

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
ДАЛЬНЕРЕЧЕНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА

РАССМОТРЕНО:

На педагогическом совете

МБОУ ДОД «ДЮСШ»

Протокол № 1

от «20» августа 2021г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ДОД «ДЮСШ»

А.В. Алексеев

Приказ № 98-д

от «20» августа 2021г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности**

«РУКОПАШНЫЙ БОЙ»
(стартовый уровень)

Возраст учащихся: 6 - 9 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составитель программы:

тренер-преподаватель

Дягель Павел Иванович

г. Дальнереченск

2021 г.

Раздел №1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Рукопашный бой – популярный отечественный вид спорта. Привлекательными факторами является зрелищность соревнований, многообразие технических приемов и действий, в сочетании с обеспечением необходимого уровня безопасности для здоровья спортсменов. Рукопашный бой представлен в Единой Всероссийской спортивной классификации в разделе "Виды спорта, не вошедшие в программу Олимпийских игр". Данный вид спортивного единоборства является неотъемлемой частью физической подготовки военнослужащих и сотрудников правоохранительных органов России, поэтому знакомство с ним служит военно-патриотическому воспитанию молодежи, подъему престижа военной и государственной службы. Развитием рукопашного боя в России занимается Общероссийская общественная организация "Федерация рукопашного боя". В настоящее время она объединяет в себе региональные отделения в 52 субъектах Российской Федерации. Ежегодно проводятся Чемпионат и Кубок России, Первенства среди юниоров и юношей, Чемпионаты и Первенства Федеральных округов, международный и Всероссийские турниры, Чемпионаты министерств и ведомств. Рукопашный бой является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств. При этом рукопашный бой — это комплексный вид единоборства.

Программа составлена в соответствии с федеральным законом от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» РФ, приказом Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования

к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Актуальность программы - программа предусматривает приобретение обучающимися знаний, умений, навыков рукопашного боя, необходимых для внутренней готовности, психологической устойчивости и преодоления препятствий в современной жизни. Процесс обучения рукопашного боя помогает развитию у детей способностей ориентироваться в пространстве, развитию мышления, координации движений, содействует формированию таких ценнейших качеств как усидчивость, внимательность, самостоятельность, воспитание бойцовского характера.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Уровень освоения – стартовый.

Адресат программы - учащиеся 6 - 9 лет.

Особенности организации образовательного процесса

К обучению допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний и проявляющих интерес к рукопашному бою.

Минимальное количество обучающихся в группах **15** человек, максимальное – **25** человек.

Режим занятий: **2 академических часа** (90 минут), **2 раза** в неделю.

Срок обучения по программе - **1 год**, количество часов в год – **144**

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы:

Обучение начальным техническим элементам рукопашного боя школьников 6-9 лет Дальнереченского городского округа, через учебно-тренировочные занятия.

Задачи программы:

Воспитательные:

1. Воспитать позитивное отношение к здоровому и безопасному образу жизни.
2. Воспитать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки.

3. Воспитать дисциплинированность.

Развивающие:

1. Развить начальные умения и навыки в выполнении физических упражнений.

2. Развить умения, необходимые для участия в соревнованиях по рукопашному бою;

3. Развить специальные физические качества, необходимые для овладения техникой рукопашного боя.

Обучающие:

1. Обучить основным правилам рукопашного боя.

2. Обучить подбирать и применять физические упражнения для самостоятельных занятий.

3. Обучить начальным техническим элементам и тактическим действиям рукопашного боя.

Содержание программы
Учебный план стартового уровня 1 года обучения

| № п/п | Наименование разделов и тем | Количество часов | | | Форма аттестации/ контроля |
|----------|---|------------------|-------------|---------------|----------------------------------|
| | | всего | тео- рия | прак- тика | |
| 1 | Теоретическая подготовка | 2,0 | 2,0 | | Тематический опрос |
| 1.1 | Физическая культура и спорт. Развитие рукопашного боя в России | 0,3 | 0,3 | | опрос |
| 1.2 | Гигиенические знания и врачебный контроль | 0,3 | 0,3 | | опрос |
| 1.3 | Правила проведения и организации соревнований | 0,3 | 0,3 | | опрос |
| 1.4 | Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся | 0,2 | 0,2 | | опрос |
| 1.5 | Инструктаж по технике | 0,3 | 0,3 | | опрос |

| | | | | | |
|----------|---|-------------|-------------|--------------|------------------|
| | безопасности | | | | |
| 1.6 | Запрещенные приемы и удары | 0,2 | 0,2 | | опрос |
| 1.7 | Техника и тактика рукопашного боя | 0,4 | 0,4 | | опрос |
| 2 | Общая физическая подготовка | 78,0 | 1,75 | 76,25 | Текущий контроль |
| 2.1 | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса | 14,0 | 0,25 | 13,75 | зачёт |
| 2.2 | Упражнения для мышц туловища и шеи | 12,0 | 0,25 | 11,75 | зачёт |
| 2.3 | Упражнения для мышц ног и таза | 12,0 | 0,25 | 11,75 | зачёт |
| 2.4 | Акробатические упражнения | 13,0 | 0,25 | 12,75 | зачёт |
| 2.5 | Легкоатлетические упражнения. | 9,0 | 0,25 | 8,75 | зачёт |
| 2.6 | Спортивные игры | 9,0 | 0,25 | 8,75 | зачёт |
| 2.7 | Подвижные игры | 9,0 | 0,25 | 8,75 | зачёт |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 25 | 1,25 | 23,75 | Текущий контроль |
| 3.1 | Упражнения для развития гибкости | 5,0 | 0,25 | 4,75 | зачёт |
| 3.2 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 5,0 | 0,25 | 4,75 | зачёт |
| 3.3 | Упражнения для развития выносливости | 5,0 | 0,25 | 4,75 | зачёт |
| 3.4 | Упражнения для развития ловкости. | 5,0 | 0,25 | 4,75 | зачёт |
| 3.5 | Упражнения для закаливания поверхностей рук, ног, туловища. | 5,0 | 0,25 | 4,75 | зачёт |
| 4 | Техническая подготовка | 27,0 | 1,75 | 25,25 | Текущий контроль |
| 4.1 | Стойки, способы передвижения, переходы из одной стойки в другую | 5,0 | 0,25 | 4,75 | зачёт |
| 4.2 | Удары руками на месте и в передвижении, удары ногами на месте, в передвижении | 5,0 | 0,25 | 4,75 | зачёт |
| 4.3 | Техника защитных действий на месте и в передвижении | 2,0 | 0,25 | 1,75 | зачёт |
| 4.4 | Техника ударов руками и защитных действий в | 4,0 | 0,25 | 3,75 | зачёт |

| | | | | | |
|-----|--|---|------------|--------------|------------------------------------|
| | различных комбинациях на месте, в передвижении | | | | |
| 4.5 | Техника ударов руками и ногами в различных комбинациях на месте, в передвижении | 2,0 | 0,25 | 1,75 | зачёт |
| 4.6 | Техника борьбы в стойке (бросковая техника) | 4,0 | 0,25 | 3,75 | зачёт |
| 4.7 | Техника борьбы в партере (выполнение удержаний, болевых и удушающих приёмов) | 5,0 | 0,25 | 4,75 | зачёт |
| 5 | Тактическая подготовка | 3,0 | 0,2 | 2,8 | Текущий контроль |
| 5.1 | Тактические действия в нападении и защите | 1,5 | 0,1 | 1,4 | зачёт |
| 5.2 | Тактические действия в контратаке | 1,0 | 0,05 | 0,95 | зачёт |
| 5.3 | Стратегия боя. Тактическое планирование поединка | 0,5 | 0,05 | 0,45 | зачёт |
| 6 | Психологическая подготовка | 3,0 | 0,3 | 2,7 | Текущий контроль |
| 6.1 | Поединки на технику, на тактику | 0,5 | 0,05 | 0,45 | зачёт |
| 6.2 | Поединки на развитие специальных физических качеств | 1,5 | 0,15 | 1,35 | зачёт |
| 6.3 | Поединки для развития морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности). | 1,0 | 0,1 | 0,9 | зачёт |
| 7 | Подведение итогов | 6,0 | | 6,0 | |
| 7.1 | Соревнования | Согласно плану, не более 2-х дней по 1,0 часа | | | |
| 7.2 | Контрольные испытания | 4,0 | | 4,0 | Итоговая аттестация (тесты по ОФП) |
| | Итого: | 144 | 7,1 | 136,9 | |

Содержание учебного плана

1. Раздел: Теоретическая подготовка

1.1 Тема: Физическая культура и спорт. Развитие рукопашного боя в России

Теория. Основные задачи физкультуры и спорта. Роль государства в развитии спорта и физкультуры. Символы Российской Федерации. Российские спортсмены. Участие спортсменов рукопашного боя в Чемпионатах и Первенствах мира. Российская школа рукопашного боя.

1.2 Тема: Гигиенические знания и врачебный контроль

Теория. Профилактика простудных и инфекционных заболеваний. Меры предупреждения травматизма на занятиях рукопашным боем (потертости, ссадины, ушибы, вывихи, солнечный удар, переломы).

1.3 Тема: Правила проведения и организации соревнований

Теория. Порядок участия в соревнованиях. Правила проведения соревнований.

Практика. Участие в соревнованиях.

1.4 Тема: Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся

Теория: Влияние физических упражнений на ЦНС. Совершенствование функции мышечной системы, аппараты дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений, обмен веществ.

Практика. Использовать допустимые физические нагрузки, соотносить работу и отдых, восстановление понятия о спортивной форме, избегать переутомления.

1.5 Тема: Инструктаж по технике безопасности

Теория. Инструкция по технике безопасности на занятиях по рукопашному бою, являющимся сложно координационным контактным видом спорта.

Практика. Регулярно проводить инструктаж и постоянно следить за выполнением правил ТБ.

1.6 Тема: Запрещенные приемы и удары

Практика. Демонстрация запрещенных приемов и ударов.

1.7 Тема: Техника и тактика рукопашного боя.

Теория. Основные понятия техники боя. Основные понятия тактики боя.

Практика. Применение технико-тактических навыков в поединке.

2. Раздел: Общая физическая подготовка

2.1 Тема: Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

Теория. Применение упражнений для мышц рук и плечевого пояса для развития гибкости суставов и разогрева мышц.

Практика. Выполнение упражнений с предметами и без предметов. Выполнение упражнений на снарядах (перекладине, брусках, канате).

2.2 Тема: Упражнения для мышц туловища и шеи

Теория. Применение упражнений для мышц туловища и шеи для развития гибкости суставов и разогрева мышц.

Практика. Выполнение упражнения без предметов, с предметами, индивидуальные и в парах. Выполнение упражнений с набивными мячами – лежа на спине, лицом вниз, наклоны. Выполнение упражнения с гимнастическими палками, гантелями.

2.3 Тема: Упражнения для мышц ног и таза

Теория. Применение упражнений для мышц и таза для развития силовых качеств и выносливости.

Практика. Бег, прыжки, выполнение упражнений с гантелями и скакалками, приседания, выпрыгивания, подскоки, многоскоки.

2.4 Тема: Акробатические упражнения

Теория. Применение акробатических упражнений для развития координации движений.

Практика. Перекаты, стойки на лопатках, на руках с помощью и без. Мост с помощью партнера. Кувырки вперед из упора присев, кувырки назад. Кувырки вперед с трех шагов и маленького разбега. Длинный кувырок вперед. Прыжок через партнера, одного, двух, трех и т.д.

2.5 Тема: Легкоатлетические упражнения

Теория. Применение легкоатлетических упражнений для развития ловкости и скорости реакции.

Практика. Бег: 30м, челночный (3х10м), непрерывный. Прыжки: в длину (с места и разбега). Метания: из-за головы, предмет одной рукой. Многоборье, соревнования в пятиборье.

2.6 Тема: Спортивные игры

Теория. Применение спортивных игр для развития двигательных способностей.

Практика. Волейбол. Ручной мяч (в т.ч. с элементами регби). Баскетбол (в т.ч. с элементами регби). Регби.

2.7 Тема: Подвижные игры

Теория. Применение подвижных игр для повышения уровня функциональных возможностей организма.

Практика. Подвижные игры на занятиях рукопашным боем

| Общеразвивающие игры | Специальные игры |
|---|---------------------------------|
| 1. Салки в различных вариантах: | 1. «Борьба за пояс» |
| | 2. «Борьба за мяч» |
| 2. «Удочка» | 3. «Боевые петушки» |
| | 4. «Армреслинг лежа на животе» |
| 3. Эстафеты с элементами акробатики, рукопашного боя. | 5. «Борьба руками в упоре лежа» |
| | 6. «Увернись от мяча» |
| 4. «Перетягивание каната» | 7. «Сумо» |
| | 8. «Конный бой» |
| | 9. «Регби на коленях» |

3. Раздел: Специальная физическая подготовка

3.1 Тема: Упражнения для развития гибкости

Теория. Упражнения, способствующие всестороннему физическому развитию спортсмена, повышению уровня функциональных возможностей организма, развитию гибкости.

Практика. Выполнение специальных технических приемов и действий с максимальной амплитудой движения.

3.2 Тема: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Теория. Упражнения, способствующие всестороннему физическому развитию спортсмена, повышению уровня функциональных возможностей организма, развитию силы и скорости.

Практика. Выполнение технических действий, приемов и их комбинаций с максимальной скоростью и концентрацией.

3.3 Тема: Упражнения для развития выносливости

Теория. Упражнения, способствующие всестороннему физическому развитию спортсмена, повышению уровня функциональных возможностей организма, развитию выносливости.

Практика. Выполнение технических приемов и их комбинаций, а также учебных и вольных поединков в течении определенного времени с различными интервалами отдыха и с различной заданной скоростью выполнения.

3.4 Тема: Упражнения для развития ловкости

Теория. Упражнения, способствующие всестороннему физическому развитию спортсмена, повышению уровня функциональных возможностей организма, развитию ловкости.

Практика. Выполнение комбинаций, технических приемов на внезапно выполняемое действие партнера (учебный спарринг – поединок). Выполнение технического приема на неизвестное действие партнера. Выполнение технического приема на внезапное действие из нескольких противников, выполняющих это действие поочередно.

3.5 Тема: Упражнения для закаливания поверхностей рук, ног, туловища

Теория. Закаливание поверхностей. Набивка тела.

Практика. Набивка тела правильно выполненными ударами рук и ног, с выполнением приемов защиты и без. Набивка тела в упражнениях: на пресс подъемом двух ног лежащим партнером, отжимание на кулаках, пальцах, запястьях. Легкое оббивание поверхностей деревянными и резиновыми палочками.

4. Раздел: Техническая подготовка

4.1 Тема: Стойки, способы передвижения, переходы из одной стойки в другую

Теория. Целостное представление о поединке и об основных технических приемах, совокупность стоек, передвижений, переходов.

Практика. Формирование индивидуального стиля ведения соревновательной борьбы благодаря применению рациональных технических приёмов и действий.

4.2 Тема: Удары руками на месте и в передвижении, удары ногами на месте, в передвижении

Теория. Целостное представление о поединке и об основных технических приемах, совокупность ударов руками и ногами.

Практика. Формирование индивидуального стиля ведения соревновательной

борьбы благодаря применению рациональных технических приёмов и действий.

4.3 Тема: Техника защитных действий на месте и в передвижении

Теория. Целостное представление о поединке и выполнение технических действий в бою.

Практика. Формирование индивидуального стиля ведения соревновательного боя благодаря применению рациональных технических приёмов и действий.

4.4 Тема: Техника ударов руками и защитных действий в различных комбинациях на месте, в передвижении

Теория. Целостное представление о поединке и об основных технических приемах, совокупность ударов руками и защитных действий в различных комбинациях.

Практика. Формирование индивидуального стиля ведения соревновательной борьбы благодаря применению рациональных технических приёмов и действий.

4.5 Тема: Техника ударов руками и ногами в различных комбинациях на месте, в передвижении

Теория. Целостное представление о поединке и об основных технических приемах, совокупность ударов руками и ногами в различных комбинациях.

Практика. Формирование индивидуального стиля ведения соревновательной борьбы благодаря применению рациональных технических приёмов и действий.

4.6 Тема: Техника борьбы в стойке (бросковая техника)

Теория. Целостное представление о поединке и об основных технических приемах, в борьбе стоя.

Практика. Формирование индивидуального стиля ведения соревновательной борьбы благодаря применению рациональных технических приёмов в борьбе стоя.

4.7 Тема: Техника борьбы в партере (выполнение удержаний, болевых и удушающих приёмов)

Теория. Целостное представление о поединке и об основных технических приемах борьбы в партере

Практика. Формирование индивидуального стиля ведения соревновательной борьбы благодаря применению рациональных технических приёмов борьбы в партере.

5. Раздел: Тактическая подготовка

5.1 Тема: Тактические действия в нападении и защите

Теория. Атакующие и защитные техники. Защита и атака.

Практика. Уходы, в отступлении и с линии атаки, с блоком и без. Перемещения, смещения с ударом боковым и прямым.

5.2 Тема: Тактические действия в контратаке

Теория. Атакующие и защитные техники. Контратака.

Практика. Упреждение и атака после защитных действий

5.3 Тема: Стратегия боя. Тактическое планирование поединка

Теория. Темп и ритм боя.

Практика. Режим поединка, расклад (сил и энергии) по времени, раундам, отрезкам боя.

6. Раздел: Психологическая подготовка

6.1 Тема: Поединки на технику, на тактику

Теория. Техники самостраховки, технические навыки самостраховки.

Практика. Ведение поединка на технику и тактику с учетом особенностей противника, условий внешней среды, судейства, соревновательной ситуации, собственного состояния и др.

6.2 Тема: Поединки на развитие специальных физических качеств

Теория. Техники поединков.

Практика. Ведение поединка на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

6.3 Тема: Поединки для развития морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности)

Теория. Техники поединков.

Практика. Ведение поединка без сопротивления с партнерами различного веса. Поединки с более сильным или слабым партнером. Игровые поединки.

Продолжительные учебно-тренировочные поединки (10-20 мин). Поединки со сменой партнеров. Поединки с опережением.

7. Раздел: Подведение итогов

7.1 Тема: Соревнования

Теория. Основы учебной работы и правила соревнований.

Практика. Приобретение соревновательного опыта.

7.2 Тема: Контрольно-переводные испытания.

Практика: проведение контрольного испытания и анализ результатов обучения по данной программе.

1.4 Планируемые результаты

Физическая подготовка и техническое совершенство, основанные на морали высокой духовности, независимости от внешних условностей общества дают возможность личности вести соответствующий независимый образ жизни. Программа по рукопашному бою, как и другие виды боевых искусств, основана на соблюдении нравственных законов человеколюбия, добродетели и гуманности, препятствуя сведению её до уровня только боевой практики. Добрая сила должна защищать слабых, бороться против зла.

Личностные результаты:

Обучающийся будет относиться к физической культуре, как явлению культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.

У обучающегося будет сформирована коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста.

Метапредметные результаты:

Обучающийся будет знать основы самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Обучающийся приобретёт умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в процессе

занятий.

Предметные результаты:

Обучающийся будет знать основные правила рукопашного боя.

Обучающийся будет уметь применять физические упражнения для самостоятельных занятий.

Обучающийся будет владеть начальными техническими элементами и тактическими действиями рукопашного боя.

Раздел №2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

Для организации учебно-воспитательного процесса имеются тренировочный спортивный зал 198,2 м², тренажерный зал, раздевалки, душевые, медицинский кабинет для оказания первичной медицинской помощи.

Обеспечение спортивной экипировкой одного обучающегося

| № п/п | Спортивная экипировка индивидуального использования | Единица измерения | Количе- ство |
|----------|---|----------------------|-----------------|
| 1 | Защитные накладки на ноги | пар | 1 |
| 2 | Костюм рукопашного боя | штук | 1 |
| 3 | Перчатки ударно захватные | пар | 1 |
| 4 | Пояс | штук | 1 |
| 5 | Протектор (бандаж) для паха | штук | 1 |
| 6 | Протектор на грудь женский | штук | - |
| 7 | Шлем | штук | 1 |
| 8 | Защитная капа | штук | 1 |
| 9 | Бинты | пар | 1 |

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые
для подготовки**

| № п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|-----------------------------------|---|----------------------|-----------------------|
| Основное оборудование и инвентарь | | | |
| 1 | Лапа боксерская | пар | 5 |
| 2 | Макивара | штук | 10 |
| 3 | Мат гимнастический | штук | 5 |

| | | | |
|---|---|----------|----|
| 4 | Мешок боксерский | штук | 5 |
| 5 | Напольное покрытие татами | комплект | 1 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь | | | |
| 6 | Медицинболы | штук | 10 |
| 7 | Секундомер | штук | 1 |
| 8 | Скакалка гимнастическая | штук | 20 |
| 9 | Скамейка гимнастическая | штук | 2 |
| 10 | Турник навесной на гимнастическую стенку | штук | 3 |
| 11 | Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг) | комплект | 3 |
| 12 | Гири спортивные 16, 24, 32 кг | комплект | 1 |

2.2. Оценочные материалы и формы аттестации

В качестве аттестации используется метод тестирования. Критерии оценки результативности определяются по уровням и не должны противоречить следующим показателям:

- высокий уровень - успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы;
- средний уровень - успешное освоение обучающимся от 50% до 70% содержания образовательной программы;
- низкий уровень - успешное освоение обучающимся менее 50% содержания образовательной программы.

Аттестация (тестирование) обучающихся проводится 2 раза в год: входной контроль - начало обучения и итоговая аттестация - окончание обучения по программе.

| Вид контроля | Форма и содержание | Дата проведения |
|----------------------------|---|------------------|
| Входной (вводный) контроль | Собеседование, тренировочные занятия (тестирование общей физической подготовленности обучающихся на начало учебного года) | Сентябрь-октябрь |
| Текущий контроль | Теоретические занятия (тематический опрос), | В течение года |

| | | |
|------------------------|--|------------|
| | тренировочные занятия (зачёт), соревнования (показательное выступление или открытое занятие) | |
| Итоговая аттестация | Контрольные испытания (тесты по ОФП) | Апрель-май |

Проведение входного контроля и итоговой аттестации (тестирования) осуществляется тренером-преподавателем, данные по каждому обучающемуся заносятся в протокол по каждой учебной группе и сдаются комиссии по аттестации образовательной организации. Протоколы тестирования хранятся в образовательной организации в течение всего срока действия образовательной программы, и еще три года после этого.

Выполнение нормативов является требованием к результатам реализации настоящей Программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося, проходящего подготовку на следующий уровень подготовки.

Контрольные испытания

(тесты по ОФП)

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (критерии) | |
|------------------------------------|---|---|
| | Юноши | Девушки |
| 6-7 лет | | |
| Скоростные качества | Бег на 30 м (не более 6,5 с) | Бег на 30 м (не более 6,7 с) |
| Координация | Челночный бег 3х10 м (не более 10,4 с) | Челночный бег 3х10 м (не более 10,9 с) |
| Выносливость | Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 5 мин) | Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 4 мин) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз) | Подтягивание на перекладине (не менее 1 раз) |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 4 раз) |
| | Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз) | Подъем туловища, лежа на спине (не менее 7 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 115 см) | Прыжок в длину с места (не менее 110 см) |

| 8-9 лет | | |
|----------------------------|--|--|
| Скоростные качества | Бег на 30 м (не более 6,2 с) | Бег на 30 м (не более 6,4 с) |
| Координация | Челночный бег 3х10 м (не более 13 с) | Челночный бег 3х10 м (не более 13,2 с) |
| Выносливость | Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 6 мин) | Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 5 мин) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз) | Подтягивание на перекладине (не менее 1 раз) |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 9 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз) |
| | Подъем туловища из положения лежа (не менее 15 раз) | Подъем туловища из положения лежа (не менее 13 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места (не менее 125 см) |

Для успешного освоения программы обучающимся необходимо выполнение всех нормативов.

Основные показатели оценки: освоение теоретического материала программы, объемов специальной и технической подготовок, регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов.

2.3. Методические материалы

Для спортивных единоборств характерно как индивидуальный метод обучения новым элементам и приемам рукопашного боя или освоения новых физических упражнений для общей физической подготовке, так и групповой.

При групповом методе обучения вырабатывается соответствующий эмоциональный соревновательный фон, стимулирующий повышенную работоспособность.

Формами работы с обучающимися являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных

кинофильмов, кино или видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия.

Формы занятий: учебно-тренировочные занятия, выполнение контрольных нормативов, соревнования.

Учебно-тренировочное занятие подразделяется на три части: предварительную (вводная, подготовительная), основную и заключительную.

Вводная часть длится 3-5 минут. Задача этой части учебно-тренировочного занятия сводится к организации группы, ознакомлению занимающихся с содержанием и порядком проведения занятия, сообщает о форме занятия. Содержание этой части – построение и медитация.

Подготовительная часть длится 15-30 минут. Она направлена на подготовку организма к работе в основной части тренировочного занятия. В свою очередь подготовительная часть подразделяется на общую и специальную подготовку. Задача первой из них – подготовить организм к общим нагрузкам, второй – специальная координационная подготовка к тем действиям, которые будут выполняться в основной части учебно-тренировочного занятия. Содержанием общей части являются общеподготовительные упражнения (развитие силы, ловкости, гибкости, быстроты), а специальной части – специально-подготовительные упражнения.

Во время основной части учебно-тренировочного занятия (50-60 минут) занимающиеся обычно изучают новый материал и проводят схватки (бои). Содержание – основные упражнения по технике и тактике рукопашного боя.

Заключительная часть учебно-тренировочного занятия длится 5-10 минут: приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние и подведение итогов занятия. Содержание – рекреационные упражнения.

Форма занятий по рукопашному бою определяется в зависимости от возраста занимающихся, задач и условий подготовки, направленности (общеподготовительные, специальные, комплексные), содержания учебного материала (теория, практика).

На этапе первого года стартового уровня подготовки обучение направлено на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники и элементарной тактикой поединка рукопашного боя. Осваивают процесс тренировки.

На этапе второго года обучения повышается уровень сложности основных и специальных физических качеств, расширяется двигательный опыт, создаются ориентировочные основы действия с основными опорными точками. Формируется образ изучаемого приема игры.

Для эффективного развития физических, двигательных, специальных качеств, двигательного опыта на занятиях используются следующие средства и методы: общепедагогические средства и методики – **слово** (постановка задачи, корректирование, оценка), **указание** (краткая информация), **рассказ и беседа** (диалог между педагогом и обучающимся), **разбор** (завершение выполнения упражнения, поединка).

Применяются **наглядный, практический методы и расчлененный**, с помощью которого осваиваются более координационно-сложные приемы и подводящие упражнения для овладения сложными технико-тактическими действиями в целом.

Более эффективно применяются в учебно-тренировочном процессе следующие **педагогические технологии**: коммуникативные, стимулирующие личную и командную заинтересованность к занятию; игровые, являющиеся средством стимулирования активности обучающихся и формирования смелости, решительности и морально-волевой устойчивости; здоровьесберегающие, способствующие физическому и нравственному здоровью, душевному равновесию; разноуровневого обучения, с помощью которой осуществляется возможность помогать «слабому» и уделять внимание более сильному, вовлечь в занятие всех без исключения обучающихся; деловой игры, позволяющей поставить обучающегося в позицию педагога (инструктора) для объяснения или показа упражнения, проявления инициативы в выборе определяющих действий.

В процессе обучения применяются индивидуальный и дифференцированный подходы.

2.4. Календарный учебный график

| | | |
|---|-------------|-----------------------------------|
| Этапы образовательного процесса | | 1 год |
| Продолжительность учебного года, неделя | | 36 |
| Количество учебных дней | | 72 |
| Продолжительность учебных периодов | 1 полугодие | 01.09.2021 – 30.12.2021 |
| | 2 полугодие | 08.01.2022 – 31.05.2022 |
| Возраст детей, лет | | 6-9 |
| Продолжительность занятия, час | | Два академических часа (90 минут) |
| Режим занятия | | 2 раза/нед |
| Годовая учебная нагрузка, час | | 144 |

2.5. Календарный план воспитательной работы

| Месяц | Тема |
|----------|--|
| Сентябрь | Беседа о вреде ПАВ. Изучение уровня воспитанности обучающихся. Обсуждение прочитанного и увиденного в СМИ о спорте. Индивидуальные беседы с обучающимися. |
| Октябрь | Беседа о личной гигиене и режиме дня. Индивидуальные беседы с обучающимися. Обсуждение прочитанного и увиденного в СМИ о спорте. |
| Ноябрь | Беседа-викторина о правилах дорожного движения. Беседа «Как бороться с конфликтами». Индивидуальные беседы с обучающимися. |
| Декабрь | Беседа о безопасных правилах поведения по пути из дома на занятия. Беседа о правилах ТБ при использовании пиротехнических средств. Индивидуальные беседы с обучающимися. |
| Январь | Беседы по профилактике простудных заболеваний. Индивидуальные беседы с обучающимися. |
| Февраль | Беседы о вреде курения, алкоголя, наркотиков. Индивидуальные беседы с обучающимися. Участие в мероприятиях учреждения. |
| Март | Беседа о правилах поведения на льду. Участие в мероприятиях учреждения. Индивидуальные беседы с обучающимися. |

| | |
|--------|--|
| Апрель | Беседы по пожарной безопасности. Беседы о борьбе с террором. Индивидуальные беседы с обучающимися. |
| Май | Беседы о правилах поведения на дороге, вблизи водоемов. Индивидуальные беседы с обучающимися. Работа с родителями. Участие в мероприятиях учреждения. |

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. 100 уроков самбо. – М.: Физическая культура и спорт, 2019.
2. Авилов В.И., Харахордин С.В. Совершенствование техники борьбы самбо и рукопашного боя: учебно-методическое пособие. Изд-во Профит-Стайл, 2017.
3. Банк О.П. Программа спортивной подготовки по виду спорта Рукопашный Бой и методические рекомендации. Изд-во Сорокин Р.В., Астрахань 2019.
4. Гровер Тим, Уэнк Шари. Манифест великого тренера. Как стать из хорошего спортсмена великим чемпионом / под ред. Кальницкая Т. Изд-во Эксмо, 2017.
5. Делаеве, Гандил. Анатомия Боя. Силовые упражнения для боевых искусств / под ред. П. Костюк. Изд-во Рипол-Класик, 2019.