

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ»
ДАЛЬНЕРЕЧЕНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА

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

РАССМОТРЕНО:

На педагогическом совете

МБОУ ДОД «ДЮСШ»

Протокол № 4

от «25» июня 2024г.

УТВЕРЖДАЮ:

И.о директора МБОУ ДОД

«ДЮСШ»

И.В.Блинова

Приказ № 86-А

от «25» июня 2024г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности по виду спорта**

«РУКОПАШНЫЙ БОЙ»

(стартовый уровень)

Возраст учащихся: 6 - 9 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составитель программы:

тренер-преподаватель

Дягель Павел Иванович

г. Дальнереченск

2024 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 27 июня 2022 г. №629 "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, проживающие на территории Дальнереченского городского округа.

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 – **20** 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	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	2,0	2,0		Тематический опрос
1.1	Физическая культура и спорт. Развитие рукопашного боя в России	0,3	0,3		Тематический опрос
1.2	Гигиенические знания и врачебный контроль	0,3	0,3		Тематический опрос
1.3	Правила проведения и организации соревнований	0,3	0,3		Тематический опрос
1.4	Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся	0,2	0,2		Тематический опрос
1.5	Инструктаж по технике безопасности	0,3	0,3		Тематический опрос
1.6	Запрещенные приемы и удары	0,2	0,2		Тематический

					опрос
1.7	Техника и тактика рукопашного боя	0,4	0,4		Тематический 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	учебные схватки
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 различных комбинациях на месте, в передвижении	4,0	0,25	3,75	учебные схватки
4.5	Техника ударов руками и ногами в различных комбинациях на месте, в передвижении	2,0	0,25	1,75	учебные схватки
4.6	Техника борьбы в стойке (бросковая техника)	4,0	0,25	3,75	учебные схватки

4.7	Техника борьбы в партере (выполнение удержаний, болевых и удушающих приёмов)	5,0	0,25	4,75	учебные схватки
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	учебные схватки
5.2	Тактические действия в контратаке	1,0	0,05	0,95	учебные схватки
5.3	Стратегия боя. Тактическое планирование поединка	0,5	0,05	0,45	учебные схватки
6	Психологическая подготовка	3,0	0,3	2,7	Текущий контроль
6.1	Поединки на технику, на тактику	0,5	0,05	0,45	учебные схватки
6.2	Поединки на развитие специальных физических качеств	1,5	0,15	1,35	учебные схватки
6.3	Поединки для развития морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности).	1,0	0,1	0,9	учебные схватки
7	Подведение итогов	6,0		6,0	
7.1	Соревнования	2,0		2,0	Показательное выступление
7.2	Контрольные испытания (тесты по ОФП)	4,0		4,0	Итоговый контроль
	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.

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.

1.5 Тема: Инструктаж по технике безопасности

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

1.6 Тема: Запрещенные приемы и удары

Теория. Основные понятия запрещенных приемов и ударов.

1.7 Тема: Техника и тактика рукопашного боя.

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

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, брусьях, 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 (3x10м), 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

Практика. Приобретение соревновательного опыта (показательные выступления).

7.2 Тема: Контрольные испытания (тесты по ОФП)

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 стремиться вести здоровый и безопасный образ жизни, соблюдать режим дня.

У обучающегося будет сформирована дисциплинированность, коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со

сверстниками, детьми старшего и младшего возраста.

Метапредметные результаты:

Обучающийся будет уметь выполнять комплексы общеразвивающих упражнений и приобретет навык в выполнении физических упражнений (сгибание рук в упоре лежа, подтягивание на перекладине, поднятие туловища из положения лежа на спине, акробатические упражнения).

Обучающийся будет знать правила и приобретёт умение выполнить учебные схватки, для дальнейшего участия в соревнованиях.

У обучающегося будут развиты скоростно-силовые качества, координация, выносливость и гибкость.

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	Количество
1	Защитные накладки на ноги	пар	1
2	Костюм рукопашного боя	штук	1
3	Перчатки ударно хватные	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

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

При зачислении на программу проводится *входной контроль* в виде собеседования и оценки уровня образовательных возможностей обучающегося, что даёт тренеру-преподавателю скорректировать план работы.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для оценки уровня и качества освоения тем программы и развития личностных качеств обучающихся.

Промежуточная аттестация проводится в конце календарного года для объективной оценки уровня и качества освоения обучающимися программы, а также корректировки плана работы.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года по завершению программы (контрольные испытания – сдача нормативов по ОФП, СФП, ТехП).

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.

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	<i>Теоретические занятия:</i> тематический опрос (устный, письменный), выполнение тестовых заданий. <i>Тренировочные (практические) занятия:</i> зачёт по ОФП (качество выполнения)	В течение года

	комплекса ОРУ); зачет по СФП (проверка выполнения упражнений, развивающих физические качества обучающегося); зачёт по ТехП (выполнение контрольных упражнений по технической подготовке); зачет по ТакП (выполнение тактических умений в учебных схватках); соревнования (показательное выступление или открытое занятие)	
Промежуточная аттестация	Сдача нормативов по ОФП	Декабрь
Итоговый контроль	Контрольные испытания (тесты по ОФП)	Апрель-май

Проведение входного контроля и итогового контроля (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 3x10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3x10 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 3x10 м (не более 13 с)	Челночный бег 3x10 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	02.09.2024 – 30.12.2024
	2 полугодие	08.01.2025 – 31.05.2025
Возраст детей, лет		12-15
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. Авилов В.И., Харахордин С.В. Совершенствование техники борьбы самбо и рукопашного боя: учебно-методическое пособие. Изд-во Профит-Стайл, 2021.
2. Банк О.П. Программа спортивной подготовки по виду спорта Рукопашный Бой и методические рекомендации. Изд-во Сорокин Р.В., Астрахань, 2022.
3. Гровер Тим, Уэнк Шари. Манифест великого тренера. Как стать из хорошего спортсмена великим чемпионом / под ред. Кальницкая Т. Изд-во Эксмо, 2021.
4. Делавье, Гандил. Анатомия Боя. Силовые упражнения для боевых искусств / под ред. П. Костюк. Изд-во Рипол-Класик, 2022.
5. 100 уроков самбо. – М.: Физическая культура и спорт, 2021.