



ДЕПАРТАМЕНТ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТЮМЕНИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «ГРАД» ГОРОДА ТЮМЕНИ

ул. Ставропольская, д. 11а/1, г. Тюмень, 625062

тел/факс.: (3452) 32-88-09

Принята на заседании
Педагогического совета
МАУ ДО ДЮЦ «Град»
города Тюмени
Протокол №1 от 28.08.2018 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО ДЮЦ «Град»
города Тюмени
Гиносян Э. Н.
«28» ~~августа~~ 2018 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«АРМЕЙСКИЙ РУКОПАШНЫЙ БОЙ»**

Срок реализации программы: 3 года
Возраст занимающихся: 4 – 16 лет

Программу составил:
педагог дополнительного образования,
Магомедов Ильмутдин Запирович

г. Тюмень – 2018 г.

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Армейский рукопашный бой» имеет физкультурно-спортивную направленность, базовый уровень усвоения.

Программа разработана в соответствии с требованиями основных нормативных документов:

- Законами РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ; Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»

- Концепцией патриотического воспитания граждан Российской Федерации, государственной программой «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016 – 2020 г»;

- Концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение правительства Российской Федерации от 04.09. 2014 года №1726-р);

- СанПиН 2.4.4. 3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» Утверждены постановлением Главного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41;

- Уставом МАУ ДО ДЮОЦ «Град» города Тюмени.

Актуальность. Почти все дети любят заниматься спортом. Кто профессионально, кто любительски, с большим или меньшим результатом для себя, отдавая предпочтения восточным боевым искусствам, которые прочно вошли в нашу жизнь. Практическое освоение неотделимо от освоения философии, психологии изучаемого боевого искусства. Отличительной особенностью восточных направлений является – подготовка бойца с малых лет. К сожалению, славянские виды боевых искусств утратили это. Русский стиль рукопашного боя в современном мире используется в спецподразделениях. Однако условия жизни привели основателей различных систем к выводу, что данный вид боевого искусства применим и для самозащиты. Следовательно, необходимо готовить защитника Родины с малых лет, прививать ему необходимые знания, умения, навыки, любовь к Родине, земле, товарищу, своим истокам. Сделать это можно, изучая русские стили единоборств. Воспитывая в таком ключе с малых лет и на протяжении всей школьной жизни - периода становления личности - мы получим молодого человека, любящего свою Родину, защитника, настоящего воина.

Программа разработана для обучения детей и молодежи приемам рукопашного боя, и основывается на использовании современных и передовых достижений отечественной военной мысли. А также с учетом многовекового опыта Российского народа, вынужденного вести многочисленные войны на протяжении длительного периода существования на одной шестой части суши нашей планеты с различными географическими, климатическими и другими условиями жизни,

заставляющими вести постоянную борьбу за выживание многонационального народа нашей Родины.

Новизна. Отличительной особенностью данной программы от других программ является то, что она направлена и на укрепление здоровья детей и формирование личности с набором ключевых компетентностей в гражданско-правовой, коммуникативной, информационной, спортивно-оздоровительной сферах и на достижение высоких спортивных результатов.

Педагогическая целесообразность. Данная программа предусматривает не только умение вести бой с противником на предельно малых дистанциях, но и умение выживать в различных экстремальных условиях нашей повседневной жизнедеятельности. В основных положениях военной доктрины Российской Федерации сказано, что одним из направлений социально-политического обеспечения является создание и совершенствование системы военно-патриотического и нравственного воспитания детей и молодежи. Данный Указ свидетельствует, что в условиях зарождения рынка и рыночных отношений, необходимо, использовать все передовые достижения научной мысли. Привлекать к процессу подготовки молодежи лучших специалистов и педагогов, для выработки у молодежи и подростков необходимых навыков, качеств, приобретения ими знаний, которые будут нужны в их предстоящей службе в Армии и на Флоте. Не смотря на современные виды вооружения, требования к физической подготовке не снизились, а наоборот выросли.

Программа предполагает гражданское, военно-патриотическое воспитание молодежи и добровольную подготовку граждан к военной службе через проведение непрерывной, систематической, комплексной подготовки.

При создании программы учитывались физиологические и психологические особенности детей этой возрастной группы.

Практическая значимость изучаемой программы «Армейский рукопашный бой» обуславливается обучением рациональным приемам применения знаний на практике, переносу своих знаний и умений на практику и отработка полученных умений.

Адресат программы. Данная программа рассчитана на три года обучения при неизменном составе обучающихся. Для успешного усвоения образовательной программы детьми 4-16 лет, воспитанники делятся на группы по возрасту.

Количество обучающихся в группе – до 25 человек.

Недельная нагрузка:

1. 1-3 год обучения для детей 4-8 лет – 3 часа в неделю, общая годовая нагрузка – 148 часов.
2. 1-3 год обучения для детей 8-16 лет – 6 часов в неделю, общая годовая нагрузка – 296 часов.

Форма обучения: очная.

Набор обучающихся в группы по дополнительной общеразвивающей программе «Армейский рукопашный бой», осуществляется согласно заявлению поступающего, имеющего желание заниматься данным видом спорта и согласия

его родителей (законных представителей), а также при наличии медицинской справки о состоянии здоровья ребенка.

Формирование групп осуществляется в начале учебного года, согласно Уставу МАУ ДО ДЮЦ «Град» города Тюмени и санитарно-эпидемиологических правил и требований к наполняемости учебных групп.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: подготовка развитие физических, волевых, дисциплинированных качеств, обучающихся посредством занятий армейским рукопашным боем.

Задачи:

Образовательные:

- формировать знания у обучающихся целостной системы о культурно-исторических славянской культуры и этико-философских истоках отечественных боевых искусств, основываясь на идее русского патриотизма;
- формировать двигательные навыки;
- расширять практические знания и умения в области индивидуального и группового выживания, медицинской, психологической подготовки, самореабилитации, техники боевого искусства и физического саморазвития;
- осуществлять пропаганду здорового образа жизни и содержательного досуга;
- способствовать формированию системы взглядов, принципов, убеждений, нравственных ценностей, определяющих возложенные на гражданина обязанности по вооруженной защите государства.

Воспитательные:

- содействовать формированию разносторонне развитой, творческой личности;
- способствовать в воспитании основных физических качеств занимающихся;
- помочь каждому ребенку найти свое место в коллективе и раскрыть свой потенциал, опираясь на индивидуальность и неповторимость каждого в специфических условиях: временный коллектив, природные условия;
- помочь в формировании волевых качеств характера;
- помочь в формировании у подростков понятия об основных опасностях и факторах, угрожающих здоровью и жизнедеятельности людей, технического и социального характера;
- содействовать формированию устойчивого интереса, воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности.

Развивающие:

- совершенствовать в реальных природных условиях умения, полученные в течение учебного года на занятиях;

- осваивать традиционные навыки физической и психологической саморегуляции, исторически сложившиеся на территории Российского государства;
- изучать факторы, способствующие выживанию в различных ситуациях, ознакомить с приемами и способами противодействия угрожающим факторам;
- приобретать и совершенствовать практические навыки выживания в экстремальных условиях; содействовать укреплению здоровья, закаливанию и правильному физическому развитию организма;
- способствовать совершенствованию и развитию адаптивных свойств организма и укреплению центрального и периферического звена нервной системы;
- помочь в поддержании высокого уровня работоспособности организма.

1.3. Содержание программы

Учебно-тематический план 1 год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1. Теоретическая подготовка	8	8	-	Опрос, беседа
2.	Раздел 2. Базовая техника	28	10	18	Отработка ударов
3.	Раздел 3. Общефизическая подготовка.	52	12	40	Сдача нормативов
4.	Раздел 4. Специальная физическая подготовка.	40	10	30	Сдача нормативов
5.	Раздел 5. Спортивные подвижные игры	12	-	12	
6.	Раздел 6. Участие в соревнованиях	4	-	4	
7.	Раздел 7. Контрольно-переводные нормативы	4	-	4	
	Всего	148	40	108	

Содержание учебно-тематического плана 1 год обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Теория: Меры безопасности и профилактика травматизма. Строение и функции организма. Питание и гигиена спортсмена, занимающегося рукопашным боем. Режим дня, двигательный режим, режим тренировок и соревнований спортсменов. Требования к обучающемуся: дисциплина, знание и соблюдение

техники безопасности, бережное отношение к спортивному инвентарю, систематическое посещение занятий, соблюдение гигиенических норм здоровья, история армейского рукопашного боя.

Раздел 2. Базовая техника.

Теория: Значение и цель базовой техники.

Практика: Формирование умений и навыков выполнения упражнений по технике передвижения:

- зашагиванием, забеганием;
- передвижение прыжком;
- передвижение по дуге и зигзагом.

Формирование умений и навыков выполнения упражнений ударами рук:

- удары наотмашь;
- рубящие удары;
- комбинирование ударов.

Формирование умений и навыков выполнения упражнений ударами ног:

- круговые удары с разворотом корпуса на 90°, 180°, 270°;
- удары коленом;
- комбинирование ударов ногами.

Техника подстраховки и самостраховки при падениях вперед, назад, в стороны, и из положения сидя и лежа:

- переползания по-пластунски;
- кувырки вперед, назад, прыжок-кувырок;
- стойка на руках, ходьба и отжимания на руках.

Раздел 3. Общая физическая подготовка.

Теория: Значение и цель общей физической подготовки.

Практика:

Разучивание и закрепление упражнений на повышение общей быстроты движений; улучшение координации движений; повышение ловкости; повышение общей выносливости.

Формирование умений и навыков выполнения общеразвивающих упражнений:

- ходьба по кругу в колонне, ходьба на носках, на пятках, в полуприседе;
- бег по кругу в колонне, спиной вперед, приставным шагом, бег с ускорением, с захлестом голени и высоким подниманием бедра;
- прыжки на одной и двух ногах на месте и с передвижением, с поворотами в разные стороны;
- круговые наклонные движения туловищем и головой, маховые и круговые движения руками и ногами;
- упражнения на гибкость, растяжку мышц и сухожилий, формирование правильной осанки.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка.

Теория: Значение и цель специальной физической подготовки. Определение физических качеств, необходимых для овладения боя (ловкость, быстрота, выносливость, сила, скорость).

Практика: Формирование умений и навыков выполнения упражнений:

1. на развитие ловкости:

- применение необычных исходных положений;
- «зеркальное» выполнение упражнений;
- изменение скорости или темпа движений;
- изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение;
- смена способов выполнения упражнений;
- усложнение упражнения дополнительными движениями.

2. на развитие быстроты:

- для повышения скорости старта в простой и сложной ситуации;
- для совершенствования стартового разгона;
- для повышения абсолютной скорости;
- для повышения скорости рывково-тормозных действий;
- для повышения скорости переключения от одного действия к другому.

3. на развитие силы и скоростно-силовых качеств:

- силы мышц туловища и плечевого пояса;
- силы мышц стопы, голени и бедра.

4. на развитие выносливости:

- упражнения низкой, средней и высокой интенсивности.

Раздел 5. Спортивные подвижные игры.

Практика: Выполнение игр, развивающие равновесие, сообразительность, координацию движения, реакцию, силовую и скоростную выносливость: «пятнашки», «выжигала», «выталкивание из круга», «конный бой», «перетягивание каната».

Раздел 6. Участие в соревнованиях.

Практика: Проведение внутригрупповых соревнований. Проводятся по общей физической подготовке, по борцовской технике, по ударной технике, по смешанной технике, по формальной технике, по прикладной технике.

Раздел 7. Сдача контрольно-переводных нормативов.

Практика: Выполнение нормативов по общей физической подготовке согласно возрастным категориям по нормативам ВФСК ГТО (Приложение 1).

Учебно-тематический план 2 год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1. Теоретическая подготовка	8	8		Опрос, беседа
2.	Раздел 2. Базовая техника	24	8	16	Отработка ударов
3.	Раздел 3. Общефизическая подготовка	30	10	20	Сдача нормативов
4.	Раздел 4. Специальная физическая подготовка	40	10	30	Сдача нормативов
5.	Раздел 5. Техничко-тактическая подготовка	16	6	10	
6.	Раздел 6. Психологическая подготовка	8	-	8	
7.	Раздел 7. Спортивные подвижные игры	10	-	10	
8.	Раздел 8. Участие в соревнованиях	8	-	8	
9.	Раздел 9. Контрольно-переводные нормативы	4	-	4	Сдача нормативов
	Всего	148	42	106	

Содержание учебно-тематического плана 2 год обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Теория: Меры безопасности и профилактика травматизма. Строение и функции организма. Питание и гигиена спортсмена, занимающегося рукопашным боем. Режим дня, двигательный режим, режим тренировок и соревнований спортсменов. История развития армейского рукопашного боя. Правила соревнований по армейскому рукопашному бою.

Раздел 2. Базовая техника.

Теория: Основные понятия и правила выполнения по базовой технике.

Практика: Повторение навыков по выполнению упражнений по технике передвижения:

- зашагиванием, забеганием;
- передвижение прыжком;
- передвижение по дуге и зигзагом.

Повторение навыков по выполнению упражнений ударами рук:

- удары наотмашь;
- рубящие удары;
- комбинирование ударов.

Повторение навыков по выполнению упражнений ударами ног:

- круговые удары с разворотом корпуса на 90°, 180°, 270°;
- удары коленом;
- комбинирование ударов ногами.

Повторение техники подстраховки и самостраховки при падениях вперед, назад, в стороны, и из положения сидя и лежа:

- переползания по-пластунски;
- кувырки вперед, назад, прыжок-кувырок;
- стойка на руках, ходьба и отжимания на руках.

Раздел 3. Общая физическая подготовка.

Теория: Основные понятия и правила выполнения по общей физической подготовке.

Практика:

Разучивание и закрепление упражнений на повышение общей быстроты движений; улучшение координации движений; повышение ловкости; повышение общей выносливости.

Повторение навыков по выполнению общеразвивающих упражнений:

- бег по кругу в колонне, спиной вперед, приставным шагом, бег с ускорением с захлестом голенью и высоким подниманием бедра;
- прыжки на скакалке;
- отжимание от пола, в упоре лежа, подтягивание на перекладине;
- упражнения на гибкость, растягивание мышц и сухожилий, формирование правильной осанки;
- прыжки в высоту и длину.

Легкая атлетика: для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости – бег 400 м, 800 м, кросс – 5-7 км.

Спортивная борьба: для развития силы – приседание, повороты, наклоны (партнер на плечах) с партнером, поднимание партнера с захватом туловища сзади (партнер на четвереньках).

Раздел 4. Специальная физическая подготовка.

Теория: Основные правила выполнения по специальной физической подготовке.

Практика: Выполнение упражнений на:

1. Развитие скоростно-силовых качеств. Поединок со сменой партнеров по 2 – 3 минуты.
2. Развитие скоростной выносливости.
3. Развитие «борцовой» выносливости (проведение 2 – 3 поединков с односторонним или полным сопротивлением противника длительностью до 20 минут).
4. Развитие ловкости.

Раздел 5. Техничко-тактическая подготовка.

Теория: Изучение основ техники и тактики рукопашного боя, классификация, судейская терминология. Эпизоды и паузы в поединке. Длительность эпизодов и

пауз от начала до окончания. Модель поединка с учетом содержания технико-тактических действий в эпизодах поединка. Пауза как время «отведенное» для анализа ситуации корректировки тактического замысла. Тактика участия в соревнованиях: цель, направление действий, средства для достижения; цель, реализация выработанного курса действий и его коррекция. Судейство соревнований в качестве углового судьи, арбитра, секретаря. Участие в показательных выступлениях. Модель поединка с учетом содержания технико-тактических действий в эпизодах поединка. Пауза как время «отведенное» для анализа ситуации корректировки тактического замысла.

Практика: Выполнение бросков в ситуациях с использованием усилий противника, с преодолением и нейтрализацией усилий. Расположение бойцов: симметричные; защитные; асимметричные – для атаки. Способы преследования противника, перехода в борьбу лежа. Используются техники бросков:

- броски с опрокидыванием (действиями ног);
- броски с подсадом бедра сзади;
- подсечка в темп шагов;
- бросок с захватом за ногу с наружи, бросок с захватом пятки изнутри;
- бросок с захватом ног отдельным хватом.

Формирование навыков ведения поединка на краю татами.

Обучение тактике участия в соревнованиях путем организации учебных соревнований.

Выполнение бросков в ситуациях с использованием усилий противника, с преодолением и нейтрализацией усилий. Расположение бойцов: симметричные; защитные; асимметричные – для атаки. Способы преследования противника, перехода в борьбу лежа. Используются техники бросков:

- броски с опрокидыванием (действиями ног);
- броски с подсадом бедра сзади;
- подсечка в темп шагов;
- бросок с захватом за ногу с наружи, бросок с захватом пятки изнутри;
- бросок с захватом ног отдельным хватом.

Эпизоды и паузы в поединке. Длительность эпизодов и пауз от начала до окончания.

Раздел 6. Психологическая подготовка.

Практика: Поведение спортсмена, спортивная честь. Воспитание моральных черт и качеств личности спортсмена. Формирование спортивного коллектива и психологического климата команды. Развитие процессов восприятия, в том числе формирование и совершенствование специализированных видов восприятия, таких как «чувство дистанции», «чувство партнера», «чувство ринга», «чувство времени». Развитие внимания, в частности, его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения. Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения, способности быстро и правильно оценивать боевую ситуацию, принимать эффективное решение и контролировать свои действия. Развитие способностей управлять своими эмоциями в процессе

подготовки к соревнованиям и в процессе самого боя. Развитие волевых качеств.

Раздел 7. Спортивные подвижные игры- 10 часов.

Практика: Выполнение следующих видов игр: «выталкивание из круга», «конный бой», «перетягивание каната», игры с мячом (футбол, баскетбол, волейбол, регби).

Раздел 8. Участие в соревнованиях.

Практика: Проведение соревнований:

1. *Внутригрупповые* – проводятся по общей физической подготовке, по борцовской технике, по ударной технике, по смешанной технике, по формальной технике, по прикладной технике.
2. *Межгрупповые* – проводятся в виде соревнований между группами,
3. *Районные и городские* – проводятся в виде товарищеских и квалификационных соревнований и турниров уровня района, города.

Раздел 9. Сдача контрольно-переводных нормативов.

Практика: Выполнение нормативов по общей физической подготовке согласно возрастным категориям по нормативам ВФСК ГТО (Приложение 1).

Учебно-тематический план
3 год обучения
(6 часов в неделю/ 3 часа в неделю)

№ п/п	Разделы и темы занятий	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1. Теоретическая подготовка	6/3	6/3		Опрос, беседа
2.	Раздел 2. Базовая техника	168/84	34/18	134/66	Отработка ударов
3.	Раздел 3. Общефизическая подготовка.	44/22	10/5	34/17	Сдача нормативов
4.	Раздел 4. Специальная физическая подготовка.	34/17	8/4	26/13	Сдача нормативов
5.	Раздел 5. Психологическая подготовка	16/8	4/2	12/6	
6.	Раздел 6. Спортивные подвижные игры	22/11	-	22/11	
7.	Раздел 7. Участие в соревнованиях	2/1	-	2/1	
8.	Раздел 8. Контрольно-переводные нормативы	4/2	-	4/2	Сдача нормативов
	Всего	296/146	62/32	236/116	

Содержание учебно-тематического плана
3 год обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Теория: Техника безопасности и культура общения:

- техника безопасности при выполнении физических упражнений и работе с партнером в спортзале, в лесу, на воде, в черте населенных пунктов;
- первая помощь при травмах;
- основные правила закаливания;
- питание и двигательный режим;
- влияние на организм вредных привычек;
- игры как элемент техники и тактики боя.

Раздел 2. Базовая техника.

Теория: Повторение правил по базовой технике.

Практика: Совершенствование навыков по выполнению упражнений по технике передвижения:

- зашагиванием, забеганием;
- передвижение прыжком;
- передвижение по дуге и зигзагом. Ударная техника.

Совершенствование навыков по выполнению ударов руками:

- удары наотмашь;

- рубящие удары;
- комбинирование ударов.

Совершенствование навыков по выполнению ударов ногами:

- круговые удары с разворотом корпуса на 90°, 180°, 270°;
- удары коленом;
- комбинирование ударов ногами.

Совершенствование техники подстраховки и самостраховки при падениях вперед, назад, в стороны, и из положения сидя и лежа:

- переползания по-пластунски;
- кувырки вперед, назад, прыжок-кувырок;
- стойка на руках, ходьба и отжимания на руках.

Раздел 3. Общая физическая подготовка.

Теория: Повторение правил по общей физической подготовке.

Практика:

Совершенствование упражнений на повышение общей быстроты движений; улучшение координации движений; повышение ловкости; повышение общей выносливости.

Совершенствование навыков по выполнению общеразвивающих упражнений:

- бег по кругу в колонне, спиной вперед, приставным шагом, бег с ускорением с захлестом голенью и высоким подниманием бедра;
- прыжки на скакалке;
- отжимание от пола, в упоре лежа, подтягивание на перекладине;
- упражнения на гибкость, растягивание мышц и сухожилий, формирование правильной осанки;
- прыжки в высоту и длину.

Легкая атлетика: для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости – бег 400 м, 800 м, кросс – 5-7 км.

Спортивная борьба: для развития силы – приседание, повороты, наклоны (партнер на плечах) с партнером, поднимание партнера с захватом туловища сзади (партер на четвереньках).

Раздел 4. Специальная физическая подготовка.

Теория: Основные правила выполнения по специальной физической подготовке.

Практика: Совершенствование по выполнению упражнений на:

1. Развитие скоростно-силовых качеств. Поединок со сменой партнеров по 2 – 3 минуты.
2. Развитие скоростной выносливости.
3. Развитие «борцовой» выносливости (проведение 2 – 3 поединков с односторонним или полным сопротивлением противника длительностью до 20 минут).
4. Развитие ловкости.

Раздел 5. Психологическая подготовка.

Теория: Поведение спортсмена, спортивная честь. Воспитание моральных черт и качеств личности спортсмена. Формирование спортивного коллектива и психологического климата команды.

Практика: Развитие процессов восприятия, в том числе формирование и совершенствование специализированных видов восприятия, таких как «чувство дистанции», «чувство партнера», «чувство ринга», «чувство времени». Развитие внимания, в частности, его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения. Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения, способности быстро и правильно оценивать боевую ситуацию, принимать эффективное решение и контролировать свои действия. Развитие способностей управлять своими эмоциями в процессе подготовки к соревнованиям и в процессе самого боя. Развитие волевых качеств.

Раздел 7. Спортивные подвижные игры.

Практика: Выполнение следующих видов игр: «выталкивание из круга», «конный бой», «перетягивание каната», игры с мячом (футбол, баскетбол, волейбол, регби).

Раздел 8. Участие в соревнованиях.

Практика: Проведение соревнований:

1. *Внутригрупповые* – проводятся по общей физической подготовке, по борцовской технике, по ударной технике, по смешанной технике, по формальной технике, по прикладной технике.
2. *Межгрупповые* – проводятся в виде соревнований между группами,
3. *Районные и городские* – проводятся в виде товарищеских и квалификационных соревнований и турниров уровня района, города.

Раздел 9. Сдача контрольно-переводных нормативов.

Практика: Выполнение нормативов по общей физической подготовке согласно возрастным категориям по нормативам ВФСК ГТО (Приложение 1).

1.4. Планируемые результаты

Личностные:

- Развить коммуникативные способности детей;
- Сформировать у воспитанников устойчивую потребность к здоровому образу жизни;
- Сформировать необходимые физические и психические качества личности;
- Сформировать гражданско-патриотической позицию, выражающуюся в уважении к культуре и истории своей страны.

Метапредметные:

- Развить самоорганизацию, умение планировать и адекватно оценивать свою деятельность, осуществлять осознанный выбор;
- Способствовать развитию высокого уровня ответственности к выполняемым делам, поручениям;
- Развить умение конструктивно сотрудничать и работать в команде.

Предметные:

- Обучить первоначальным знаниям, умениям, навыкам по основам армейского рукопашного боя и самообороны;
- Приобщить к традициям воинской культуры, истории воинской славы Отечества.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

3 год обучения

Количество часов в год: **148 часов**

Количество часов в неделю: **3 часа**

№	Месяц	Дата	Форма занятия	Количество часов			Тема занятий	Форма контроля
				Всего	Теория	Практика		
1.	Сентябрь	3	Лекция	1	1		Ознакомительная беседа. Меры безопасности и правила поведения на тренировке.	Беседа, опрос
2.	Сентябрь	5,7	УТЗ	2	1	1	Приемы самостраховки при падении.	Выполнение упражнений
3.	Сентябрь	10	УТЗ	1	0,5	0,5	Акробатика	Наблюдение
4.	Сентябрь	12	УТЗ	1	-	1	Разучивание приема «зацеп изнутри»	Выполнение упражнений
5.	Сентябрь	14	УТЗ	1	-	1	Совершенствование приема «зацеп изнутри»	Выполнение упражнений
6.	Сентябрь	17	УТЗ	1	-	1	Подхват изнутри	Выполнение упражнений
7.	Сентябрь	19	УТЗ	1	-	1	Совершенствование приемов самостраховки.	Выполнение упражнений
8.	Сентябрь	21,24	УТЗ	2	1	1	Разучивание захватов	Выполнение упражнений
9.	Сентябрь	26	УТЗ	1	-	1	Совершенствование борьбы на захватах	Выполнение упражнений
10.	Сентябрь	28	УТЗ	1	-	1	Упражнения на развитие физических качеств	Выполнение упражнений
11.	Октябрь	1	УТЗ	1	-	1	Упражнения на развитие специальных качеств.	Выполнение упражнений
12.	Октябрь	3	УТЗ	1	-	1	Общеразвивающие подвижные игры: регби	Выполнение упражнений
13.	Октябрь	5	УТЗ	1	0,5	0,5	Разучивание приемов самостраховки при падении.	Выполнение упражнений
14.	Октябрь	8	УТЗ	1	0,5	0,5	Акробатика	Выполнение упражнений
15.	Октябрь	10	УТЗ	1	0,5	0,5	Совершенствование приемов самостраховки.	Выполнение упражнений
16.	Октябрь	12,15	УТЗ	2	1	1	Разучивание захватов	Выполнение упражнений
17.	Октябрь	17,19	УТЗ	2	1	1	Совершенствование борьбы на захватах.	Выполнение упражнений
18.	Октябрь	22	УТЗ	1	0,5	0,5	Прием «задняя подножка»	Выполнение упражнений
19.	Октябрь	24,26	УТЗ	2	1	1	Бросок через бедро с падением	Выполнение упражнений
20.	Октябрь	29	УТЗ	1	-	1	Упражнения на развитие физических качеств.	Выполнение упражнений
21.	Октябрь	31	УТЗ	1	-	1	Упражнения на развитие специальных качеств	Выполнение упражнений
22.	Ноябрь	2	УТЗ	1	-	1	Совершенствование приемов самостраховки.	Выполнение упражнений
23.	Ноябрь	7	УТЗ	1	-	1	Разучивание захватов.	Выполнение упражнений
24.	Ноябрь	9	УТЗ	1	-	1	Совершенствование борьбы на захватах.	Выполнение упражнений

25.	Ноябрь	12,14	УТЗ	2	-	2	Разучивание приема «зацеп изнутри».	Выполнение упражнений
26.	Ноябрь	16	УТЗ	1	-	1	Совершенствование приема «зацеп изнутри».	Выполнение упражнений
27.	Ноябрь	19,21	УТЗ	2	-	2	Упражнения на развитие физических качеств.	Выполнение упражнений
28.	Ноябрь	23,26	УТЗ	2	-	2	Упражнения на развитие специальных качеств.	Выполнение упражнений
29.	Ноябрь	28	УТЗ	1	-	1	Общеразвивающие подвижные игры: осенний спортивный марафон	Выполнение упражнений
30.	Ноябрь, декабрь	30,3	УТЗ	2	-	2	Совершенствование приемов самостраховки.	Выполнение упражнений
31.	Декабрь	5,7,10	УТЗ	3	1	2	Упражнения на силу и выносливость.	Выполнение упражнений
32.	Декабрь	12,14	УТЗ	2	-	2	Совершенствование борьбы на захватах.	Выполнение упражнений
33.	Декабрь	17	УТЗ	1	-	1	Упражнения на развитие физических качеств.	Выполнение упражнений
34.	Декабрь	19	УТЗ	1	-	1	Упражнения на развитие специальных качеств.	Выполнение упражнений
35.	Декабрь	21,24	УТЗ	2	-	2	Общездоровьесберегающие упражнения и специфические упражнения	Выполнение упражнений
36.	Декабрь	26	УТЗ	1	-	1	Общеразвивающие подвижные игры: «Новогодние старты»	Выполнение упражнений
37.	Декабрь	28	УТЗ	1	-	1	Повторение приемов самостраховки при падении.	Выполнение упражнений
38.	Декабрь	31	УТЗ	1	-	1	Выполнение нормативов	Выполнение нормативов
39.	Январь	9	УТЗ	1	0,5	0,5	Разучивание приема «удержание поперек»	Выполнение упражнений
40.	Январь	11	УТЗ	1	-	1	Совершенствование приема «удержание поперек»	Выполнение упражнений
41.	Январь	14	УТЗ	1	0,5	0,5	Разучивание приема «зацеп снаружи»	Выполнение упражнений
42.	Январь	16	УТЗ	1	-	1	Совершенствование приема «зацеп снаружи»	Выполнение упражнений
43.	Январь	18	УТЗ	1	-	1	Упражнения на развитие физических качеств.	Выполнение упражнений
44.	Январь	21	Лекция	1	1		Гигиена Спортсмена.	Опрос
45.	Январь	23,25	УТЗ	2	1	1	Упражнения на развитие специальных качеств	Выполнение упражнений
46.	Январь	28	УТЗ	1	-	1	Общеразвивающие подвижные игры: «рыбак и рыбка»	Выполнение упражнений
47.	Январь, февраль	30,1	УТЗ	2	1	1	Разучивание приемов колесо и сальто.	Выполнение упражнений
48.	Февраль	4,6	УТЗ	2	1	1	Разучивание болевых приемов на руки.	Выполнение упражнений
49.	Февраль	8	УТЗ	1	-	1	Совершенствование болевых на руки.	Выполнение упражнений
50.	Февраль	11,13	УТЗ	2	1	1	Преодоление страха на ринге	Выполнение упражнений
51.	Февраль	15	Соревнования	1	-	1	Участие в соревнованиях	Выполнение упражнений

			ние					
52.	Февраль	18,20	УТЗ	2	-	2	Схватки в партере.	Спарринги
53.	Февраль	22	УТЗ	1	-	1	Упражнения на развитие физических качеств.	Выполнение упражнений
54.	Февраль	25	УТЗ	1	-	1	Упражнения на развитие специальных качеств.	Выполнение упражнений
55.	Февраль	27	УТЗ	1	-	1	Общеразвивающие подвижные игры: военно-патриотическая эстафета «Маленькие воины»	Выполнение упражнений
56.	Март	1,4	УТЗ	2	1	1	Разучивание броска «передняя подножка».	Выполнение упражнений
57.	Март	6,11	УТЗ	2		2	Совершенствование броска «передняя подножка».	Выполнение упражнений
58.	Март	13,15, 18	УТЗ	3	1	2	Разучивание болевых приемов на ноги.	Выполнение упражнений
59.	Март	20,22	УТЗ	2	-	2	Совершенствование болевых приемов на ноги	Выполнение упражнений
60.	Март	25	Лекция	1	1	-	Влияние на организм вредных привычек.	Опрос
61.	Март	27	УТЗ	1	-	1	Упражнения на развитие физических качеств.	Выполнение упражнений
62.	Март	29	УТЗ	1	-	1	Упражнения на развитие специальных качеств.	Выполнение упражнений
63.	Апрель	1	УТЗ	1	-	1	Общеразвивающие подвижные игры на развитие гибкости и ловкости	Выполнение упражнений
64.	Апрель	3,5	УТЗ	2	1	1	Разучивание броска «через бедро».	Выполнение упражнений
65.	Апрель	8,10	УТЗ	2	-	2	Совершенствование броска «через бедро».	Выполнение упражнений
66.	Апрель	12,15	УТЗ	2	-	2	Преодоление страха на ринге	Выполнение упражнений
67.	Апрель	17,19	УТЗ	2	-	2	Контрольные схватки.	Спарринги
68.	Апрель	22	УТЗ	1	-	1	Скоростная отработка.	Выполнение упражнений
69.	Апрель	24,26	УТЗ	2	1	1	Упражнения на развитие физических качеств.	Выполнение упражнений
70.	Апрель, май	29,3	УТЗ	2	1	1	Упражнения на развитие специальных качеств.	Выполнение упражнений
71.	Май	6	УТЗ	1	-	1	Кросс, футбол на улице.	Выполнение упражнений
72.	Май	8	УТЗ	1	-	1	Контрольные схватки.	Спарринги
73.	Май	13,15	УТЗ	2	-	2	Преодоление страха на ринге	Выполнение упражнений
74.	Май	17,20	УТЗ	2	-	2	Броски на скорость.	Выполнение упражнений
75.	Май	22	УТЗ	1	-	1	Упражнения на развитие физических качеств.	Выполнение упражнений
76.	Май	24,27	УТЗ	2	1	1	Упражнения на развитие специальных качеств.	Выполнение упражнений
77.	Май	29,31	УТЗ	2	1	1	Общездоровьесберегающие упражнения и тактические боевые упражнения	Выполнение упражнений
78.	Июнь	3	УТЗ	1	-	1	Общеразвивающие подвижные игры: военно-	Выполнение упражнений

							патриотическая эстафета «Я люблю Россию!»	
79.	Июнь	5,7	УТЗ	2	1	1	Разучивание броска «передняя подножка».	Выполнение упражнений
80.	Июнь	10	УТЗ	1	-	1	Совершенствование броска «передняя подножка».	Выполнение упражнений
81.	Июнь	14,17	УТЗ	2	1	1	Разучивание болевых приемов на ноги.	Выполнение упражнений
82.	Июнь	19,21, 24	УТЗ	3	1	2	Совершенствование болевых приемов на ноги	Выполнение упражнений
83.	Июнь	26,28	УТЗ	2	-	2	Контрольно-переводные нормативы	Выполнение нормативов
84.	Июль	1	УТЗ	1	-	1	Общеразвивающие подвижные игры на развитие гибкости и ловкости	Выполнение упражнений
85.	Июль	3,5	УТЗ	2	-	2	Повторение приемов самостраховки при падении.	Выполнение упражнений
86.	Июль	8,10	УТЗ	2	-	2	Совершенствование приема «удержание поперек»	Выполнение упражнений
87.	Июль	12,15	УТЗ	2	-	2	Совершенствование приема «зацеп снаружи»	Выполнение упражнений
88.	Июль	17,19	УТЗ	2	1	1	Упражнения на развитие физических качеств	Выполнение упражнений
89.	Июль	22,24, 26	УТЗ	3	1	2	Упражнения на развитие специальных качеств	Выполнение упражнений
90.	Июль	29	УТЗ	1	-	1	Общеразвивающие подвижные игры: футбол с элементами борьбы	Выполнение упражнений
91.	Июль, август	31,2	УТЗ	2	1	1	Преодоление страха на ринге	Выполнение упражнений
92.	Август	5,7	УТЗ	2	-	2	Броски на скорость	Выполнение упражнений
93.	Август	9,12	УТЗ	2	1	1	Совершенствование приемов самостраховки.	Выполнение упражнений
94.	Август	14	УТЗ	1	-	1	Разучивание захватов	Выполнение упражнений
95.	Август	16,19	УТЗ	2	1	1	Совершенствование борьбы на захватах.	Выполнение упражнений
96.	Август	21	УТЗ	1	-	1	Прием «задняя подножка»	Выполнение упражнений
97.	Август	23,26	УТЗ	2	-	2	Бросок через бедро с падением	Выполнение упражнений
98.	Август	28	УТЗ	1	0,5	0,5	Разучивание приемов самостраховки при падении.	Выполнение упражнений
99.	Август	30	УТЗ	1	-	1	Упражнения на развитие физических качеств.	Выполнение упражнений
			Итого	148	32	116		

3 год обучения

Количество часов в год: **296 часов**

Количество часов в неделю: **6 часов**

№	Месяц	Дата	Форма занятия	Количество часов			Тема занятий	Форма контроля
				Всего	Теория	Практика		
1.	Сентябрь	3	Лекция	2	2	-	Ознакомительная беседа. Меры безопасности и правила поведения на тренировке.	Беседа, опрос
2.	Сентябрь	5,7	УТЗ	4	2	2	Приемы самостраховки при падении.	Выполнение упражнений
3.	Сентябрь	10	УТЗ	2	1	1	Акробатика	Наблюдение
4.	Сентябрь	12	УТЗ	2	-	2	Разучивание приема «зацеп изнутри»	Выполнение упражнений
5.	Сентябрь	14	УТЗ	2	-	2	Совершенствование приема «зацеп изнутри»	Выполнение упражнений
6.	Сентябрь	17	УТЗ	2	-	2	Подхват изнутри	Выполнение упражнений
7.	Сентябрь	19	УТЗ	2	-	2	Совершенствование приемов самостраховки.	Выполнение упражнений
8.	Сентябрь	21,24	УТЗ	4	2	2	Разучивание захватов	Выполнение упражнений
9.	Сентябрь	26	УТЗ	2	-	2	Совершенствование борьбы на захватах	Выполнение упражнений
10.	Сентябрь	28	УТЗ	2	-	2	Упражнения на развитие физических качеств	Выполнение упражнений
11.	Октябрь	1	УТЗ	2	-	2	Упражнения на развитие специальных качеств.	Выполнение упражнений
12.	Октябрь	3	УТЗ	2	-	2	Общеразвивающие подвижные игры: регби	Выполнение упражнений
13.	Октябрь	5	УТЗ	2	1	1	Разучивание приемов самостраховки при падении.	Выполнение упражнений
14.	Октябрь	8	УТЗ	2	1	1	Акробатика	Выполнение упражнений
15.	Октябрь	10	УТЗ	2	1	1	Совершенствование приемов самостраховки.	Выполнение упражнений
16.	Октябрь	12,15	УТЗ	4	2	2	Разучивание захватов	Выполнение упражнений
17.	Октябрь	17,19	УТЗ	4	2	2	Совершенствование борьбы на захватах.	Выполнение упражнений
18.	Октябрь	22	УТЗ	2	1	1	Прием «задняя подножка»	Выполнение упражнений
19.	Октябрь	24,26	УТЗ	4	2	2	Бросок через бедро с падением	Выполнение упражнений
20.	Октябрь	29	УТЗ	2	-	2	Упражнения на развитие физических качеств.	Выполнение упражнений
21.	Октябрь	31	УТЗ	2	-	2	Упражнения на развитие специальных качеств	Выполнение упражнений
22.	Ноябрь	2	УТЗ	2	-	2	Совершенствование приемов самостраховки.	Выполнение упражнений
23.	Ноябрь	7	УТЗ	2	-	2	Разучивание захватов.	Выполнение упражнений
24.	Ноябрь	9	УТЗ	2	-	2	Совершенствование борьбы на захватах.	Выполнение упражнений
25.	Ноябрь	12,14	УТЗ	4	-	4	Разучивание приема «зацеп изнутри».	Выполнение упражнений
26.	Ноябрь	16	УТЗ	2	-	2	Совершенствование приема «зацеп изнутри».	Выполнение упражнений

27.	Ноябрь	19,21	УТЗ	4	-	4	Упражнения на развитие физических качеств.	Выполнение упражнений
28.	Ноябрь	23,26	УТЗ	4	-	4	Упражнения на развитие специальных качеств.	Выполнение упражнений
29.	Ноябрь	28	УТЗ	2	-	2	Общеразвивающие подвижные игры: осенний спортивный марафон	Выполнение упражнений
30.	Ноябрь, декабрь	30,3	УТЗ	4	-	4	Совершенствование приемов самостраховки.	Выполнение упражнений
31.	Декабрь	5,7,10	УТЗ	6	2	4	Упражнения на силу и выносливость.	Выполнение упражнений
32.	Декабрь	12,14	УТЗ	4	-	4	Совершенствование борьбы на захватах.	Выполнение упражнений
33.	Декабрь	17	УТЗ	2	-	2	Упражнения на развитие физических качеств.	Выполнение упражнений
34.	Декабрь	19	УТЗ	2	-	2	Упражнения на развитие специальных качеств.	Выполнение упражнений
35.	Декабрь	21	УТЗ	2	-	2	Общездоровьесберегающие упражнения и специфические упражнения	Выполнение упражнений
36.	Декабрь	24,26	УТЗ	4	-	4	Общеразвивающие подвижные игры	Наблюдение
37.	Декабрь	28	УТЗ	2	-	2	Повторение приемов самостраховки при падении.	Выполнение упражнений
38.	Декабрь	31	УТЗ	2	-	2	Выполнение нормативов	Выполнение нормативов
39.	Январь	9	УТЗ	2	1	1	Разучивание приема «удержание поперек»	Выполнение упражнений
40.	Январь	11	УТЗ	2	-	2	Совершенствование приема «удержание поперек»	Выполнение упражнений
41.	Январь	14	УТЗ	2	1	1	Разучивание приема «зацеп снаружи»	Выполнение упражнений
42.	Январь	16	УТЗ	2	-	2	Совершенствование приема «зацеп снаружи»	Выполнение упражнений
43.	Январь	18	УТЗ	2	-	2	Упражнения на развитие физических качеств.	Выполнение упражнений
44.	Январь	21	Лекция	2	2	-	Гигиена Спортсмена. Профилактика безопасности детей в зимний период.	Опрос
45.	Январь	23,25	УТЗ	4	2	2	Упражнения на развитие специальных качеств	Выполнение упражнений
46.	Январь	28	УТЗ	2	-	2	Общеразвивающие подвижные игры: «рыбак и рыбка»	Выполнение упражнений
47.	Январь, февраль	30,1	УТЗ	4	2	2	Разучивание приемов колесо и сальто.	Выполнение упражнений
48.	Февраль	4,6	УТЗ	4	2	2	Разучивание болевых приемов на руки.	Выполнение упражнений
49.	Февраль	8	УТЗ	2	-	2	Совершенствование болевых на руки.	Выполнение упражнений
50.	Февраль	11,13	УТЗ	4	2	2	Преодоление страха на ринге	Выполнение упражнений
51.	Февраль	15	Соревнование	2	-	2	Участие в соревнованиях	Выполнение упражнений
52.	Февраль	18,20	УТЗ	4	-	4	Схватки в партере.	Спарринги

53.	Февраль	22	УТЗ	2	-	2	Упражнения на развитие физических качеств.	Выполнение упражнений
54.	Февраль	25	УТЗ	2	-	2	Упражнения на развитие специальных качеств.	Выполнение упражнений
55.	Февраль	27	УТЗ	2	-	2	Общеразвивающие подвижные игры: военно-патриотическая эстафета «Маленькие воины»	Выполнение упражнений
56.	Март	1,4	УТЗ	4	2	2	Разучивание броска «передняя подножка».	Выполнение упражнений
57.	Март	6,11	УТЗ	4	-	4	Совершенствование броска «передняя подножка».	Выполнение упражнений
58.	Март	13,15,18	УТЗ	6	2	4	Разучивание болевых приемов на ноги.	Выполнение упражнений
59.	Март	20,22	УТЗ	4	-	4	Совершенствование болевых приемов на ноги	Выполнение упражнений
60.	Март	25	Лекция	2	-	2	Влияние на организм вредных привычек.	Опрос
61.	Март	27	УТЗ	2	-	2	Упражнения на развитие физических качеств.	Выполнение упражнений
62.	Март	29	УТЗ	2	-	2	Упражнения на развитие специальных качеств.	Выполнение упражнений
63.	Апрель	1	УТЗ	2	-	2	Общеразвивающие подвижные игры на развитие гибкости и ловкости	Выполнение упражнений
64.	Апрель	3,5	УТЗ	4	2	2	Разучивание броска «через бедро».	Выполнение упражнений
65.	Апрель	8,10	УТЗ	4	-	4	Совершенствование броска «через бедро».	Выполнение упражнений
66.	Апрель	12,15	УТЗ	4	-	4	Преодоление страха на ринге	Выполнение упражнений
67.	Апрель	17,19	УТЗ	4	-	4	Контрольные схватки.	Спарринги
68.	Апрель	22	УТЗ	2	-	2	Скоростная отработка.	Выполнение упражнений
69.	Апрель	24,26	УТЗ	4	2	2	Упражнения на развитие физических качеств.	Выполнение упражнений
70.	Апрель, май	29,3	УТЗ	4	2	2	Упражнения на развитие специальных качеств.	Выполнение упражнений
71.	Май	6	УТЗ	2	-	2	Кросс, футбол на улице.	Выполнение упражнений
72.	Май	8	УТЗ	2	-	2	Контрольные схватки.	Спарринги
73.	Май	13,15	УТЗ	4	-	4	Преодоление страха на ринге	Выполнение упражнений
74.	Май	17,20	УТЗ	4	-	4	Броски на скорость.	Выполнение упражнений
75.	Май	22	УТЗ	2	-	2	Упражнения на развитие физических качеств.	Выполнение упражнений
76.	Май	24,27	УТЗ	4	2	2	Упражнения на развитие специальных качеств.	Выполнение упражнений
77.	Май	29,31	УТЗ	4	2	2	Общездоровьесберегающие упражнения и тактические боевые упражнения	Выполнение упражнений
78.	Июнь	3	УТЗ	2	-	2	Общеразвивающие подвижные игры: военно-патриотическая эстафета «Я люблю Россию!»	Выполнение упражнений
79.	Июнь	5,7	УТЗ	4	2	2	Разучивание броска «передняя подножка».	Выполнение упражнений

80.	Июнь	10	УТЗ	2	-	2	Совершенствование броска «передняя подножка».	Выполнение упражнений
81.	Июнь	14,17	УТЗ	4	2	2	Разучивание болевых приемов на ноги.	Выполнение упражнений
82.	Июнь	19,21, 24	УТЗ	6	2	4	Совершенствование болевых приемов на ноги	Выполнение упражнений
83.	Июнь	26,28	УТЗ	4	-	4	Контрольно-переводные нормативы	Выполнение нормативов
84.	Июль	1	УТЗ	2	-	2	Общеразвивающие подвижные игры на развитие гибкости и ловкости	Выполнение упражнений
85.	Июль	3,5	УТЗ	4	-	4	Повторение приемов самостраховки при падении.	Выполнение упражнений
86.	Июль	8,10	УТЗ	4	-	4	Совершенствование приема «удержание поперек»	Выполнение упражнений
87.	Июль	12,15	УТЗ	4	-	4	Совершенствование приема «зацеп снаружи»	Выполнение упражнений
88.	Июль	17,19	УТЗ	4	2	2	Упражнения на развитие физических качеств	Выполнение упражнений
89.	Июль	22,24, 26	УТЗ	6	2	4	Упражнения на развитие специальных качеств	Выполнение упражнений
90.	Июль	29	УТЗ	2	-	2	Общеразвивающие подвижные игры: футбол с элементами борьбы	Выполнение упражнений
91.	Июль, август	31,2	УТЗ	4	2	2	Преодоление страха на ринге	Выполнение упражнений
92.	Август	5,7	УТЗ	4		4	Броски на скорость	Выполнение упражнений
93.	Август	9,12	УТЗ	4	2	2	Совершенствование приемов самостраховки.	Выполнение упражнений
94.	Август	14	УТЗ	2		2	Разучивание захватов	Выполнение упражнений
95.	Август	16,19	УТЗ	4	2	2	Совершенствование борьбы на захватах.	Выполнение упражнений
96.	Август	21	УТЗ	2	-	2	Прием «задняя подножка»	Выполнение упражнений
97.	Август	23,26	УТЗ	4	-	4	Бросок через бедро с падением	Выполнение упражнений
98.	Август	28	УТЗ	2	1	1	Разучивание приемов самостраховки при падении.	Выполнение упражнений
99.	Август	30	УТЗ	2	-	2	Упражнения на развитие физических качеств.	Выполнение упражнений
			Итого	296	62	234		

2.2. Условия реализации программы Материально-техническое оснащение

Для работы по программе необходимо:

- спортивный зал со специальным мягким ковровым покрытием с разметкой (татами);
- кимоно для рукопашного боя;
- амуниция для рукопашного боя (шлем тренировочный, шлем с маской, перчатки снарядовые, перчатки бойцовые, защитное снаряжение);
- мешки и груши для отработки ударов.

Кадровое обеспечение

Занятия проводит педагог дополнительного образования, соответствующий профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» утвержденным приказом Минтруда России от 05.05.2018 N 298н.

2.3. Формы аттестации

1) Входной контроль.

Входной контроль используется для оценки уровня физического и технического развития, и его соответствия намеченным целям и задачам. Он должен быть своевременным и основываться на качественных и количественных критериях оценки. В качестве наиболее приемлемой формы контроля следует использовать тестовые испытания по общефизической и специальной подготовке. При этом следует руководствоваться следующими рекомендациями:

- тестовые испытания необходимо проводить в течение дня;
- при проведении контрольных испытаний необходимо стараться соблюдать одинаковые условия: время суток, климатические и температурные условия, арсенал вспомогательных средств, место проведения упражнений, предшествующая нагрузка и так далее;
- следует придерживаться определенной последовательности в тестовых испытаниях, вначале выполняются специальные упражнения на технику, затем на гибкость, скорость и силу.

2) Текущий контроль.

Предусматривает сдачу воспитанниками контрольно-зачетных нормативов по общей и специальной физической подготовке. Проводиться в течение года обучения.

3) Итоговый контроль.

Предусматривает сдачу нормативов в конце года обучения. За основу взяты нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). (Приложение 1)

2.4. Оценочные материалы

Основные оценочные параметры:

- уровень профессиональных знаний, умений и навыков, полученные детьми;

- степень развития интеллектуальных, пространственно-двигательных способностей ребенка, его личностных качеств, в том числе психологических;
- уровень развития общей культуры ребенка.

Формы и методы проверки результатов:

1. Открытые показы, мастер-классы.
2. Метод педагогического наблюдения (в течение обучения).
3. Соревновательный метод.

2.5. Методические материалы

В образовательном процессе используются две большие группы методов – это общепедагогические и практические.

Общепедагогические:

- Словесные методы (рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение);
- Наглядные методы (показ упражнения, демонстрация учебных фильмов, применение простейших ориентиров, использование звуковых, световых и механических устройств, позволяющих спортсмену получить информацию о темпированных, пространственных и динамических характеристиках движения).

Практические:

- Методы строго регламентированного упражнения (позволяют осуществить двигательную деятельность по твердо предписанной программе).

Методы обучения двигательным действиям:

- Метод целостно-конструктивного упражнения;
- Расчленено-конструктивный метод;
- Метод сопряженного воздействия.

При применении целостного и расчлененного методов большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям, которые обеспечивают условия, облегчающие освоение двигательных действий.

Методы воспитания физических качеств:

- Равномерный метод, характеризуемый постоянной интенсивностью учебно-тренировочного и воспитательного процессов;
- Повторный метод, характеризуемый повторением одних и тех же упражнений с интервалами для отдыха.

Игровой метод позволяет совершенствовать такие способности как ловкость, быстрота, находчивость, самостоятельность и др. высокая эффективность метода объясняется положительным эмоциональным фоном, которым сопровождается участие в играх.

Соревновательный метод стимулирует учебно-тренировочный процесс, воспитывает волю, черты самостоятельности и ответственности перед коллективом. Соревновательный метод проявляется в виде официальных

соревнований различного уровня и как элемент организации тренировочного процесса.

Воспитательные средства:

- Личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- Высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, товарищества;
- Дружный коллектив;
- Система морального стимулирования;
- Наставничество опытных спортсменов.

Требования к учебно-тренировочному занятию

Каждое учебно-тренировочное занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

Тренировка начинается с упражнений для разминки: бег, наклоны, прыжки, растягивания мышц и сухожилий. Они помогают плавно перейти к занятию. Организм нельзя нагружать сразу. Прежде чем перейти к упражнениям, необходимо подготовиться физически и эмоционально - забыть все проблемы, и всецело отдаться тренировочному процессу. Разминочные упражнения тонизируют организм, делают его менее подверженным к различным заболеваниям, ведь «гибкость и пластичность - путь к долголетию». Разогретое и растянутое тело можно подвергать более тяжелым нагрузкам.

В качестве заключительного упражнения в разминке можно использовать «бой с тенью» - это прекрасное упражнение, подающее идеи, также оно более динамичное, чем предыдущее и призвано повышать потенциал выносливости бойцов. С этой же целью можно использовать акробатические упражнения.

Основная часть тренировки начинается сразу после разминки, занимает большую часть тренировки. В течение всей основной части ученики изучают техники боя и совершенствуют мастерство выполнения этих действий.

Хорошо известно, что для успешного противостояния другим стилям каждый боевой стиль должен включать в себя четыре основных категории техник: защиту и удары руками, защиту и удары ногами, борьбу, техники захватов (удержания) и освобождения от них. Главной составляющей всех этих техник является техника передвижений и работы корпусом, обучающая маневрированию во время боя. Маневренность в бою очень важное качество - «Маневр - половина победы».

«Техника ног» применяется для передвижений, поражения жизненно-важных областей на теле противника, подсечек и блокирования ударов ногами противника.

«Техника рук» - это использование кистей, предплечий, локтей или плеч для отражения атак противника или нанесения ударов.

«Борьба» - использование сбиваний, подсечек, толчков, бросков и т.п. для того, чтобы лишить противника равновесия и сбить его вниз, а также – использовать контрприемов. В борьбе лежа широко применяются упражнения, удушения, болевые приемы и освобождения от них.

Ученики, усвоившие базовые техники, продолжают совершенствовать приобретенные навыки и начинают отрабатывать комбинирование всех выше перечисленных техник. С того времени в тренировочный процесс вводятся борцовские поединки на ковре и спарринги по правилам рукопашного боя.

В заключительную часть тренировки входят упражнения:

- на развитие силы всех групп мышц (работа с тяжестями, изометрические упражнения, упражнения на перекладине и так далее);
- на развитие скоростных качеств (бег, прыжки на скакалке);
- на развитие силовой и скоростной выносливости (тесты на предел возможностей).

Каждая тренировка начинается и заканчивается традиционным построением и приветствием.

Занятия проводятся в залах, на открытых площадках. Тренировки на свежем воздухе в значительной мере способствуют закаливанию организма, там ученики находятся в более реальных условиях, чем в зале.

Кроме тренировок существуют и другие формы занятий:

- встречи с интересными и знаменитыми людьми, просмотр и обсуждение видео материалов;
- индивидуальные беседы;
- тренировочные сборы (физические тренировки, игры, экскурсии);
- туристические походы;
- участие в соревнованиях;
- показательные выступления;
- семинары.

2.6. Список литературы

1. Акопян А.О., Долганов Д.И., Королёв Г.А., Найденов М.И., Супрунов Е.П., Харитонов В.И. Программа. Рукопашный бой. / Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М. Советский спорт, 2004 – 116с.
2. Гаськов А.В. Планирование и управление тренировочным процессом в спортивных единоборствах (на примере бокса). Улан-Удэ: Изд-во БГУ, 1998.
3. Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 256с.
4. Зверев С.М. Программы. Для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции. – М. «Просвещение», 1986 – 430с.
5. Ким С.Х. Преподавание боевых искусств. – Ростов – на – Дону: Феникс, 2003 – 240с.
6. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: «Просвещение», 1977.
7. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста. / Методическое пособие. – М. Айрис пресс, 2004, - 112 с.

Список литературы для детей и родителей

1. Ознобишин Н.Н. Искусство рукопашного боя. – М.: Советский спорт, 1987.
2. Оранский И.В. Восточные единоборства. – М.: Советский спорт, 1990.
3. Фомин В.П., Линдер И.Б. Диалог о боевых искусствах Востока. – М.: Молодая гвардия, 1990.

Контрольные нормативы по ОФП

возрастная группа от 6 до 8 лет

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2.	Смешанное передвижение на 1 км (мин, с)	7.10	6.40	5.20	7.35	7.05	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	9	15	4	6	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	10	17	4	6	11
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	21	24	35	18	21	30
8.	Плавание 25 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее-Комплексе)<***>		6	6	7	6	6	7

Возрастная группа от 9 до 10 лет

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	6,2	6,0	5,4	6,4	6,2	5,6
	или бег на 60 м (с)	11,9	11,5	10,4	12,4	12,0	10,8
2.	Бег на 1 км (мин, с)	6.10	5.50	4.50	6.30	6.20	5.10
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	9	12	20	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3 x 10 м (с)	9,6	9,3	8,5	9,9	9,5	8,7
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	210	225	285	190	200	250
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	120	130	150
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	19	22	27	13	15	18
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	27	32	42	24	27	36
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса <***>		7	7	8	7	7	8

Возрастная группа от 11 до 12 лет

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой Знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
2.	Бег на 1,5 км (мин, с)	8.20	8.05	6.50	8.55	8.29	7.14
	или бег на 2 км (мин, с)	11.10	10.20	9.20	13.00	12.10	10.40
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см (количество раз)	11	15	23	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	13	18	28	7	9	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	280	335	230	240	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	26	33	16	18	22
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	36	46	28	30	40
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса<*****>		7	7	8	7	7	8

Возрастная группа от 13 до 15 лет

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
	или бег на 60 м (с)	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	10.00	9.40	8.10	12.10	11.40	10.00
	или бег на 3 км (мин, с)	15.20	14.50	13.00		-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	12	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	13	17	24	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	24	36	8	10	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	39	49	31	34	43
8.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	34	40	19	21	27
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса<*****>		7	8	9	7	8	9

Возрастная группа от 16 до 17 лет

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	или бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2.	Бег на 2 км (мин, с)	-	-	-	12.00	11.20	9.50
	Бег на 3 км (мин, с)	15.00	14.30	12.40	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	18	33	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	27	31	42	9	11	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	36	40	50	33	36	44
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	29	35	-	-	-
	весом 500 г (м)	-	-	-	13	16	20
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса <*****>		7	8	9	7	8	9