторону от удара ближней рукой с контратакой броском «зацеп снаружи за пятку» - атака боковым ударом ближней рукой в голову, боковой удар дальней рукой в голову, защита нырком от удара ближней рукой, блок-захват дальней руки изнутри с контратакой броском «через спину» - атака боковым ударом ближней рукой в голову, боковой удар дальней рукой в голову, защита нырком от удара ближней рукой, блок-захват дальней руки изнутри с контратакой броском захватом руки на плечо, становясь на колени «вертушка» - атака проходом в ноги для броска «зацепом снаружи», защита упором ноги, захват за пояс сзади с последующим броском «подхват» - атака двумя прямыми ударами руками и проход в ноги с захватом ноги снаружи, защита двумя отводящими боками основанием ладони, захват за пояс сзади с последующим броском через голову с подсадом голенью - атака проходом в ноги с захватом ноги изнутри, защита уходом в сторону с линии атаки, контратака сбиванием на грудь с протаскиванием вперёд

21	Технические комплексы	<ul style="list-style-type: none"> - защита на 4 стороны с контрударом ближней к сопернику и дальней к сопернику рукой. - защита на 4 стороны с контрударом дальней к сопернику рукой и ближней к сопернику ногой с подшагом.
22	Спарринговая техника:	<ul style="list-style-type: none"> - уход по окружности с ударом ближней и дальней рукой - уход с линии атаки с боковым ударом рукой - уход с линии атаки с ударом рукой снизу в корпус - уход с линии атаки с ударом рукой снизу в подбородок - учебный поединок с судейством - соревновательные поединки.
23	Удары по снарядам и приспособлениям	<ul style="list-style-type: none"> - удары руками и ногами по боксёрским лапам - удары руками и ногами по боксёрским мешкам - удары руками по теннисному мячу на резинке
24	Прикладной раздел	<ul style="list-style-type: none"> - защита от удара ножом; (тычком, снизу, сбоку, сверху, с разворотом на 180 градусов) - стрельба из пневматического оружия - прохождение детской полосы препятствий
25	Подвижные игры	<p>1.«Коснись мяча»(вариант «Отбери мяч») - условие игры: участники игры садятся в круг и начинают перекидывать мяч (можно использовать для игры два или три мяча) друг другу через середину круга. В круг находятся игроки, которые должны коснуться мяча. Тот, кто коснулся мяча выходит из круга, а в круг заходит тот от прилетел мяч. Время передачи мяча не должно превышать 2-х секунд. Запрещается передавать мяч по кругу рядом стоящему спортсмену. Тот, кого застал сигнал об окончании игры, выполняет физические упражнения по заданию тренера.</p> <p>2.«Ладушки» - условие игры: участники встают парами друг перед другом и по команде тренера начинают выполнять различные комбинации и с касанием рук партнёра. (прямое касание ладоней, с касанием головы, с касанием ладоней за спиной, с касанием ступнями). Игра выполняется с постепенным увеличением скорости касания. Кто ошибается, тот выполняет различные общефизические упражнения (сгибание и разгибание рук в упоре, поднятии туловища лёжа на полу, приседание, выпрыгивание вверх и т.д.)</p> <p>3.«Перетягивание соперников» - условия игры: участники делятся на две команды, становятся друг против друга, задача – перетянуть соперников на свою сторону. Игрок, коснувшийся любой частью тела запрещенной зоны – считается проигравшим. Варианты: сидя на коленях, в стойке через линию.</p> <p>4.«Выталкивание соперников» - условия игры: участники делятся на две команды, становятся друг против друга в стойке или на коленях. Задача состоит в том, чтобы вытолкнуть противника за пределы ковра плечом или руками. Игрок, вышедший за ковер, считается проигравшим.</p> <p>5.«Третий лишний» - условия игры: участники встают в круг по парам, друг за другом, свободная пара передвигается внутри и за кругом, задача одного игрока – задеть другого. Убегающий игрок, может встать впереди любой пары, а тот, кто оказался третьим в этом случае, должен убежать от</p>

голящего. Варианты: задеть поясом, увеличение двигающихся одновременно пар.

6.«Петушиный бой» - условия игры: игроки делятся на две команды, становятся друг против друга на одной ноге, задача – вывести из равновесия соперника, проигравшим считается тот, кто встал на обе ноги. Варианты: бой один на один, коллективный бой.

7.«Пятнашки» - условия игры: участники встают друг против друга по парам, задача – запятнать соперника. Варианты: рукой достать туловище, голову, ноги; ногой достать ногу соперника впереди стоящую стопу носком, сзади стоящую ногу с подворотом бедра. Область касания: голень от стопы до колена.

8.«Казачьи - разбойники» - условия игры: участники делятся по командам, а в командах по парам. Первые номера – «кони», вторые – «всадники». Вторые номера садятся на спину первым, задача – вывести из равновесия наездника и столкнуть с коня. Проигравшим считается коснувшийся любой частью тела ковра «всадник». Затем «кони» и «всадники» меняются номерами.

9.«Перетягивание захватом руки» или вариант «Перетягивание при помощи пояса» - условия игры: участники встают друг против друга по парам, задача – перетянуть на свою сторону партнёра, выполнив захват за кисть, пальцы или развёрнутый пояс.

10.«Выжигало» или «Вышибало» - условие игры: обозначается фишками квадрат. С двух сторон стоят по два человека. У каждой пары находится по одному мячу. Все остальные участники стоят внутри квадрата. По команде, те кто стоят с боков начинают кидать мяч вовнутрь квадрата для того чтобы попасть в перемещающихся внутри квадрата участников игры и «вышибить» их из игры. Того, кого задел мяч выбывает из игры. Побеждает тот, кто один остался в квадрате. Затем происходит смена участников, кидающих мяч.

11. «Тоннель» - условия игры: участники встают друг за другом в стойку ноги шире плеч, изображая тоннель из ног. Последний, стоящий в строю участник команды, начинает проползать между ног и встаёт впереди. Таким образом, проползание между ног, стоящих игроков, происходит до тех пор, пока первый кто окажется впереди строя не коснётся ногами определённой отметки. После касания игроком метки подаётся сигнал голосом - «Есть!». После этого сигнала все остальные проползающие, после выхода из тоннеля по очереди бегут к исходному месту. Победитель определяется по той команде, чей последний участник, прибежит первым до исходного места.

12. «Футбол» - игра мячом ногами.

13.«Рэгбол» - условия игры: участники сидят на борцовском ковре на коленях или стоя на ногах и стремятся занести мяч в ворота сопернику. Необходимо пересечь с мячом линию ворот. При этом разрешено сдерживать и бороться соперника в партере. При этом мяч можно брать руками и касаться ногами. Запрещается толкать в спину, хвататься за шею.

		<p>При возникновении спорного момента при захвате мяча соперниками, производится вбрасывание вверх с места спора.</p> <p>14. «Хозяин мяча» - участники разбиваются на две команды и садятся на борцовский ковёр с двух сторон. Мячи кладутся в середину ковра. По команде тренера; «начали», занимающиеся стараются завладеть как можно большим количеством мячей. При этом разрешено противоборствовать с одним из соперников, отбирая у него мячи. По сигналу: «Стоп игра», участники заканчивают отбирать мячи. При подведении итогов победителем является тот занимающийся, у которого оказалось всех больше мячей.</p>
--	--	---

Содержание программы 2 год обучения.

Теоретический курс. (4 часа)

Вводное занятие, История развития рукопашного боя в регионе, изучение боевого пути А.В. Суворова, закрепление общих правил поведения в обществе, правил поведения в спортивном зале. Закрепление знаний о неприятелях, врагах, друзьях и помощниках суворовца, изучение песни суворовских школьных дружин «Авангард», изучение стихотворений спортивной и военной тематики, ознакомление с требованиями необходимого медицинского контроля в специализированном медицинском учреждении ОВФД «Здоровье». Данный раздел является теоретической подготовкой к занятиям: освоению гигиенических, здоровье сберегающих норм, правил; развитию морально этических качеств личности. Изучение раздела обеспечивает решение развивающих и воспитательных задач программы.

На втором году обучения предусматривается освоение следующих тем: влияние физических упражнений на организм человека; гигиена; детальный обзор развития «Рукопашного боя» в г.; техника безопасности при занятиях «Рукопашным боем»; правила поведения спортсмена на соревнованиях;

«Общая физическая подготовка» (22 часа)

Данный раздел включает упражнения по общефизической подготовке, направленные на укрепление организма, всестороннего физического развития, исправления дефектов телосложения. Последовательным и планомерным выполнением тех или иных общефизических упражнений у занимающегося создаётся атлетический мышечный корсет. Для подготовки используются общеразвивающие упражнения со скакалкой, теннисным мячом, приседания, подтягивание на перекладине, подъём туловища, подъём ног углом, сгибание и разгибание рук в упоре, ходьба гусиным шагом, передвижение на руках, бег с ускорениями, кросс по пересечённой местности,

Подвижные игры (15 часов)

Подвижные игры на первом году обучения необходимы для развития у занимающихся ловкости, быстроты и координации и воспитания пространственной ориентации. В тренировочном процессе используется игровой метод, который можно применять как на открытых площадках, так и в закрытых помещениях.

Специальная физическая подготовка (26 часов)

Данный раздел программы предусматривает освоение специальных навыков необходимых в данном виде спорта – «Рукопашный бой»: старховка и самостраховка при

падении, акробатические упражнения, выведения из равновесия, удары руками и ногами по специальным снарядам и приспособлениям.

Технический курс (123 час)

В данном разделе упор делается на обучение технике «Рукопашного боя», где формируется общий двигательный навык при приемах борьбы в стойке, приёмах борьбы в партере, при ударах руками, ударах ногами, передвижениях в стойках, при обусловленном бое, при выполнении технических комплексов защит на 4 стороны, и спаринговой техники. Отрабатываются удары по боксерским мешкам и лапам. В данном разделе идёт обучение имитационным соревновательным упражнениям - «бой с тенью».

Прикладной раздел (8 часа)

Содержание данного раздела состоит из изучения упражнений прикладного характера, направленных на развитие необходимых физических качеств у занимающихся «Рукопашным боем» в разделе «Самооборона». Используются специальные упражнения, необходимые для освобождения от захватов используются для воздействий на противника, обеспечивающих возможность более высоких требований к отдельным мышечным группам, органам и системам, а также эффективного развития компонентов силы, быстроты, подвижности в суставах, и волевых качеств.

Содержание раздела предусматривает освоение техники метания теннисного мяча в цель, способствует формированию ловкости, меткости, точности и координации движений

Соревнования по «Рукопашному бою» и ОФП (14 часов)

Данный раздел программы включает подготовку обучающихся к участию в спортивных соревнованиях и непосредственно проведение соревнований, показательных выступлений. Направлен на физическое совершенствование спортсменов, воспитание у них воли к победе, способности стойко переносить предельные физические нагрузки и нервно-психические напряжения. Соревнования по «Рукопашному бою» позволяют решить следующие задачи:

- закрепление навыков и умений по спортивно-технической подготовки, полученных на занятиях по «Рукопашному бою», в условиях состязания,
- проверка уровня спортивной подготовленности обучающихся;
предусматривается участие обучающихся в соревнованиях на внутриучрежденческом и городском уровнях.

Промежуточная аттестация (4 часа). Проводится в форме контрольного занятия по общей физической подготовке с выявлением общего уровня подготовленности занимающихся.

Технический курс 3 года обучения

№	тема	содержание
1	Страховка партнёра и самостраховка	- самостраховка при падении на грудь «Рыбкой» -- страховка и самостраховка при падении назад от броска захватом за две ноги спереди в парах - страховка и самостраховка при падении назад от броска захватом за две ноги сзади в парах - страховка и самостраховка при падении на грудь «увёртка» от захвата двух ног спереди в парах
2	Акробатика	- Кувырок вперёд в паре с партнёром

		- Перекаты боком в паре с партнёром - Падьём разгибом с упором руками в спину партнёра.
3	Стойки	- строевая, ожидания, нападения, защиты, переходные
4	Перекаты	- перекаты с правого бока на левый бок - перекаты в группировке вперёд и назад с выходом на руки - перекаты по ковру лёжа на боку в горизонтальной плоскости в парах
5	Осаживания преследования заведения	- осаживание назад - осаживание вперёд - осаживание назад с преследованием броском отхват под одну ногу - заведение партнёра по окружности (влево, вправо)
6	Приёмы борьбы в стойке Броски	- захватом руки под плечо - задняя подсечка - боковой переворот - зацеп изнутри носком стопы - подхват изнутри под одну ногу - Бросок через плечи «Мельница» - бросок через плечи «Мельница» становясь на колени - выполнение бросков на скорость поточным способом
7	Приёмы борьбы после защит (броски на два движения)	- бросок захватом голени против обхвата туловища сзади - задняя подножка на пятке против броска через бедро - задняя подножка с захватом ноги снаружи против передней подсечки - Бросок подхват под одну ногу против броска через бедро
8	Приёмы борьбы в партере Перевороты	- переворачивание лежащего на ковре партнёра, поворотом в горизонтальной плоскости
9	Удержания соперника в партере	- удержание спиной
10	Болевые приёмы в партере и комбинации	- перегибание руки в локтевом суставе при помощи туловища сверху с захватом руки между ног. - перегибание локтевого сустава через предплечье
11	Основные приёмы защиты в партере	- уходы от болевых приёмов с забеганием через борцовский «мост».
12	Защиты при борьбе в стойке	- защита изменением положения ног - срыв захвата за рукав и отворот куртки
13	Основные защиты туловищем	- попеременно уклон в сторону, уклон назад, нырок «маятник»
14	Основные приёмы защиты руками	- крестообразный блок-захват при ударе ногой снизу - крестообразный блок-захват при ударе рукой сверху
15	Удары руками: (короткие серии из нескольких ударов, повторные удары из однонаправленных и разно направленных ударов руками)	- удар рукой сверху «Молот» трёх ударные серии руками («троечка») - прямой ближней рукой – прямой дальней рукой – боковой ближней рукой - прямой ближней рукой - сбоку дальней рукой – снизу в корпус ближней рукой - прямой ближней рукой - снизу (крюк в корпус, подбородок) дальней рукой – боковой ближней рукой. - сбоку ближней рукой - с разворотом на 180 градусов дальней рукой – сбоку ближней рукой

16	Удары ногами(короткие серии из нескольких ударов, повторные удары из однонаправленных и разно направленных ударов ногами)	<ul style="list-style-type: none"> - удар ногой снаружи вовнутрь внутренней частью стопы «Полумесяцем». Трёх ударные серии ногами («троечка») <ul style="list-style-type: none"> - прямой удар дальней ногой подушечками стопы - прямой удар ближней ногой подушечками стопы-удар дальней ногой сбоку - прямой удар дальней ногой подушечками стопы- прямой удар ближней ногой ребром стопы- прямой удар дальней ногой подушечками стопы - прямой удар дальней ногой подушечками стопы – удар ближней ногой сбоку подъёмом стопы – прямой удар дальней ногой - удар ближней ногой сбоку – удар ногой с разворотом на 180 градусов пяткой назад – прямой удар ногой подушечками стопы.
17	Удары ногами и руками в движении	<ul style="list-style-type: none"> - передвижение с ударами руками со скоком вперёд («троечка») - передвижение с ударами ногами («троечка»)
18	Комбинированная техника руками и ногами	<ul style="list-style-type: none"> - прямой удар дальней рукой – прямой удар подушечками стопы ближней ногой с подшагом - прямой удар дальней рукой - удар дальней рукой сбоку – прямой удар ближней ногой ребром стопы с подшагом-- прямой удар дальней рукой - удар дальней рукой снизу в корпус – удар ближней ногой сбоку с подшагом подъёмом стопы- прямой удар дальней рукой - удар дальней рукой снизу в подбородок- удар дальней ногой разворотом на 180 градусов пяткой назад .- прямой удар дальней рукой
19	Захваты атакующей ноги:	<ul style="list-style-type: none"> - захват за пятку атакующую ногу соперника от удара ногой в бедро - захват за голень атакующую ногу соперника от удара ногой в голову
20	Обусловленный заданием бой	<ul style="list-style-type: none"> - атака прямым ударом дальней рукой в голову и прямым ударом ближней рукой в голову, защита отводящим блоком основанием ладони от удара дальней рукой, уклон в сторону от удара ближней рукой с контратакой броском «зацеп снаружи за пятку» - атака боковым ударом ближней рукой в голову, боковой удар дальней рукой в голову, защита нырком от удара ближней рукой, блок-захват дальней руки изнутри с контратакой броском «через спину» - атака боковым ударом ближней рукой в голову, боковой удар дальней рукой в голову, защита нырком от удара ближней рукой, блок-захват дальней руки изнутри с контратакой броском захватом руки на плечо, становясь на колени «вертушка» - атака проходом в ноги для броска «зацепом снаружи», защита упором ноги, захват за пояс сзади с последующим броском «подхват» - атака двумя прямыми ударами руками и проход в ноги с захватом ноги снаружи, защита двумя отводящими боками основанием ладони, захват за пояс сзади с последующим броском через голову с подсадом голенью - атака проходом в ноги с захватом ноги изнутри, защита уходом в сторону с линии атаки, контратака сбиванием на грудь с протаскиванием вперёд
21	Технические комплексы	<ul style="list-style-type: none"> - защита на 4 стороны с контрударом дальней к сопернику, ближней к сопернику и снова дальней к сопернику рукой. - защита на 4 стороны с контрударом дальней к сопернику, затем ближней к сопернику и снова дальней к сопернику ногой .
22	Спарринговая техника:	<ul style="list-style-type: none"> - ведение поединка у каната - бой первым и вторым номером

		<ul style="list-style-type: none"> - учебный поединок с судейством - соревновательные поединки.
23	Удары по снарядам и приспособлениям	<ul style="list-style-type: none"> - удары руками и ногами по боксёрским лапам - удары руками и ногами по боксёрским мешкам - удары руками по теннисному мячу на резинке
24	Прикладной раздел	<ul style="list-style-type: none"> - защита от удара палкой; (тычком, снизу, сбоку, сверху, с разворотом на 180 градусов) - защита от угрозы огнестрельным оружием - стрельба из пневматического оружия - метание учебной гранаты - преодоление полосы препятствий
25	Подвижные игры	<p>1.«Коснись мяча»(вариант «Отбери мяч») - условие игры: участники игры садятся в круг и начинают перекидывать мяч (можно использовать для игры два или три мяча) друг другу через середину круга. В круг находятся игроки, которые должны коснуться мяча. Тот, кто коснулся мяча выходит из круга, а в круг заходит тот от прилетел мяч. Время передачи мяча не должно превышать 2-х секунд. Запрещается передавать мяч по кругу рядом стоящему спортсмену. Тот, кого застал сигнал об окончании игры, выполняет физические упражнения по заданию тренера.</p> <p>2.«Ладушки» - условие игры: участники встают парами друг перед другом и по команде тренера начинают выполнять различные комбинации и с касанием рук партнёра. (прямое касание ладоней, с касание головы, с касанием ладоней за спиной, с касанием ступнями). Игра выполняется с постепенным увеличением скорости касания. Кто ошибается, тот выполняет различные общефизические упражнения (сгибание и разгибание рук в упоре, поднятии туловища лёжа на полу, приседание, выпрыгивание вверх и т.д.)</p> <p>3.«Перетягивание соперников» - условия игры: участники делятся на две команды, становятся друг против друга, задача – перетянуть соперников на свою сторону. Игрок, коснувшийся любой частью тела запрещенной зоны – считается проигравшим. Варианты: сидя на коленях, в стойке через линию.</p> <p>4.«Выталкивание соперников» - условия игры: участники делятся на две команды, становятся друг против друга в стойке или на коленях. Задача состоит в том, чтобы вытолкнуть противника за пределы ковра плечом или руками. Игрок, вышедший за ковер, считается проигравшим.</p> <p>5.«Третий лишний» - условия игры: участники встают в круг по парам, друг за другом, свободная пара передвигается внутри и за кругом, задача одного игрока – задеть другого. Убегающий игрок, может встать впереди любой пары, а тот, кто оказался третьим в этом случае, должен убежать от голящего. Варианты: задеть поясом, увеличениедвигающихся одновременно пар.</p> <p>6.«Петушиный бой» - условия игры: игроки делятся на две команды, становятся друг против друга на одной ноге, задача – вывести из равновесия соперника, проигравшим считается тот, кто встал на обе ноги. Варианты: бой один на один, коллективный бой.</p>

7.«Пятнашки» - условия игры: участники встают друг против друга по парам, задача – запятнать соперника. Варианты: рукой достать туловище, голову, ноги; ногой достать ногу соперника впереди стоящую стопу носком, сзади стоящую ногу с подворотом бедра. Область касания: голень от стопы до колена.

8.«Казачьи - разбойники» - условия игры: участники делятся по командам, а в командах по парам. Первые номера – «кони», вторые – «всадники». Вторые номера садятся на спину первым, задача – вывести из равновесия наездника и столкнуть с коня. Проигравшим считается коснувшийся любой частью тела ковра «всадник». Затем «кони» и «всадники» меняются номерами.

9.«Перетягивание захватом руки» или вариант «Перетягивание при помощи пояса» - условия игры: участники встают друг против друга по парам, задача – перетянуть на свою сторону партнёра, выполнив захват за кисть, пальцы или развёрнутый пояс.

10.«Выжигало» или «Вышибало» - условие игры: обозначается фишками квадрат. С двух сторон стоят по два человека. У каждой пары находится по одному мячу. Все остальные участники стоят внутри квадрата. По команде, те кто стоят с боков начинают кидать мяч вовнутрь квадрата для того чтобы попасть в перемещающихся внутри квадрата участников игры и «вышибить» их из игры. Того, кого задел мяч выбывает из игры. Побеждает тот, кто один остался в квадрате. Затем происходит смена участников, кидающих мяч.

11. «Тоннель» - условия игры: участники встают друг за другом в стойку ноги шире плеч, изображая тоннель из ног. Последний, стоящий в строю участник команды, начинает проползать между ног и встаёт впереди. Таким образом, проползание между ног, стоящих игроков, происходит до тех пор, пока первый кто окажется впереди строя не коснётся ногами определённой отметки. После касания игроком метки подаётся сигнал голосом - «Есть!». После этого сигнала все остальные проползающие, после выхода из тоннеля по очереди бегут к исходному месту. Победитель определяется по той команде, чей последний участник, прибежит первым до исходного места.

12. «Футбол» - игра мячом ногами.

13.«Рэгбол» - условия игры: участники сидят на борцовском ковре на коленях или стоя на ногах и стремятся занести мяч в ворота сопернику. Необходимо пересечь с мячом линию ворот. При этом разрешено сдерживать и бороться соперника в партере. При этом мяч можно брать руками и касаться ногами. Запрещается толкать в спину, хвататься за шею. При возникновении спорного момента при захвате мяча соперниками, производится вбрасывание вверх с места спора.

14. «Хозяин мяча» - участники разбиваются на две команды и садятся на борцовский ковёр с двух сторон. Мячи кладутся в середину ковра. По команде тренера; «начали», занимающиеся стараются завладеть как можно большим количеством мячей. При этом разрешено

		<p>противоборствовать с одним из соперников, отбирая у него мячи. По сигналу: «Стоп игра», участники заканчивают отбирать мячи. При подведении итогов победителем является тот занимающийся, у которого оказалось всех больше мячей.</p> <p>15. «Меткий стрелок» - участники разбиваются на две команды и садятся на колени на борцовский ковёр с двух сторон. Одна команда обороняется, другая старается попасть в соперников резиновыми мячами. У каждого атакующего по 2-3 мяча. По условиям игры у атакующих впереди находится минное поле, поэтому на него нельзя наступать и касаться поля руками. Обороняющиеся должны уклоняться от мячей. По правилам игры попадание в любую часть тела кроме головы является условным ранением. Попадание в голову является условной гибелью. Два ранения также является условной гибелью. При ранении участник игры объявляет что он «Ранен!». При гибели участник игры ложится на грудь и говорит «Убит!». Как только у атакующих заканчиваются мячи, игра заканчивается и команды меняются местами. Выигравшей командой считается та у которой было меньше «раненых» и «убитых». Подсчёт баллов ведёт тренер.</p>
--	--	--

Содержание программы 3 год обучения.

Теоретический курс. (4 часа)

Вводное занятие, История развития рукопашного боя в регионе, изучение боевого пути А.В. Суворова, закрепление общих правил поведения в обществе, правил поведения в спортивном зале. Закрепление знаний о неприятелях, врагах, друзьях и помощниках суворовца, изучение песни суворовских школьных дружин «Авангард», изучение стихотворений спортивной и военной тематики, ознакомление с требованиями необходимого медицинского контроля в специализированном медицинском учреждении ОВФД «Здоровье». Данный раздел является теоретической подготовкой к занятиям: освоению гигиенических, здоровье сберегающих норм, правил; развитию морально этических качеств личности. Изучение раздела обеспечивает решение развивающих и воспитательных задач программы.

На третьем году обучения предусматривается освоение следующих тем: влияние физических упражнений на организм человека; гигиена; углублённый обзор развития «Рукопашного боя» в г.; техника безопасности при занятиях «Рукопашным боем»; правила поведения спортсмена в обществе;

«Общая физическая подготовка» (22 часа)

Данный раздел включает упражнения по общефизической подготовке, направленные на укрепление организма, всестороннего физического развития, исправления дефектов телосложения. Последовательным и планомерным выполнением тех или иных общефизических упражнений у занимающегося создаётся атлетический мышечный корсет. Для подготовки используются общеразвивающие упражнения со скакалкой, теннисным мячом, приседания, подтягивание на перекладине, подъём туловища, подъём ног углом,

сгибание и разгибание рук в упоре, ходьба гусиным шагом, передвижение на руках, бег с ускорениями, кросс по пересечённой местности,

Подвижные игры (15 часов)

Подвижные игры на первом году обучения необходимы для развития у занимающихся ловкости, быстроты и координации и воспитания пространственной ориентации. В тренировочном процессе используется игровой метод, который можно применять как на открытых площадках, так и в закрытых помещениях.

Специальная физическая подготовка (26 часов)

Данный раздел программы предусматривает освоение специальных навыков необходимых в данном виде спорта – «Рукопашный бой»: старховка и самостраховка при падении, акробатические упражнения, выведения из равновесия, удары руками и ногами по специальным снарядам и приспособлениям.

Технический курс (123 час)

В данном разделе упор делается на обучение технике «Рукопашного боя», где формируется общий двигательный навык при приемах борьбы в стойке, приёмах борьбы в партере, при ударах руками, ударах ногами, передвижениях в стойках, при обусловленном бое, при выполнении технических комплексов защит на 4 стороны, и спаринговой техники. Отрабатываются удары по боксерским мешкам и лапам. В данном разделе идёт обучение имитационным соревновательным упражнениям - «бой с тенью».

Прикладной раздел (8 часа)

Содержание данного раздела состоит из изучения упражнений прикладного характера, направленных на развитие необходимых физических качеств у занимающихся «Рукопашным боем» в разделе «Самооборона». Используются специальные упражнения, необходимые для освобождения от захватов используются для воздействий на противника, обеспечивающих возможность более высоких требований к отдельным мышечным группам, органам и системам, а также эффективного развития компонентов силы, быстроты, подвижности в суставах, и волевых качеств.

Содержание раздела предусматривает освоение техники метания теннисного мяча в цель, способствует формированию ловкости, меткости, точности и координации движений

Соревнования по «Рукопашному бою» и ОФП (14 часов)

Данный раздел программы включает подготовку обучающихся к участию в спортивных соревнованиях и непосредственно проведение соревнований, показательных выступлений. Направлен на физическое совершенствование спортсменов, воспитание у них воли к победе, способности стойко переносить предельные физические нагрузки и нервно-психические напряжения. Соревнования по «Рукопашному бою» позволяют решить следующие задачи:

- закрепление навыков и умений по спортивно-технической подготовки, полученных на занятиях по «Рукопашному бою», в условиях состязания,
- проверка уровня спортивной подготовленности обучающихся;

предусматривается участие обучающихся в соревнованиях на внутриучрежденческом и городском уровнях.

Промежуточная аттестация (4 часа). Проводится в форме контрольного занятия по общей физической подготовке с выявлением общего уровня подготовленности занимающихся.

Организационно педагогические условия

Формы аттестация и оценочные материалы

Осуществляя обучение по программе «Рукопашный бой», имеется три вида контроля: входная диагностика, промежуточная аттестация и текущий контроль. При осуществлении входной диагностики мы определяем степень физической подготовки желающего заниматься по данной программе. Промежуточная диагностика позволяет нам определить степень подготовки занимающихся по итогу первого и второго полугодия. Текущий контроль позволяет объективно оценить и проверить знания и умения обучающихся, полученных по разделу, теме. В ходе данного контроля проверяются теоретические, практические и творческие навыки обучающихся. Текущий контроль проводится в форме беседы, наблюдения, практической работы, теоретической работы, сдачи нормативов.

Вопросы для беседы. для устного опроса, составляются в соответствии с изученным материалом по теме, по разделу.

Наблюдение. Процесс наблюдения педагог осуществляет в ходе учебного занятия за деятельностью учащихся, при выполнении ими спортивной деятельности с целью выявления успехов и ошибок в деятельности учащихся, оказания адресной помощи.

Беседа. Педагог ведёт беседу с учащимися исходя из изученного материала по теме занятий по разделу. Вопросы определяются исходя из изученного материала, ошибок, учащихся при выполнении общефизических и специальных упражнений на занятии.

Практическая работа: применение на практике знаний по теме.

Зачет в форме сдачи контрольных нормативов согласно году обучения. Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью выполнения и оценке специальных контрольных нормативов согласно первого года обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Итоговое соревнование. В качестве контроля используется результат выступления на соревнованиях определённого уровня.

Входящая диагностика

Тестирование по Общей физической подготовке

1. Стигание и разгибание рук в упоре - 10 раз
2. Поднятие туловища из горизонтальной плоскости (брюшной пресс) -10 раз
- 3.Приседание на двух ногах – 10 р.
4. Подтягивание на перекладине – от 1 до 3 раз.

Промежуточная аттестация. Промежуточная аттестация проводится по итогу соревнований определённого уровня, при этом уровень развития, обучающегося должен соответствовать возрастным общефизическим требованиям.

1. городские соревнования 1 место - «Высокий», 2 место – «Средний», 3 место- «Низкий»
2. Областные, межрегиональные, общероссийские, международные соревнования 1.2, 3 место - «Высокий»

Контроль уровня качества знаний, обучающихся используется для оценки степени достижения целей и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываясь на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности физической и технической подготовки

осуществляется, как правило, преподавателем по оценке выполнения обязательной программы, при сдаче экзаменационных зачётов, на промежуточных этапах обучения и итоговой аттестации.

1. Теоретическая подготовка

Контроль за эффективностью теоретической подготовки проводится согласно приложению № 2, устным опросом занимающихся с определением соответствующего уровня знаний. Оценка уровня подготовленности: ответ на 8-10 вопросов – «Высокий», ответ на 4-7 вопросов «Средний», ответ на 1-3 вопроса- «Низкий»

2. Общая физическая подготовка

Контроль за эффективностью общей физической подготовки проводится с помощью выполнения и оценке специальных зачётов согласно нормативов физического состояния занимающихся на первом и втором годах обучения, которые представлены контрольными нормативами по ОФП (приложение № 5.6), характеризующими уровень развития физических качеств. Кроме этого в качестве контроля используется результат выступления на соревнованиях определённого уровня. При планировании контрольных проверок по физической и специальной подготовке рекомендуется следующий порядок и последовательность выполнения упражнений:

3. Специальная физическая подготовка

4. Техническая подготовка

1. Техника выполнения бросков в стойке, переворотов в партере, защитных действий в стойке и в партере.

2. Выполнение атакующих технических действий руками, контрприемов в стойке и партере из всех классификационных групп по заданию тренера.

3. Выполнение атакующих технических действий ногами

4. Выполнение комбинаций, построенных по принципу:

а) атака - защита - атака;

б) защита - контрприем - атака;

в) удар - бросок в стойке - действие в партере;

5. Выполнение технических комплексов

6. Выступление на соревновании определённого уровня.

Критерии оценка технических действий:

- оценка «высокий» - технические действия (атака броском, ударом рукой или ногой, защита от атак, комбинации, защита на 4 стороны) выполняются четко, слитно, с максимальной амплитудой и фиксацией в финальной фазе;

- оценка «средний» - технические действия выполняются с незначительными задержками, с недостаточной концентрированностью и четкостью;

- оценка «низкий» - технические действия выполняются со значительными задержками, удары не достигают цели, срываются захваты при выполнении приема и при удержании соперника в финальной фазе.

- контрольные упражнения проводятся в течении определённого дня.

- динамические упражнения проводятся на скорость, на силу, на выносливость.

№	Фамилия Имя аттестуемого	Оценка итоговой аттестации по программе										
		Теоретические знания по программе					Практические навыки и умения					
		Правила поведения в спортивном зале заведи суворовца спортсмена Т/Б	Биография А.В.Суворова. Песня «Марш	неприятели, враги, друзья суворовца	Гигиена	Терминология РБ Развитие «Рукопашного боя» в. Исаев	Техник борьбы	Техника ударов руками	Техника ударов ногами	Комбинированная техника	Защиты на 4 стороны	соревнования
1												
2												

- Общие критерии оценки освоения материала по программе 1 и 2 годов обучения
- оценка освоения материала «низкий» - не знание теоретических основ, не владение терминологией вида спорта, не выполнение нормативов по общефизической подготовке, отсутствие элементарных двигательных движений, соответствующих виду спорта, не участие в соревнованиях определённого уровня.
 - оценка освоения материала «средний» - частичное знание теоретических основ, слабое владение терминологией вида спорта, частичное владение тактическим мышлением, частичное выполнение нормативов по общефизической подготовке, освоение двигательных движений (приёмов) с незначительными нарушениями техники, амплитуды и скорости выполнения, соответствующих виду спорта, участие в соревнованиях определённого уровня с достижением незначительных результатов.
 - оценка освоения материала «Высокий» - знание теоретических основ, владение терминологией вида спорта, устойчивое тактическое мышление, выполнение нормативов по общефизической подготовке, освоение двигательных движений (приёмов) без нарушения техники, амплитуды и скорости выполнения, соответствующих виду спорта, участие в соревнованиях определённого уровня с достижением высоких результатов

Критерии уровня социализации обучающихся

№	Показатели социализации	Критерии	№ в табл.
1	Трудолюбие в творчестве, учении, жизни	Участие в массовых мероприятиях	1
		Добросовестное отношение к выполнению любого вида задания	2
2	Коммуникативные качества	Вежлив, тактичен, доброжелателен.	3
		Умеет <i>договариваться</i> , находить общее решение	4
		Владеет адекватными выходами из конфликта	5
		Активно принимает участие в работе группы	6
	Нравственно-этическая ориентация	Сформированы представления о моральных нормах)	12

3		Может принимать решения на основе соотнесения нескольких моральных норм	13
		Учитывает объективные последствия нарушения моральной нормы	14
		Имеет представления о правах и обязанностях человека, гражданина, семьянина, товарища	15
		Уважительное отношение к родителям, к старшим, заботливое отношение к младшим	16
4	Уровень гражданственности, уважения к правам, свободам и обязанностям человека	Развитие представлений о событиях, которые отмечают как народные, государственные праздники	17
		Развитие представлений о национальных героях и важнейших событиях истории России	18
		Проявляет собственную точку зрения в отдельных вопросах	19
5	Самопознание и самоопределение	Адекватное представление о себе как личности и своих способностях, осознание способов поддержания своей самооценки	20
		Устанавливает связи между учением и будущей профессиональной деятельностью	21
		Мотивирован на высокий результат учебных достижений	22

Методические материалы

Требования к уровню подготовки обучающегося

- На первом году обучения двигательные навыки должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в выбранном виде спорта. С самого начала занятий им необходимо овладевать основами техники. Процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трёх дней.

- На втором году обучения шлифуются навыки, полученные на первом году обучения с увеличением общефизической нагрузки. Специальные физические упражнения усложняются добавлением серийных действий руками и ногами, что требует высокой координации в движениях. Изучаются новые приёмы борьбы в стойке и в партере. Годовой цикл включает подготовительные и соревновательные периоды. Для спортсменов с подготовкой до 2-х лет главное внимание уделяется повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшего расширения арсенала технико-технических навыков и приёмов.

- На третьем году обучения шлифуются навыки, полученные на первом и втором годах обучения с увеличением общефизической нагрузки. Специальные физические упражнения усложняются добавлением серийных действий руками и ногами, что требует

высокой координации в движениях. Изучаются новые приёмы борьбы в стойке и в партере. Годовой цикл включает подготовительные и соревновательные периоды. Для спортсменов с подготовкой до 5-х лет главное внимание уделяется повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшего расширения арсенала технико-технических навыков и приёмов и увеличения скорости выполнения технических действий.

Требования к учебно-тренировочному занятию

Для каждого занятия должна ставиться строго определённая цель, а учебный материал подбирается так, чтобы он являлся по своему содержанию повторением и продолжением предыдущего занятия и располагался с учётом постепенно повышающейся нагрузки.

Каждое учебное занятие состоит из трёх частей. Первая часть (подготовительная), проводится с целью подготовки организма к предстоящей нагрузке. В этой части занятия обучающимся даётся разминка суставов и различных частей тела, затем выполняются упражнения общей физической подготовки на силу, гибкость и быстроту. Упражнения выполняются в определённом темпе, необходимом для решения поставленных задач по созданию соответственной нагрузки на весь организм.

Вторая часть (основная). В ней изучаются, а затем регулярно повторяются способы страховки и само страховки при падении, изучаются и отрабатываются приёмы самозащиты от вооружённого и невооружённого противника, технические приёмы атакующего и защитного характера, контратакующие действия, способы удержания соперника и выполнения болевых и удушающих приёмов.

В этой части занятия обучающимся даются специальные упражнения (специальная физическая подготовка) и приёмы, предусмотренные программой.

Третья часть (заключительная). В начале этой части занятий обучаемые отрабатывают приобретённые навыки в обусловленном спарринге по заданию тренера или в свободной схватке, согласно правилам соревнований. Затем организм обучаемых приводится в относительно спокойное состояние путём применения специальных физических и аутогенных упражнений.

В этой части занятия проводятся успокаивающие упражнения: спокойная ходьба, упражнения на восстановление дыхания, упражнения на расслабления мышц, медитация.

Основной целью программы является обучение основам вида спорта - «Рукопашный бой» и воспитание ответственного гражданина своей страны.

Задачи:

Обучающие:

- подготовка к «Рукопашному бою», формирование оптимальных двигательных навыков;
- подготовка к выполнению нормативов ГТО;
- изучение базовой техники «Рукопашного боя»;
- освоение спарринговой техники;
- освоение прикладных умений, закрепление и расширение приобретенных знаний и навыков, для достижения более высоких результатов.

Развивающие:

- развитие физических качеств и общей физической подготовки, укрепление физического здоровья;
- гармоничное развитие волевых и морально - этических качеств личности;

- приобретение соревновательного и судейского опыта.

Воспитательные:

- воспитание ценностного отношения к историческому наследию А.В. Суворова
- формирование трудолюбия в творчестве, учении, жизни
- развитие коммуникативных качеств
- формирование нравственно-этической ориентации
- формирование гражданственности, уважения к правам, свободам и обязанностям человека
- способствовать развитию желания ребенка к самопознанию и самоопределению.

- Беседа: Гражданско-патриотическое и нравственное воспитание на примере русского полководца А.В. Суворова.

А.В. Суворов довёл умение солдат Русской армии владеть штыком до совершенства, выступил родоначальником рукопашной схватки. Он занимался сам и своим примером приучал солдат к закаливанию организма и лечебному голоданию, выживанию в трудных условиях. Был не притязателен и скромнен в быту, беззаветно служил Отечеству.

Великий полководец изложил накопленные знания в своей «Науке побеждать», он был не только высококлассным военным, но и поэтом, писавшим эпиграммы и стихи. На протяжении ряда лет ребята знакомятся с тем, что связано с деятельностью А.В.Суворова.

- методика изучения материала

Приёмы изучаются в следующей последовательности: вначале приём показывается в целом, слитно в темпе, затем даётся теоретическое обоснование приёма с повторным его показом и объяснением, когда и в каких случаях целесообразно его применять. В заключении снова даётся показ приёма в целом, но уже в медленном темпе. Все технические действия изучаются отдельно по элементам, в обе стороны. После усвоения приёма переходят к его тренировке, постепенно меняя силу и скорость выполнения. Для этого используются основные методы спортивной тренировки.

- подвижные игры:

1.«Коснись мяча»(вариант «Отбери мяч») - условие игры: участники игры садятся в круг и начинают перекидывать мяч (можно использовать для игры два или три мяча) друг другу через середину круга. В круг находятся игроки, которые должны коснуться мяча. Тот, кто коснулся мяча выходит из круга, а в круг заходит тот от прилетел мяч. Время передачи мяча не должно превышать 2-х секунд. Запрещается передавать мяч по кругу рядом стоящему спортсмену. Тот, кого застал сигнал об окончании игры, выполняет физические упражнения по заданию тренера.

2.«Ладушки» - условие игры: участники встают парами друг перед другом и по команде тренера начинают выполнять различные комбинации и с касанием рук партнёра. (прямое касание ладоней, с касание головы, с касанием ладоней за спиной, с касанием ступнями). Игра выполняется с постепенным увеличением скорости касания. Кто ошибается, тот выполняет различные общефизические упражнения (сгибание и разгибание рук в упоре, поднятии туловища лёжа на полу, приседание, выпрыгивание вверх и т.д.)

3.«Перетягивание соперников» - условия игры: участники делятся на две команды, становятся друг против друга, задача – перетянуть соперников на свою сторону. Игрок, коснувшийся любой частью тела запрещенной зоны – считается проигравшим. Варианты: сидя на коленях, в стойке через линию.

- 4.«Выталкивание соперников» - условия игры: участники делятся на две команды, становятся друг против друга в стойке или на коленях. Задача состоит в том, чтобы вытолкнуть противника за пределы ковра плечом или руками. Игрок, вышедший за ковер, считается проигравшим.
- 5.«Третий лишний» - условия игры: участники встают в круг по парам, друг за другом, свободная пара передвигается внутри и за кругом, задача одного игрока – задеть другого. Убегающий игрок, может встать впереди любой пары, а тот, кто оказался третьим в этом случае, должен убежать от голящего. Варианты: задеть поясом, увеличение двигающихся одновременно пар.
- 6.«Петушинный бой» - условия игры: игроки делятся на две команды, становятся друг против друга на одной ноге, задача – вывести из равновесия соперника, проигравшим считается тот, кто встал на обе ноги. Варианты: бой один на один, коллективный бой.
- 7.«Пятнашки» - условия игры: участники встают друг против друга по парам, задача – запятнать соперника. Варианты: рукой достать туловище, голову, ноги; ногой достать ногу соперника впереди стоящую стопу носком, сзади стоящую ногу с подворотом бедра. Область касания: голень от стопы до колена.
- 8.«Казачьи - разбойники» - условия игры: участники делятся по командам, а в командах по парам. Первые номера – «кони», вторые – «всадники». Вторые номера садятся на спину первым, задача – вывести из равновесия наездника и столкнуться с конем. Проигравшим считается коснувшийся любой частью тела ковра «всадник». Затем «кони» и «всадники» меняются номерами.
- 9.«Перетягивание захватом руки» или вариант «Перетягивание при помощи пояса» - условия игры: участники встают друг против друга по парам, задача – перетянуть на свою сторону партнёра, выполнив захват за кисть, пальцы или развёрнутый пояс.
- 10.«Выжигало» или «Вышибало» - условие игры: обозначается фишками квадрат. С двух сторон стоят по два человека. У каждой пары находится по одному мячу. Все остальные участники стоят внутри квадрата. По команде, те кто стоят с боков начинают кидать мяч вовнутрь квадрата для того чтобы попасть в перемещающихся внутри квадрата участников игры и «вышибить» их из игры. Того, кого задел мяч выбывает из игры. Побеждает тот, кто один остался в квадрате. Затем происходит смена участников, кидающих мяч.
11. «Тоннель» - условия игры: участники встают друг за другом в стойку ноги шире плеч, изображая тоннель из ног. Последний, стоящий в строю участник команды, начинает проползать между ног и встаёт впереди. Таким образом, проползание между ног стоящих происходит до тех пор, пока первый кто окажется впереди строя не коснётся ногами определённой отметки. После касания игроком метки подаётся сигнал голосом - «Есть!». После этого сигнала все остальные проползающие, после выхода из тоннеля по очереди бегут к исходному месту. Победитель определяется по той команде, чей последний участник, прибежит первым до исходного места.
12. «Футбол» - игра мячом ногами.
- 13.«Рэгбол» - условия игры: участники сидят на борцовском ковре на коленях или стоя на ногах и стремятся занести мяч в ворота сопернику. Необходимо пересечь с мячом линию ворот. При этом разрешено сдерживать и бороться соперника в партере. При этом мяч можно брать руками и касаться ногами. Запрещается толкать в спину, хвататься за шею. При возникновении спорного момента при захвате мяча соперниками, производится вбрасывание вверх с места спора.

14. «Хозяин мяча» - участники разбиваются на две команды и садятся на борцовский ковёр с двух сторон. Мячи кладутся в середину ковра. По команде тренера; «начали», занимающиеся стараются завладеть как можно большим количеством мячей. При этом разрешено противоборствовать с одним из соперников, отбирая у него мячи. По сигналу: «Стоп игра», участники заканчивают отбирать мячи. При подведении итогов победителем является тот занимающийся, у которого оказалось всех больше мячей.

Условия реализации программы:

Условия реализации программы	Перечень
Материально-технические условия	Спортивный зал, уличная спортивная площадка (корт с беговыми дорожками), борцовский ковёр, скакалки, теннисные мячи, резиновые мячи, футбольные мячи, мячи с резинкой, резиновые жгуты, боксёрские мешки, боксёрские лапы, гантели, штанга, гиря, защитная экипировка. Телевизор, видеоплеер.
Информационно методические условия	Электронный ресурс сайта Всероссийской общественной организации «Рукопашный бой», всероссийский электронный журнал «Рукопашный бой», группа в ВК «Суворовец», методические материалы.
Дистанционные образовательные технологии.	Занятия по skype, и получение видеоматериалов в электронных групповых сообществах.
Реализация программы в сетевой форме.	Взаимодействие с Городской общественной организацией «Федерация рукопашного боя». Взаимодействие с региональным отделением ВВПОД «Юнармия»

Рабочие программы (модули) курсов дисциплин

Воспитательная программа

№	Воспитательное мероприятие	Содержание, краткая характеристика, воспитательного мероприятия	На что направленно	Сроки форма проведения
1	Акция по выпуску в р. Ангару мальков речной рыбы.	Совместно с представителями «рыбхозяства» и магазина «Рыбалка и	Увеличение популяции рыбы в р.Ангаре	Сентябрь 2021

		охота» выпуск мальков.		
2	Субботник по уборке территории	Уборка прилегающей территории	Привитие трудовых навыков	Октябрь-ноябрь 2021 г.
3	Культпоход в Иркутский театр народной драмы	Просмотр концерта спектакля «Суворов и станционный зритель»	Сплочение коллектива и духовно нравственное воспитание.	Март 2021 Иркутский театр народной драмы
4	Показательные выступления, посвящённые Дню победы	Выступление на сцене Иркутского театра народной драмы	На укрепление связей с общественностью г. Иркутска	08.05.21
5	Праздничное шествие, посвящённое Дню победы в ВОВ	Шествие в праздничной колонне от танка «Иркутский комсомолец» к мемориальному комплексу «Вечный огонь»	На укрепление исторической памяти	09.05.21
6	Соревнования по ГТО в составе команды «юный Динамовец»	Командные состязания по ГТО	На развитие чувства коллективизма	01.06.21 в соревнование в «спорткомплексе Байкал-арена»
7	Городской праздник «Вручение поясов», ко дню города Иркутска	Вручение цветных поясов спортсменам из четырёх спортивных клубов и организаций	Объединение совместных усилий по подготовке юных спортсменов	04.06.21 Аттестация в спортивном комплексе «Авиатор»
8	Культпоход в Иркутский театр народной драмы	Просмотр концерта «Поднимется Россия»	Сплочение коллектива и духовно нравственное воспитание.	11.06.21 Иркутский театр народной драмы
9	Встреча и провод агитационного поезда «Мы - армия страны, мы - армия народа»	Участие в патриотической акции связанной со встречей и проходами агитационного поезда	Гражданско-патриотическое воспитание.	13.06.21 Построение юнармейского отряда
10	Мероприятие «Свеча памяти»	Возложение цветов к	Сохранение памяти о начале	22.06.21 шествие

	Посещение мемориального комплекса «Вечный огонь» в день памяти и скорби 22 июня	мемориальному комплексу «Вечный огонь», зажжение свечей.	Великой Отечественной войны. День памяти погибшим воинам в ВОВ	
	Участие в «Слата - марафоне»	Преодоление дистанции 3 км. В свободном темпе.	Сплочение ребят через совместное участие в забеге,	27.06.21 Коллективный забег От памятника Александру III

КАЛЕНДАРНО-УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

1 год

Раздел/месяц										
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
Раздел 1. Введение. Вводное занятие. История развития «Рукопашного боя» в г. Иркутске и в Иркутской области, терминология в виде спорта «Рукопашный бой», сражения А.В. Суворова, общие правила поведения, правила поведения в спортивном зале. Неприятеля, враги, друзья и помощники суворовца, песня «Марш Суворовцев», стихотворение «Чтоб не забыли наши дети», гигиена спортсмена.	2				2					
ОФП. Общая физическая подготовка	2	2	2		1	1	1	1		
СФП. Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	4	4	4	4	4	
СФП. Технический курс	4	8	10	10	8	10	10	10	8	
СФП. Прикладной раздел							2	2	2	
ОФП. Подвижные игры	2	1	1				1		1	
Соревнования				2		2		2	2	
Промежуточная аттестация				2					2	
Всего 144	12	13	15	16	15	17	18	19	19	

КАЛЕНДАРНО-УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

2 год

Раздел/месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Теоретический курс. Вводное занятие. История развития «Рукопашного боя» в Иркутской области, выдающиеся сражения А.В. Суворова, «Наука побеждать», общие правила поведения, правила поведения в спортивном зале, неприятели, враги, друзья и помощники суворовца, песня «Авангард», стихотворение «Склоните голову ребята», медицинский контроль спортсмена.	2				2				
ОФП. Общая физическая подготовка	4	4	2	2		3	3	2	2
СФП. Специальная физическая подготовка	1	3	4	4	2	4	2	4	2
СФП. Технический курс	11	16	14	14	12	14	14	14	14
СФП. Прикладной раздел			2		2		2	2	
ОФП. Подвижные игры	5		2		2			2	4
Соревнования				4		4	4		4
Промежуточная аттестация				2					
Всего 216	23	23	24	26	22	25	25	24	26

КАЛЕНДАРНО-УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

3 год

Раздел/месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Теоретический курс. Вводное занятие. История развития «Рукопашного боя» в Иркутской области, выдающиеся сражения А.В. Суворова, «Наука побеждать», общие правила поведения, правила поведения в спортивном зале, неприятели, враги, друзья и помощники суворовца, песня «Авангард», стихотворение «Склоните голову ребята», медицинский контроль спортсмена.	2				2				
ОФП. Общая физическая подготовка	4	4	2	2		3	3	2	2
СФП. Специальная физическая подготовка	1	3	4	4	2	4	2	4	2
СФП. Технический курс	11	16	14	14	12	14	14	14	14
СФП. Прикладной раздел			2		2		2	2	
ОФП. Подвижные игры	5		2		2			2	4
Соревнования				4		4	4		4
Промежуточная аттестация				2					
Всего 216	23	23	24	26	22	25	25	24	26

Информационные материалы и литература

Для педагогов

Программа разработана на основе следующих учебных материалах

1. Настольная книга тренера: Наука побеждать/Озолин Н.Т.- М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство аист», 2002. - 864с.
2. Рукопашный бой. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004г.-116с.
3. Харлампиев А.А. Борьба самбо. Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. - Москва: Гос. изд-во «Физкультура и спорт», 1960г.-212с.
4. Правила соревнований: Рукопашный бой. - М.: Общероссийская федерация рукопашного боя, 2013. -76с.
5. Перепеченов О.Ю. Кулак рукопашного боя - Новосибирск: Издательство «Сибвузиздат», 2001. - 218с.

Для родителей

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. - М.: Физкультура и спорт, 1991. – 188 с., с ил.

Для детей

1. Перепеченов О.Ю. Кулак рукопашного боя-Новосибирск: Издательство «Сибвузиздат», 2001. -218с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1

«Лист самооценки достижений»

1. Моя задача (задание) заключалась в том, чтобы:
2. Я с заданием справился / не справился.
3. Задание выполнено без ошибок (или есть такие-то недочёты): ...
4. Задание выполнено самостоятельно (или с помощью (кого))...
5. Моя работа мной и тренером была оценена так (слова-характеристики и, возможно, отметка)

Методические материалы

Общие правила поведения для занимающегося по программе «Рукопашный бой»

1. Занимающийся изучением «Рукопашного боя», должен заниматься ревностно и упорно, не допуская отвлечений.
2. Знания и умения необходимо приобретать путем постоянной и непрерывающейся спортивной практики.
3. Во время тренировки никогда не надо стоять без дела и отвлекаться на посторонние разговоры и мешать остальным занимающимся.
4. Ученик, изучающий «Рукопашный бой», ни в коем случае не должен затевать драку. Применение приемов разрешается исключительно в порядке самообороны.
5. Ученик, изучающий «Рукопашный бой», должен быть скромным и почтителен в обращении к педагогу и старшим товарищам, проявлять к ним уважение.

Правила поведения в спортивном зале

1. Войдя в зал, поприветствуй всех кто там находится и с этого момента уважительно относись к каждому кого встретишь здесь. Не позволяй себе и другим оскорбительных слов и нецензурных выражений.
2. При входе в спортивный зал и выходе из него соблюдай установленный ритуал.
3. Неукоснительно выполняй все распоряжения старшего тренера и инструкторов клуба.
4. Всегда поддерживай чистоту и порядок в зале. Каждый занимающийся должен по мере необходимости участвовать в уборке зала.
5. Каждый занимающийся должен приходить вовремя к началу занятий. Входить в тренировочный зал и выходить из него можно только с разрешения тренера или инструктора, проводящего тренировку.
6. Ученики, не занимающиеся по каким – либо причинам, а так же гости не должны мешать проведению тренировки.
7. Бережно относись к имуществу, находящемуся в зале, береги спортивный инвентарь.
8. Занятия в зале проходят в специальной форме (одежда и обувь).
9. Строго запрещается посещение зала в нетрезвом состоянии и неопрятном виде.
10. Необходимо соблюдать установленную технику безопасности в ходе тренировки.

Неприятели

- инертность – бездеятельность и отсутствие развития.

- безынициативность – нравственное качество личности, выражающееся в нежелании что-либо менять в себе и окружающих в сторону развития, избегание личной ответственности и инициативы, боязнь брать на себя ответственность

- лень – неспособность проявить волевые усилия по преодолению, каких - либо трудностей

Злейшие враги

- алкоголь, табак и наркотические средства – продукты творения человеческих рук, которые ведут к утрате здоровья и деградации личности.

- безнравственность - отсутствие нравов и моральных принципов, поведение, противоречащее нравственности.

- сквернословие – речь, наполненная неприличными выражениями и непристойными словами, брань.

- игровая компьютерная зависимость - чрезмерное увлечение компьютерными играми, приводящая к отрицательному изменению сознания.

Друзья и помощники

- труд – целесообразная, сознательная деятельность человека, направленная на удовлетворение потребностей человека в отдельности и общества в целом.

- физическая культура и Спорт – социальные явления в основе которых лежит двигательная активность, направленная на развитие и сохранение деятельных сил при помощи которых человек укрепляет здоровье, воспитывает в себе волевые качества, укрепляет дух и развивает физическую силу

- активная жизненная позиция – это характеристика духовной и практической жизнедеятельности личности. Это устойчивая форма проявления в жизни нравственных установок, убеждений, знаний и умений, которые оказывают регулирующее воздействие на поведение человека и его деятельность. Стремление максимально использовать свои способности и возможности

Заповеди спортсмена

- Прежде чем побеждать других, научись побеждать себя.

- Будь честен в мыслях своих и поступках.

- На добро отвечай добром, а на зло - справедливостью.

- Присутствуй в каждом своем движении.

- Будь уверен в себе, но не будь самоуверен.

- Будь гордым, но не поддавайся гордыне.

- Любое дело делай, как следует, или не делай вообще.

- Всегда думай о том, что говоришь, не допускай пустословия.

- Достигнув результата, не поддавайся «звездной болезни».

- Цени свой коллектив, всегда оказывай помощь своим товарищам.

Инструкция по технике безопасности при занятиях «Рукопашным боем»

занимающийся обязан:

- знать правила поведения в спортивном зале, ритуал приветствия и заповеди бойца.
- всегда быть опрятно одетым, следить за чистотой в зале, участвовать в уборке спортзала.
- во время выполнения строевых упражнений на месте или в движении не мешать друг другу, выбирая правильный интервал и дистанцию.
- перед началом занятий или перед началом спортивного поединка делать разминку.
- на занятиях, при выполнении различных упражнений и борцовских приёмов партнёры должны страховать друг друга.
- все приёмы (броски, болевые приёмы, удержания) следует выполнять так, чтобы они были наиболее безопасны. Поэтому необходимо следовать указаниям тренера и соблюдать правила соревнований.
- при бросках смягчать падение партнёра, поддерживая его.
- при разучивании приёмов бросать партнёра от центра к краю ковра.
- не бросать партнёра, если место, где он должен упасть занято или в ближайший момент будет занято другой парой.
- хорошо ориентироваться в ситуации и перед броском оценить действия соседних пар.
- после броска не лежать долго на ковре, когда рядом борется другая пара, потому, что возможно случайное падение других занимающихся на лежащего или сидящего.
- не проводить броски за границей площади ковра, отведённой для занятий данной пары.
- проводить броски так, чтобы партнёр не мог упереться рукой или головой в ковёр.
- если противник находится в опасном положении, грозящем травмой или болезненными ощущениями, проведение приёма немедленно прекратить и принять меры выведения партнёра из опасного положения.
- во время отдыха внимательно следить за действиями товарищей и в случае возникновения опасной ситуации вовремя прийти им на помощь.
- хорошо изучить приёмы самостраховки по программе, совершенствовать их, доведя выполнение до автоматизма.
- во время проведения учебных схваток использовать капу и другое защитное оборудование.
- если партнёр во время учебного боя начинает «злиться» и не контролировать свои действия, то следует попросить тренера сменить партнёра.
- в игровых упражнениях строго следовать установленным правилам.
- при возникновении болезненных ощущений немедленно сообщить тренеру о своём состоянии.

- при возникновении чрезвычайных обстоятельств(пожар, землетрясение) немедленно покинуть помещение через основной или запасной выходы.

занимающемуся запрещено:

- пропускать и опаздывать на тренировки без веских на это причин
- нарушать форму одежды, определённую требованиям на занятиях или соревнованиях
- пользоваться неисправным оборудованием, инвентарём и экипировкой
- в отсутствии тренера, до начала тренировки и после её окончания бегать по ковру, кувыркаться, толкаться
- без разрешения тренера, использовать оборудование, находящееся в зале
- выполнять броски, «втыкая» партнёра головой в ковёр
- проводить приёмы (особенно недостаточно изученные) без плотного захвата.
- при броске упираться выпрямленной рукой в ковёр
- садиться на ковёр, если на нём занимаются другие спортсмены
- проводить приёмы на фоне общей усталости и плохого самочувствия- без разрешения тренера вставать в строй и покидать спортивный зал

**Оценочная ведомость
к зачёту по теоретической подготовке 1г.о.**

№	Вопросы по теоретической подготовке	Оценка	
		ответ «+»	нет ответа «-»
1	Общие правила для занимающегося по программе «Рукопашный бой»		
2	Правила поведения в спортивном зале		
3	Заповеди спортсмена, занимающегося «Рукопашным боем»		
4	Неприятели, враги и друзья занимающегося в объединении		
5	Краткая биография А.В.Суворова		
6	Техника безопасности на занятиях по «Рукопашным боем»		
7	Песня: «Марш Суворовцев», стихотворение «Чтоб не забыли наши дети»		
8	История развитие «Рукопашного боя» в Иркутске		
9	Терминология в виде спорта «Рукопашный бой»		
10	Гигиена спортсмена		

**Оценочная ведомость
к зачёту по теоретической подготовке 2г.о.**

№	Вопросы по теоретической подготовке	Оценка	
		ответ «+»	нет ответа «-»
1	Общие правила для занимающегося по программе «Рукопашный бой»		
2	Правила поведения в спортивном зале		
3	Заповеди спортсмена, занимающегося «Рукопашным боем»		
4	Неприятели, враги и друзья занимающегося в объединении		
5	Выдающиеся сражения А.В.Суворова, «Наука побеждать»		
6	Техника безопасности на занятиях по «Рукопашным боем»		
7	Песня: «Авангард», стихотворение «Склоните голову ребята»		
8	История развитие «Рукопашного боя» в Иркутской области		
9	Жесты судей в виде спорта «Рукопашный бой»		
10	Медицинский контроль спортсмена		

Протокол промежуточной аттестации

№	Ф. И. О.	удары руками на месте и в движени и	Удары ногами на месте и в движени и	техническ ие связки на месте и в движении	Упра жнен ия в парах	Техник а защит на четыре сторон ы	Броск и в стойк е	Переворо ты и болевы е приёмы в партере	Сам ообо рона	ит ог
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										
21										
22										

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
по общей физической подготовке (ОФП)
(1 год обучения)

№	Физические упражнения	Показатели		
		высокий	средний	низкий
1	Сгибания и разгибание рук в упоре	20 раз	15 раз	10 раз
2	Подъём туловища лёжа на полу (пресс)	10 раз	5 раз	3 раза
3.	Приседания на ноге (на правой и на левой отдельно)	3 раза	2 раза	1 раз
4	Поднятие ног углом сидя на полу	0.30 сек	0.20 сек	0.10 сек
5	Прыжки со скакалкой (количество полных оборотов)	120 раз	100 раз	80 раз
6	Подтягивание на перекладине	3 раза	2 раза	1 раз
7	Упражнения на гибкость продольный шпагат, поперечный шпагат, гимнастический мост.	0 см расстояние от горизонтальной поверхности	10 см расстояние от горизонтальной поверхности	20 см и выше расстояние от горизонтальной поверхности
8	Челночный бег 3 отрезка	0.34 сек	0.36 сек	0.38 сек
9	Кросс по пересечённой местности	преодоление необходимого расстояния	преодоление больше половины необходимого расстояния	Преодоление одной трети необходимого расстояния
10	разбивание твёрдых предметов (размер доски 30 см х30 см ,толщина 1 см) - рукой - ногой	разбивание одной доски рукой и одной доски ногой	разбивание одной доски рукой или одной доски ногой	не разбитие одной доски рукой и одной доски ногой

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
по общей физической подготовке (ОФП)
(2 год обучения)

№	Физические упражнения	Показатели		
		высокий	средний	низкий
1	Сгибания и разгибание рук в упоре	25 раз	20 раз	15 раз
2	Подъём туловища лёжа на полу (пресс)	15 раз	10 раз	5 раза
3.	Приседания на ноге (на правой и на левой отдельно)	4 раза	3 раза	2 раз
4	Поднятие ног углом сидя на полу	1 мин	0.30 сек	0.20 сек
5	Прыжки со скакалкой (количество полных оборотов)	140 раз	120 раз	100 раз
6	Подтягивание на перекладине	7 раз	5 раза	3 раз
7	Упражнения на гибкость продольный шпагат, поперечный шпагат, гимнастический мост.	0 см расстояние от горизонтальной поверхности	10 см расстояние от горизонтальной поверхности	20 см и выше расстояние от горизонтальной поверхности
8	Челночный бег 3 отрезка	0.32 сек	0.34 сек	0.36 сек
9	Кросс по пересечённой местности	преодоление необходимого расстояния	преодоление больше половины необходимого расстояния	Преодоление одной трети необходимого расстояния
10	разбивание твёрдых предметов (размер доски 30 см x 30 см, толщина 1 см) - рукой - ногой	разбивание одной доски рукой и одной доски ногой	разбивание одной доски рукой или одной доски ногой	не разбитие одной доски рукой и одной доски ногой

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
по специальной физической подготовке (СФП)
(1 год обучения)

№	Физические упражнения	Показатели		
		высокий	средний	низкий
1	Акробатические упражнения: - группировка - кувырок вперёд и назад через голову - кувырок вперёд и назад через плечо - переворот боком «колесо»	наличие группировки и правильное положение головы, рук, туловища, ног.	частично искажённое выполнение группировки и положений головы, рук, туловища, ног	отсутствие группировки, и не правильное положение головы, рук, туловища, ног
2	Страховка партнёра и самостраховка: - страховка партнёра при падении на бок, на спину - самостраховка при падении на бок, назад, на грудь, с вывертом назад на грудь	перекаты в необходимой группировке, рука выполняет хлопок по ковру, подбородок прижат к груди, ноги согнуты и колени не касаются друг друга	перекаты в необходимой группировке, рука слабо выполняет хлопок по ковру, подбородок не до конца прижат к груди, ноги не до конца согнуты и колени частично касаются друг друга	перекаты без необходимой группировки, рука не выполняет хлопок по ковру, подбородок не прижат к груди, ноги не согнуты и колени касаются друг друга
3.	Выведение из равновесия рывком или толчком руками: - сбивание назад - сбивание в сторону - сбивание на пальцы стоп	Плотный захват одежды соперника. Выведения из равновесия с необходимым усилием и полной амплитудой при рывках и толчках соперника	Срывающийся захват одежды соперника, Выведения из равновесия с неполным усилием и частичной амплитудой при рывках и толчках соперника	Не возможность взять захват одежды соперника, отсутствие рывков и толчков
4	удары руками и ногами по специальным снарядам и приспособлениям. - по лапам - по мешкам	Удары руками и ногами по лапам и мешкам со скоростью 20 ударов за 30 секунд	Удары руками и ногами по лапам и мешкам со скоростью 15 ударов за 30 секунд	Удары руками и ногами по лапам и мешкам со скоростью 10 ударов за 30 секунд

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
по специальной физической подготовке (СФП)
(2 год обучения)

№	Физические упражнения	Показатели		
		высокий	средний	низкий
1	Акробатические упражнения: - группировка - кувырок вперёд и назад через голову - кувырок вперёд и назад через плечо с выходом на руки - переворот боком «колесо» становясь на локти	наличие группировки и правильное положение головы, рук, туловища, ног.	частично искажённое выполнение группировки и положений головы, рук, туловища, ног	отсутствие группировки, и не правильное положение головы, рук, туловища, ног
2	Страховка партнёра и самостраховка: - страховка партнёра при падении на бок, поддержкой за руку - самостраховка при падении на бокс отталкиванием от ковра	перекаты в необходимой группировке, рука выполняет хлопок по коврику, подбородок прижат к груди, ноги согнуты и колени не касаются друг друга	перекаты в необходимой группировке, рука слабо выполняет хлопок по коврику, подбородок не до конца прижат к груди, ноги не до конца согнуты и колени частично касаются друг друга	перекаты без необходимой группировки, рука не выполняет хлопок по коврику, подбородок не прижат к груди, ноги не согнуты и колени касаются друг друга
3.	Выведение из равновесия рывком или толчком руками: - сбивание назад - сбивание в сторону - сбивание на пальцы стоп - сбивая рывками в разные стороны.	Плотный захват одежды соперника. Выведения из равновесия с необходимым усилием и полной амплитудой при рывках и толчках соперника	Срывающийся захват одежды соперника, Выведения из равновесия с неполным усилием и частичной амплитудой при рывках и толчках соперника	Не возможность взять захват одежды соперника, отсутствие рывков и толчков
4	удары руками и ногами по специальным снарядам и приспособлениям. - по лапам - по мешкам	Удары руками и ногами по лапам и мешкам со скоростью 25 ударов за 30 секунд	Удары руками и ногами по лапам и мешкам со скоростью 20 ударов за 30 секунд	Удары руками и ногами по лапам и мешкам со скоростью 15 ударов за 30 секунд

Приложен № 7
Протокол промежуточной аттестации

№	Ф.И.О.	гибкость	отжим. 1 мин.	присед. на одной ноге	подъем тулови ща	уголок в упоре сидя (пресс)	Подтяг ивание на перекла дине	Прыжк и со скакалк ой	Челно чный бег 3x10	кросс без учёта времени
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										
21										
22										
23										
24										
25										
26										
27										
28										
29										
30										

**Диагностическая карта индивидуального уровня социализации
обучающихся**

н - низкий с – средний в – высокий

Название коллектива _____

№ группы: _____

Дата заполнения: _____

Педагог: _____

№	Фамилия, имя	Г.р.	Г.з.	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15
1																		
2																		
3																		
4																		