

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«УВИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ»

РАССМОТРЕНО на заседании методического объединения педагогов дополнительного образования Протокол № 1 «27»августа 2021г	ПРИНЯТО Педагогическим советом школы Протокол № 1 «27» августа 2021 г	УТВЕРЖДАЮ Директор МОУ «Увинская СОШ №2» _____ Нелюбина Н.А. Приказ № 141 «27»августа 2021г
---	--	---

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Рукопашный бой»
Срок реализации – 1 год**

Составитель: Джумабаев А.М,
учитель физической культуры

п. Ува, 2021 год

СОДЕРЖАНИЕ

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ			
1.	Пояснительная записка		3-5
	1.1	Направленность программы	3
	1.2	Актуальность программы	3
	1.3	Отличительные особенности программы	3-4
	1.4	Нормативно-правовые основания	4
	1.5	Адресат программы	4
	1.6	Объем программы	4
	1.7	Организация образовательного процесса	4-5
2.	Цель и задачи программы		5
3.	Содержание программы		6-10
	3.1	Учебно-тематическое планирование	6-7
	3.2	Содержание учебно-тематического плана	7-14
4.	Планируемые результаты		14
II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ			
1.	Календарный учебный график		14-15
2.	Условия реализации программы		15
	2.1	Материально-техническое обеспечение	15
	2.2	Кадровое обеспечение	15
3.	Формы аттестации/контроля		16
4.	Календарный план воспитательной работы		16-17
5.	Оценочные материалы		17-18
6.	Методическое обеспечение		18
7.	Список литературы		22

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная программа «Рукопашный бой» имеет физкультурно-спортивную направленность. Нацелена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа в жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни, и здоровья.

1.2. Актуальность программы

Образовательная деятельность по дополнительным общеобразовательным программам должна быть направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом,
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся,
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического воспитания,
- выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся с выдающимися способностями,
- профессиональную ориентацию учащихся, создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения, социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе и формирование общей культуры учащихся.

Развитие физкультуры и спорта – важная составная часть государственной социально-экономической политики в использовании возможностей физической культуры и спорта для оздоровления нации; воспитания детей и молодёжи; формирования здорового образа жизни населения и самоопределения личности с высоким жизненным потенциалом.

Физкультурно-спортивная направленность в системе дополнительного образования способствует гармоничному развитию личности, эффективной самореализации в обществе, приобретению дополнительных знаний, накоплению опыта здорового образа жизни.

На современном этапе развития российского общества существует немало проблем в воспитании подрастающего поколения. Основными проблемами являются: организация досуга; нравственное и физическое здоровье, патриотическое воспитание подростков и молодёжи. У подростков зачастую накапливается значительное количество избыточной негативной энергии, которая, как правило, выплескивается в виде различных правонарушений, направленных против личности (детская: преступность, наркомания и др.). Занятия спортом ставят на первое место среди средств по снятию избыточной энергии, и направления ее в безопасное и полезное русло, а также прививают им чувство любви к Родине, желание защищать Отечество, формируют здоровый образ жизни и дисциплинированность. Одним из таких видов спорта, является рукопашный бой.

1.3. Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью программы является то, что наряду с обучением по программе, ребята смогут посещать различные мероприятия спортивной направленности (соревнования и фестивали по единоборствам различного уровня в честь великих деятелей страны или дней памяти России), гражданско-патриотические («Бессмертный полк, Свеча памяти, Дни героев России, 23 февраля, День пограничника, 22 июня).

Рукопашный бой – это система подготовки подрастающего поколения, находящаяся на стадии своего совершенствования и обладающая достаточно высоким потенциалом для физического и духовного воспитания детей.

Настоящая программа включает в себя материал, освоение которого дает возможность учащимся добиваться отличных показателей по физической культуре, формировать навыки здорового образа жизни и правильное духовно-нравственное развитие, помогает самоутвердиться в среде ровесников.

Занятия по данной программе прекрасно сочетаются с общешкольными дисциплинами: историей, физкультурой, ОБЖ, биологией. Ребята знакомятся с памятными датами истории России (23 февраля, 9 мая, 12 июня, 22 июня, 4 ноября, 9 декабря) изучают основы анатомии, проходят комплекс упражнений (растяжка, разогрев), изучают правила поведения в экстремальных ситуациях. Занятия рукопашным боем в значительной степени восполняют недостаток движения, а также помогают предупредить умственное переутомление и повышают работоспособность детей во время учебы.

1.4. Нормативно-правовые основания

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

1.5. Адресат программы

Программа рассчитана на обучение и воспитание детей и подростков, с учетом их психологических и физиологических особенностей в возрасте от 8 до 9 лет.

Учащимися по программе могут стать дети любой категории, в том числе и дети «группы риска», находящиеся в трудной жизненной ситуации, при наличии у них медицинского заключения о допуске к занятиям спортом.

Круг интересов детей этого возраста – общение со сверстниками, соответствие тенденциям молодежной моды, самовыражение и самореализация в обществе. Именно в среднем школьном возрасте происходит половое созревание, иначе переходный возраст, которое вносит серьезные изменения в жизнь ребенка. Личностные характеристики детей, на которых рассчитана программа - это неформальные или потенциальные лидеры, ребята, которые проявляют интерес к спорту, физическому развитию, самоорганизации.

1.6. Объем программы

Программа реализуется в течение одного года, по 102 часа.

1.7. Организация образовательного процесса

Режим занятий: 3 раза в неделю (Сан.Пин. 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» от 4 июля 2014г.№41).

Процесс обучения условно разбивается на следующие этапы:

- начальной подготовки;
- учебно-тренировочный;
- углубленного совершенствования.

Программа реализуется по 4-м направлениям:

- 1 Физкультурно-спортивное развитие;
- 2 Воспитательные мероприятия;
- 3 Тренировочная деятельность;

4 Профессиональная ориентация.

На занятиях идёт совмещение теоретического и практического вида деятельности.

Формы занятий – групповые и всем составом объединения. Процесс обучения может быть продолжен, если учащиеся достигли высоких результатов и имеют желание и возможность продолжать заниматься. В этом случае тренировки проводятся по индивидуальным программам и планам. Этот этап является усложненным, рассчитанным на уровень определенного мастерства, поэтому в данной программе не прорабатывается.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: Формирование физически здоровой личности, ориентированной на духовно- нравственные и социальные ценности через изучение рукопашного боя.

Задачи:

1. Обучить технике рукопашного боя, технике выполнения обширного комплекса физических упражнений.
2. Способствовать формированию стойкого интереса к занятиям спортом, потребности в ведении здорового образа жизни;
3. Воспитывать чувство патриотизма, формировать у подрастающего поколения чувство верности Родине, готовить к служению Отечеству;
4. Воспитывать дисциплинированность, добросовестное отношение к своим обязанностям, стремление к достижению поставленной цели;
5. Организовывать и обеспечивать участие учащихся в соревнованиях и конкурсах по рукопашному бою и другим единоборствам, мероприятиях

СПК «Витязь»;

6.Познакомить с основными военно-историческими датами, событиями и героями.

Реализацию данной программы предлагается осуществлять на основе следующих принципов:

1. Непрерывность образования и воспитания.
2. Учет интересов каждого учащегося его интеллектуальных и психофизиологических личностных особенностей.
3. Воспитание и обучение личным примером.
4. Обеспечение обучающимся комфортной эмоциональной среды – "ситуации" успеха и развивающего общения.
5. Содействие выбору индивидуального образовательного маршрута и темпа его освоения.

Цель воспитания – это личностное развитие обучающихся, проявляющееся в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям (т.е. в развитии их социально значимых отношений).

В воспитании обучающихся младшего школьного возраста таким целевым приоритетом является: создание благоприятных условий для усвоения обучающимися социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут.

К наиболее важным нормам и традициям относятся следующие:

- быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для обучающегося домашнюю работу, помогая старшим;
- быть трудолюбивым, следуя принципу «делу – время, потехе – час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;
- знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, город, село, свою страну;
- беречь и охранять природу (ухаживать за комнатными растениями в классе или дома; заботиться о своих домашних питомцах и, по возможности, о бездомных животных в своем дворе; подкармливать птиц в морозные зимы; не засорять бытовым мусором улицы, леса, водоемы);
- проявлять миролюбие – не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;

- стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;
- быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;
- соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;
- уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям; уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;
- быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чем-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать свое мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

Формы контроля: проведение соревнований внутри СПК «Витязь», участие в соревнованиях российского, регионального, республиканского и районного уровня, анкетирование.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1 Учебно-тематический план

№п\п	Название разделов и тем	Количество часов			Форма (аттестации) контроля
		Всего	Теория	Практика	
I	Воспитательные мероприятия и профессиональная ориентация				
1.1	Вводное занятие	1	1	-	
1.2	Рукопашный бой: история развития и совершенствования	1	1	-	
1.3	Духовно – нравственные основы и психофизиологические особенности рукопашного боя	2	2	-	
1.4	Традиционные действия в рукопашном бое	2	1	1	
1.5	Участие в патриотических мероприятиях, встречи с ветеранами локальных войн	2	2	-	
II	Физкультурно-спортивное направление				
2.1	Общеразвивающие упражнения	5	1	4	
2.2	Специальные упражнения	5	1	4	
2.3	Техника передвижений	5	1	4	
2.4	Контрольное занятие	1	0	1	Соревнование

					Анкетирование
III.	Тренировочная деятельность				
1	Техника ударов	33	6	27	-
3.1.1	Стойка и передвижения	5	1	4	-
3.1.2	Защита	8	2	6	-
3.1.3	Техника одиночных ударов	10	2	8	-
3.1.4	Техника ударных серий (комбинаций)	10	1	9	-
2	Техника борьбы	40	8	32	-
3.2.1	Борцовская подготовка	10	2	8	-
3.2.2	Борьба в стойке	10	2	8	
3.2.3	Борьба в партере	10	2	8	
3.2.4	Борьба лёжа	10	2	8	
IV.	Заключительные занятия				
4.1	Контрольное занятие	1	-	1	Соревнование Аттестация
4.2	Подвижные игры	3	1	2	-
4.3	Итоговое занятие	1	1	-	-
	ИТОГО	102	26	76	

3.2. Содержание учебно-тематического плана

Раздел I. Воспитательные мероприятия и профессиональная ориентация

1.1 Введение

Теоретическая часть.

Краткая характеристика, цель и задачи курса рукопашного боя. Правила гигиены, техники безопасности, культуры общения на занятиях в тренировочном зале, на улице, в лесу, вблизи водоемов. Двигательный режим. Значение занятий рукопашным боем для здоровья человека. Влияние режима дня, питания, физических нагрузок на повышение физической и интеллектуальной работоспособности.

1.2 Рукопашный бой - история развития и совершенствования.

Теоретическая часть.

Образ русских богатырей в произведениях фольклора и литературы. Борьба и кулачные бои, как одна из любимых народных забав и основа состязательной мужской культуры русских.

- Профессиональная борьба в цирке и балаганах.

- Обучение рукопашному и штыковому бою, а армии, в разные времена в России и других государствах.

- Виды рукопашного боя в настоящее время.

1.3 Духовно- нравственные основы и психофизиологические особенности рукопашного боя.

Теоретическая часть.

Образ воина как пример для подражания: развитое чувство справедливости, товарищества, взаимовыручки, патриотизма, сила духа и воля, доброта, свободолюбие, физическая сила.

Рукопашный бой-продолжение боевых традиций, правильное понимание и совершенствование их принципов, основа воспитания высоких духовно нравственных качеств личности: любовь к традициям, истории, государству.

Особая роль занятий рукопашным боем заключается в духовно нравственном воспитании детей. В основе рукопашного боя лежат принципы, суть которых заключена в следующем:

- Проявлять благородство.
- Отстаивать справедливость.
- Уважать старших.
- Защищать слабых.
- Помогать нуждающимся.
- Не использовать силу и умение во зло.
- Не обучать людей с дурными наклонностями.

1.4 Традиционные действия в рукопашном бое

Теоретическая часть.

Основные понятия традиционных действий, их функциональность и необходимость; построения в шеренгу, в круг, приветствие, основное положение при восприятии информации и команд от инструктора, перестроения. Действия на команды в одну шеренгу становись, в две шеренги становись, исходное положение принять, поклон, налево, направо, кругом, по залу бегом (шагом) марш, бой, стоп.

Практическая часть.

Отработка традиционных действий:

- Построения в шеренгу;
- в круг;
- приветствие;
- основное положение при восприятии информации и команд от инструктора;
- перестроения.

Команды:

- в одну шеренгу становись;
- в две шеренги становись;
- исходное положение принять;
- поклон;
- налево, направо, кругом;
- по залу бегом (шагом) марш;

- бой, стоп.

1.5 Участие в патриотических мероприятиях, встречи с ветеранами локальных войн.

Теоретическая часть.

Организация встреч, проведение патриотических часов, участие в патриотических акциях, участие в совместных мероприятиях посвящённым Дням воинской славы, патриотических акциях: Районная акция «Возложение цветов к памятникам Героев Советского Союза» совместно с детской районной библиотекой), Всероссийская акция «Бессмертный полк» (совместно с отделом по делам молодёжи), участие в митинге, посвященном 9 мая участие в митинге посвящённом Дню памяти и скорби» (22 июня). Уроки мужества посвящённые дням воинской славы.

Встречи

1. «Глазами тех, кто был в бою» (встреча с участниками войны в Афганистане).
2. «Помним. Славим. Гордимся».
(встреча с родственниками ветеранов Великой Отечественной войны).
3. «Профессия – Родину защищать» (встреча с представителями военных профессий).

Раздел II Физкультурно-спортивное направление

2.1 Общеразвивающие упражнения

Теоретическая часть:

- инструктаж по безопасности при проведении общеразвивающих упражнений;
 - необходимость в укреплении тела и для занятий рукопашным боем (ходьба по кругу в колонне, спиной вперёд, 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).

Практическая часть:

Отработка общеразвивающих упражнений:

- ходьба по кругу в колонне, ходьба на носках, на пятках, в полу приседе;
- 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.

2.2 Специальные упражнения.

Теоретическая часть:

- инструктаж по безопасности во время проведения специальных упражнений;
 - специфика и функциональность специальных упражнений непосредственно для совершенствования техники рукопашного боя (техника подстраховки и само страховки при падениях вперед, назад, в стороны, и из положения, сидя и лежа, пере ползание по-пластунски, кувырки вперед, назад, прыжок-кувырок, стойка на руках, ходьба и отжимание на руках).

Практическая часть:

Отработка специальных упражнений:

- техника подстраховки и само страховки при падениях вперед, назад, в стороны, и из положения сидя и лежа;
- ползание по-пластунски;
- кувырки вперед, назад, прыжок-кувырок;
- стойка на руках, ходьба и отжимания на руках.

2.3 Техника передвижений

Теоретическая часть:

- инструктаж по безопасности во время техники передвижений;
- виды техник передвижений: шагом, бегом, приставным шагом, челночное перемещение.

Практическая часть:

Отработка техник передвижения:

- шагом, бегом;
- приставным шагом;
- челночное перемещение (влево, вперед, назад, вправо).

2.4 Контрольное занятие

Теоретическая часть:

- Анкетирование
- Инструктаж по технике безопасности во время соревнования.

Практическая часть:

- Внутриклубное соревнование

III. Тренировочная деятельность

Техника ударов

3.1.1 Стойка и передвижения

Теоретическая часть: Разновидность стоек и их функциональность во время поединка (левосторонняя, правосторонняя, высокая, низкая)

Практическая часть:

- Отработка передвижения в различных стойках, как во время спарринга, так и в процессе борьбы.

3.1.2 Защита

Теоретическая часть: Варианты защиты во время поединков на соревнованиях и в случае жизненной экстремальной ситуации. Руками и ногами, комбинированные связки защиты.

Практическая часть: - инструктаж по безопасности во время изучения техники защиты.

Отработка защиты во время спаррингов и элементов борцовской технике, а так же в случаях экстремальных ситуаций.

3.1.3 Техника одиночных ударов

Теоретическая часть:

- инструктаж по безопасности во время изучения техники удара.
- разновидности техник ударов и их функциональность (удары руками, прямые удары кулаком, боковые удары кулаком, удары кулаком снизу, удары ногами, махи ногами (прямые и круговые, удары вперёд, удары в сторону, удары назад).

Практическая часть:

Отработка техники ударов

Удары руками:

- прямой удар кулаком;
- боковой удар кулаком;
- удар кулаком снизу.

Удары ногами:

- махи ногами (прямые и круговые).
- удар вперед;
- удар в сторону;
- удар назад.

3.1.4 Техника ударных серий (комбинаций)

Теоретическая часть:

- инструктаж по безопасности во время изучения техники ударов.
 - Разновидности техник ударов и их функциональность (удары руками, прямые удары кулаком (джебы), боковые удары кулаком, удары кулаком снизу, удары ногами (малаша, мая гири, уширо гири, ека гири,), махи ногами (прямые и круговые), удары вперёд, удары в сторону, удары назад).
- Варианты комбинированных серий ударов руки и ноги.
- Техника ударов руками и ногами в сериях.

Практическая часть:

Отработка техники ударов

Удары руками:

- прямой удар кулаком; (джеб)с боковым ударом кулаком;
 - прямой удар кулаком с ударом кулаком снизу. (оперкодом)
- Удары на акцент.

Удары ногами:

- махи ногами (прямые и круговые) с ударом вперед; (маягири, малаша)
- удары в сторону; (ёка гири) с ударами назад. (уширо гири)

-Техника ударов руками и ногами, техника выполнений блоков руками ногами, а так же с передвижениями и выполнением различных комбинаций из ударов и блоков руками и ногами.

Серийная работа ударов с партнёром.

Тема 2. Техника борьбы

3.2.1 Борцовская подготовка

Теоретическая часть:

- Инструктаж по безопасности во время борьбы;
- Основная техника страховки и само страховки во время работы борцовской подготовки; борьба, в положении стоя, броски через бедро, бросок задняя подножка, бросок боковая подножка, передняя боковая и задняя подсечки, броски через плечо, броски через спину, броски через голову.

Практическая часть:

Отработка борцовской подготовки

Борьба в положении стоя:

- броски через бедро;
- бросок задняя подножка;
- бросок боковая подножка;
- передняя, боковая и задняя подсечки;
- броски через плечо;
- броски через спину;
- броски через голову.

3.2.2 Борьба в стойке

Теоретическая часть:

- инструктаж по безопасности во время борьбы в стойке;
- основные позиции в стойке и варианты выхода из них (переворачивание противника, переводы в стоке, уклоны и уходы).

Практическая часть:

Отработка борьбы в стойке

- переворачивание противника, переход в борьбу в стойке.
- болевые приёмы в стойке
- уклоны и уходы

3.2.3 Борьба в партере:

Теоретическая часть:

- инструктаж по безопасности во время борьбы в партере;

- основные позиции в партере и варианты выхода из них (переворачивание противника, перевод в партере, уклоны и уходы).

Практическая часть:

Отработка борьбы в партере

- переворачивание противника, перевод в борьбу лежа.
- болевые приёмы в партере
- уклоны и уходы

3.2.4 Борьба лежа:

Теоретическая часть:

- инструктаж по безопасности во время борьбы лёжа.
- основные виды удержаний и приёмы, их функциональность (удержание противника на лопатках, верхом, удержание со стороны ног, удержание со стороны головы, удержание сбоку)

Практическая часть:

Отработка борьбы лёжа:

- удержание противника на лопатках-
- верхом,
- со стороны ног,
- со стороны головы,
- сбоку.

Раздел IV Заключительные занятия

4.1 Контрольное занятие

Теоретическая часть:

-Инструктаж по технике безопасности во время соревнования.

Практическая часть:

- проведение аттестации через соревнование внутри клуба.

4.2 Подвижные игры

Теоретическая часть:

- инструктаж по безопасности во время проведения подвижных игр.
- разновидности подвижных игр ("пятнашки", "выжигала", "выталкивание из круга", "конный бой", "перетягивание каната").

Практическая часть:

Отработка подвижных игр

- Игры, развивающие равновесие, сообразительность, координацию движения, реакцию, силовую и скоростную выносливость ("пятнашки", "выжигала", "выталкивание из круга", "конный бой", "перетягивание каната").

4.3 Итоговое занятие

Подведение итогов за учебный год.

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

- знать названия основных элементов рукопашного боя;
- знать и выполнять правила техники безопасности при занятиях рукопашным боем;
- знать и придерживаться правил здорового образа жизни;
- знать основные военно-исторические события (22 июня «День памяти и скорби», 9 мая «День Победы», 25 мая «День пограничника», 23 февраля «День защитника Отечества», 4 ноября «День народного единства», 9 декабря «День героев Отечества» и др.), героев России (летчик–космонавт Сергей Константинович Крикалёв, конструктор Михаил Тимофеевич Калашников, летчик Чухванцев Валерий Иванович и др.).
- владеть техникой рукопашного боя;
- проявлять интерес к занятиям спортом;
- осознавать себя гражданином России;
- испытывать чувство гордости за свой народ, свою Родину, сопереживать им в радостях и бедах и проявлять эти чувства в добрых поступках;
- достигать намеченных целей, добросовестно выполнять свои обязанности, соблюдать дисциплину;
- достойно участвовать в конкурсах и соревнованиях различного уровня.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

1.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК с 01.09.2021г по 31.08.2022г.

Месяц	Недели обучения		Аттестация учащихся	Каникулярный период	
			№1		
сентябрь	1	1-2	3		
	2	4-9	3		
	3	11-16	3		
	4	18-23	3		
	5	25-30	3		
октябрь	6	2-7	3		
	7	9-14	3		
	8	16-21	3		
	9	23-28	3		
ноябрь	10	30-4	3		
	11	6-11	3		
	12	13-18	3		
	13	20-25	3		
	14	27-2	3		

декабрь	15	4-9	3		
	16	11-16	3		
	17	18-23	3		
	18	25-30	3		
январь	19	1-6	3		
	20	8-13	3		
	21	15-20	3		
	22	22-27	3		
	23	29-3	3		
февраль	24	5-10	3		
	25	12-17	3		
	26	19-24	3		
	27	26-3	3		
март	28	5-10	3		
	29	12-17	3		
	30	19-24	3		
	31	26-31	3		
апрель	32	2-7	3		
	33	9-14	3		
	34	16-21	3		
	35	23-28	3		
май	36	30-5	3		
	37	7-12	3		
	38	14-19	3	Ит. аттест	
	39	21-26	3		
	40	28-2	Сам. р		
июнь	41	4-9	Сам. р		
	42	11-16	Сам. р		
	43	18-23	Сам. р		
	44	25-30	Сам. р		
июль	45	2-7	Сам. р		
	46	9-14	Сам. р		
	47	16-21	Сам. р		
	48	23-28	Сам. р		
август	49	30-4	Сам. р		
	50	6-11	Сам. р		
	51	13-18	Сам. р		
	52	20-25	Сам. р		
		27-31	Сам. р		
Всего часов по программе			102		

2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для успешной реализации программы необходимы:

- спортивный зал;
- спортивный инвентарь: перчатки для рукопашного боя, лапы, груша боксёрская, маты; татами.

3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ

Контрольные занятия проводятся два раза в год (в конце первого и второго полугодия) в форме анкетирования и соревнований внутри СПК «Витязь».

Кроме этого ведется учет участия учащихся в соревнованиях различного уровня.

4. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№	Инвариантная часть	Название мероприятия (тема)	Срок (месяц)
1	Работа с родителями	Фестиваль «В содружестве семья и школа»	май
	Вариативная часть	Название мероприятия (тема)	Срок (месяц)
2	Мероприятия в объединении	1. «Глазами тех, кто был в бою» (встреча с участниками войны в Афганистане). 2. «Помним. Славим. Гордимся». (встреча с родственниками ветеранов Великой Отечественной войны). 3. «Профессия – Родину защищать» (встреча с представителями военных профессий).	февраль
3	Мероприятия в МОУ «Увинская СОШ»	День отечества	ноябрь
4	Другие мероприятия	участие в совместных мероприятиях посвящённым Дням воинской славы,	В течение года

		патриотических акциях: Районная акция «Возложение цветов к памятникам Героев Советского Союза», Всероссийская акция «Бессмертный полк», участие в митинге, посвященном 9 мая участие в митинге посвящённом Дню памяти и скорби» (22 июня).	
--	--	--	--

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Анкета для контрольного занятия первого года обучения

Проводится в конце первого полугодия в письменном виде. За каждый правильный ответ участники получают 1 балл.

1. День рождения рукопашного боя? (Ответ: 16 февраля)
2. Как зовут главного тренера Удмуртской Федерации Рукопашного Боя? (Ответ: Чибирев Сергей Владимирович)
3. Какую команду произносит тренер-педагог перед началом тренировки (Ответ: «РЭЙ»)
4. В какой стране зародился рукопашный бой? (Ответ: Россия)
5. Сколько по времени длится поединок детей от 10-12лет и от 12-17лет (Ответы: 2мин., 3 мин.)
6. Какие пояса одевают на себя участники соревнования (Ответ: Красный и синий)
7. Какие виды шпагатов вы знаете (Ответ: продольный и поперечный)
8. Какую команду говорит тренер - педагог после завершения занятия (Ответ: «РЭЙ»)
9. Кто такие «ВИТЯЗИ»? - (Ответ: защитники отечества)
10. Как называется одежда в которой проходят занятия и соревнования (Ответ: КИМОНО)

Критерии оценки теоретических знаний:

- Низкий уровень – 0-5 баллов;
- Средний уровень – 6-7 баллов;
- Высокий уровень - 8-10 баллов.

Соревнование. Проводится внутри объединения в конце первого полугодия первого и второго годов обучения и в конце учебного года.

Борьба на татами - мальчики и девочки 8-9 лет, весовые категории - 28,30,33,36,39,42,46,50,55,60, св.60, с условиями объединения, если меньше 3 человек в весе. Правила и система оценок присвоения баллов - по правилам рукопашного боя, без ударной техники. В партере можно находиться, пока один из борцов проявляет активные действия. Время схватки - 2 минуты.

Юноши и девушки 8-9, лет, весовые категории – 30,33,36,39,42,46,50,55,60,65,70, +70. Время схватки – 3 минуты. Правила и система оценок присвоения баллов - по правилам рукопашного боя, с элементами ударной техники.

Участие в соревнованиях, фестивалях конкурсах

№	Ф.И.О	Мероприятие, дата	Результат
1			
2			
3			

Соревнование. Проводится внутри клуба в конце первого полугодия (декабрь) и в конце учебного года (май) второго года обучения

6. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методические пояснения по организации занятий. Техника рукопашного боя имеет несколько методик обучения. Каждая система имеет свою цель и готовит людей к выполнению определенных задач – это может быть охранная, поисково-разведывательная деятельность, где требуется задержать и отконвоировать противников; либо другие виды деятельности, где требуется умение частичной или полной нейтрализации противника.

Данная программа преследует цель ознакомить начинающих с основами рукопашного боя и подготовить начинающих с основами рукопашного боя и подготовить их для обучения более специфическим действиям, если того требуют обстоятельства.

В данной программе предлагается использовать методики, основанные на постепенном изучении элементов рукопашного боя. Ввиду того, что не у всех есть возможность использовать дорогостоящее оборудование для занятий, нужно помнить принцип, согласно которому можно понять, что " Лучший тренажер – это человек".

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 сбивания, 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 т.д.);
- 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 рукопашного боя проводятся в залах, на открытых площадках. Тренировки на улице на поляне, в лесу дают возможность дышать чистым воздухом, забыться от повседневной суеты и ощутить себя единым с Природой. Занятия 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 работы:

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

Примерные конспекты занятий

Тема «Задняя подсечка».

Цель занятия: Обучение навыка действия задней подсечки.

Задача: Отработка навыка действия задней подсечки в спарринге и борьбе (клинче)

Тема	Содержание	Примечание
I Вводная Часть Построение	Построение в одну шеренгу Команды: - Равняйся, смирно, по порядку рассчитайсь! Общая команда: - «РЭЙ», действие –общий поклон. Объявление о целях и задачах занятия	Визуальный осмотр и проверка детей.
II Практическая часть 1) Разминка	Общая разминка детей. Команда: - Легко бегом по кругу с выполнением действий	15 минут в спокойном режиме

2) Растяжка	<p>Легким бегом, с крестным шагом, приставным шагом и отработкой ударов руками, разминка шейного отдела (повороты головой влево, вправо, круговые движения) движение гусиным шагом, прыжки из стороны в сторону, разминка плечевого сустава (вращения рук, вращение локтевого сустава, кисти рук), бег с ускорениями, бег с прыжками в левую сторону и правую, отработка кувырков на татами, ходьба на носках, на пятках, внешней стороны и внутренней стопы, перекаты с ноги на ногу.</p> <p>Подготовительная работа по растяжке всего тела.</p> <p>-Вращение головой влево, вправо, круговые движения, круговые движения туловища, тазобедренного сустава.</p> <p>-Вращение коленного сустава, перекаты из стороны в сторону, выпады из стороны в сторону</p> <p>-Шпагаты, продольный и поперечный</p>	Растяжка осуществляется самостоятельно в течении 10 минут
III Теоретическая часть	-Новая тема занятия: Задняя подсечка. Необходимость навыка для соревнований по рукопашному бою, а также в целях самозащиты.	Объясняется и показывается
IV Практическая часть Отработка ударной и борцовской техники ведения боя	<p>-Отработка навыка задней подсечки в парах. Отработка в спарринге и борьбе (клинче)</p> <p>Удары руками и ногами Серии ударов руками (элементы КАТО) Работа в парах с ударными лапами, работа в перчатках (атака, защита, контратака) Борьба: борьба в клинче с отработкой бросковой техники, борьба в партере. Выполнение боевых дриллов.</p> <p>Спарринги с отработкой новой темы.</p>	<p>Работа в группах с последующей заменой</p> <p>Спарринги осуществляются в полной амуниции.</p>
V Заключительная Часть	<p>Построение в одну шеренгу. Проверка детей на наличие травматизма. Команда - «Равняйся, смирно, РЭЙ» Окончание занятия</p>	Подведение итогов занятия

Тема «Удержание противника на лопатках верхом».

Цель занятия: Обучение навыку удержание противника на лопатках верхом:

Задача: Отработка навыка действия удержания противника на лопатках верхом в спарринге и борьбе (клинче)

Тема	Содержание	Примечание
I Вводная Часть Построение	Построение в одну шеренгу Команды: - Равняйся, смирно, по порядку рассчитайсь! Общая команда - «РЭЙ», действие – общий поклон. Объявления, цели и задачи занятия	Визуальный осмотр и проверка детей.
II Практическая часть 1) Разминка	Общая разминка детей. Команда: - Легко бегом по кругу с выполнением действий Легким бегом, с крестным шагом, приставным шагом и отработкой ударов руками, разминка шейного отдела (повороты головой влево, вправо, круговые движения) движение гусиным шагом, прыжки из стороны в сторону, разминка плечевого сустава (вращения рук, вращение локтевого сустава, кисти рук), бег с ускорениями, бег с прыжками в левую сторону и правую, отработка кувырков на татами, ходьба на носках, на пятках, внешней стороны и внутренней стопы, перекаты с ноги на ногу. Подготовительная работа по растяжке всего тела. -Вращение головой влево, вправо, круговые движения, круговые движения туловища, тазобедренного сустава. -Вращение коленного сустава, перекаты из стороны в сторону, выпады из стороны в сторону	15 минут в спокойном режиме
2) Растяжка	-Шпагаты, продольный и поперечный	Растяжка осуществляется самостоятельно в течении 10 минут
III Теоретическая часть	-Новая тема занятия: «Удержание противника на лопатках верхом». Необходимость навыка для соревнований по рукопашному бою, а также в целях самозащиты.	Объясняется и показывается
IV Практическая часть Отработка ударной и борцовской техники ведения боя	-Отработка навыка удержание противника на лопатках верхом в парах. Отработка в спарринге и борьбе (клинче) Удары руками и ногами Серии ударов руками (элементы КАТО) Работа в парах с ударными лапами, работа в перчатках (атака, защита, контратака) Борьба: борьба в клинче с отработкой бросковой техники, борьба в партере. Выполнение боевых дриллов. Спарринги с отработкой новой темы.	Работа в группах с последующей заменой Спарринги осуществляются в полной амуниции.
V Заключительная Часть	Построение в одну шеренгу. Проверка детей на наличие травматизма. Команда: - «Равняйся, смирно, РЭЙ»	Подведение итогов занятия

	Окончание занятия	
--	-------------------	--

7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагога

1. Большая энциклопедия спорта. - М.; Оллеа Медиа Групп, 2007. -640с.:ил.
2. Дяттерёва И.П. Бокс: Учебник для институтов физической культуры/И.П. Дяттерёв. - М.: Физкультура и спорт, 1979. -287с.
3. Журавлёва С. И. Выручает каратэ: Популярный очерк, руководство по приёмам самообороны/сост. С.И. Журавлёв. - М.: Советский спорт, 1991. -48с.
4. История рукопашного боя и каратэ в Удмуртии (Удм. Респ. общественная организация «Удмуртская Федерация рукопашного боя»; С. В. Чибирев и др.). -Ижевск. -2013.-256 с.
5. Оранский И.В. Восточные единоборства/И.В. Оранский. - М.: Советский спорт, 1990. -80с.
6. Сто уроков борьбы по самбо: Изд.3-е, испр. доп. /Общ. ред. Чумакова Е.М.- М.: Физкультура и спорт, 1988. -304с.
7. Уроки каратэ: Брошюра/сост. Зиновьев А.Н., Шеланов А.Б., Волков В.Н. (и др.). - Иж.: Фронтон, 1990. -94 с.
8. Франко С. Активная самооборона:1001 секрет уличных единоборств/Пер. с англ. М. Новыша. -М.: Изд-во Эксмо, 2005. -320с.,ил.

Список литературы для учащихся

1. Бовищанский Т. Русский бой. Кулак на кулак. // Пионер. -2010.-№.3.-с.2-7
2. Всё о спорте /Авт.-сост. Г.П. Михалкин. -М: Астрель, АСТ,2000. -160с. (Для мальчиков)
4. Гаткин Е. Самбо для начинающих. -М.: 2005-220с.
5. Каштанов Ю., Русский рукопашный бой. -М.: Белый город, 2007. -48с.:ил.
6. Кетельхут Р., Увлекательное учебное пособие для девочек и мальчиков. -М; Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2003. -88с.:ил.
7. Кобылинский В. Трус не дерётся в трусах. Тайский бокс// Лазурь. -2008. -п3. -с.28-28
8. Малов В.И. Сто великих олимпийских чемпионов. - М.: Вече, 2006. -480 с.
9. Собакин Т. Единоборство: Айкидо, Теквондо, Ушу (Спортивная азбука) //Трамплин 2005. -№9
10. Шалаева Г.И. Хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте. - М.: Слово, 2004. -144с.: ил
11. Юрмин Г. От А до Я по стране спорта. - Какая ты Спортландия? М.: Физ-ра и спорт-1970. -272с.
12. Я познаю мир: Восточные единоборства. - М.: АСТ.2004-398с.
13. Я познаю мир. Спорт: Детская энциклопедия. - М.: Астрель, АСТ.2001. -446.ил