

Муниципальное бюджетное учреждение организация дополнительного образования
«Сивинский Дом творчества»
(МБУ ОДО «Сивинский ДТ»)

Принята

педагогическим советом
МБУ ОДО «Сивинский ДТ»
протокол № 1 от 25.08.2023 г.

Утверждена

приказом МБУ ОДО «Сивинский ДТ»
от 28.08.2023 г. № 78-од
директор МБУ ОДО
«Сивинский ДТ» И.А.Свитек



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-педагогической направленности по физкультурно-спортивной направленности
«РУКОПАШНЫЙ БОЙ»**

Возраст обучающихся: 9-18 лет

Нормативный срок освоения программы: 4 года (1, 2, 3, 4 год обучения)

Место реализации: МБОУ «Сивинская СОШ»,
с. Сива, ул. Ленина, д. 59

Составитель:

Гаврилов Алексей Александрович
педагог дополнительного
образования

Рецензент:

Старкова Любовь Михайловна
старший педагог

2023 г.

«Согласовано»
Старший методист
дополнительного образования
Т.А. Кышова
«25» августа 2023г.

**Рабочая программа базового уровня сложности
творческого объединения «Рукопашный бой»**

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
по патриотическому (юнармейскому) развитию

Форма обучения: очная

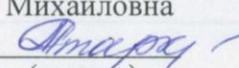
Место реализации: МБОУ «Сивинская СОШ»,
с. Сива, ул. Ленина, д. 59

Срок реализации программы: 4 года
Кол-во учебных недель: 36

Всего академических часов: 216
из них по формам обучения – 216
из них с использованием дистанционных технологий – 0
из них в форме индивидуальной работы -0

Кол-во ч/нед: 24 часа (в группе)
Продолжительность занятий: 45 минут

Педагог:
Гаврилов Алексей Александрович,
педагог дополнительного образования

Проверил:
Старкова Любовь Михайловна
Старший педагог 
(подпись)

2023- 2024 учебный год

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Полное название программы	«РУКОПАШНЫЙ БОЙ».
Автор программы, должность	Гаврилов Алексей Александрович педагог дополнительного образования
Адрес реализации программы (адрес организации и телефон)	Пермский край, с. Сива, улица Ленина, дом 62, тел. 8 (34277) 2-41-90.
Вид программы	по степени авторства – адаптированная; по уровню освоения – общекультурная; по уровню сложности – стартовый.
Направленность программы	Социально-педагогическая
Вид деятельности	Ресурсы спортивного развития личности.
Срок реализации	4 года обучения, 864 часа.
Возраст учащихся	9-18 лет
Форма реализации программы	групповая.
Форма организации образовательной деятельности	Творческое объединение.
Название объединения	«Рукопашный бой».

1. Анализ программы

Программа в 2022-23 учебном году сохраняла преемственность подходов и принципов, отвечающие современным требованиям и условиям работы. Основная направленность дополнительной предпрофессиональной программы заключалась в следующем: улучшение физического развития учащихся; выявление задатков и способностей у детей, занимающихся рукопашным боем; воспитание черт спортивного характера и обеспечение эмоционального благополучия ребёнка.

Тренировочный процесс в объединении проводился в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 36 недель.

Программой предусмотрена организация образовательного процесса на этапе начальной подготовки от 1 года до 2 лет и на тренировочном этапе 3,4 года. В течение года группы учащихся участвовали в соревнованиях разного уровня, завоёвывали призовые места в личном первенстве.

Пояснительная записка.

1. Концепция программы.

Актуальность. 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 молодёжи, подъёму престижа военной и государственной службы.

Укрепление физического, духовного и нравственного здоровья подрастающего поколения – является одной из ведущих задач в системе дополнительного образования. Программа «Рукопашный бой» является программой дополнительного образования детей в возрасте от 9 до 18 лет, являющихся обучающимися МБОУ «Сивинская СОШ». На тренировках дети знакомятся не только с изучением того или иного приёма, но и изучают

теоретическую базу. Практические занятия по программе связаны с использованием необходимого спортивного инвентаря и оборудования, что также помогает завлечь ребёнка к занятиям РБ, и повышает его интерес. В теоретических занятиях также используется различная видеотехника (просмотр соревнований и последующий их анализ).

В структуру образовательной программы входят 6 образовательных блоков, каждый из которых реализует отдельную задачу.

1. Практические занятия: общая физическая, специальная физическая и технико-тактическая подготовка.
2. Теоретические занятия.
3. Контрольно-переводные испытания.
4. Соревновательная практика.
5. Медицинское обследование.
6. Воспитательная работа.

Все образовательные блоки предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно-практического опыта.

Дополнительная программа составлена в соответствии с утверждённым стандартом «Муниципальной услуги дополнительного образования детей по программам спортивной подготовки» (от 09.12.2013 №СЭД-15-01-36-520). В основе применена примерная программа спортивной подготовки для СДЮСШОР 2005 года (авторы С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков), допущенной Федеральным агентством по физической культуре, спорту и туризму, письма Минспорта России от 12.05.2014 N ВМ-04-10/2554 "О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации".

Программой предусмотрена организация образовательного процесса на этапе начальной подготовки от 1 года до 2 лет и на тренировочном этапе 4 года.

Новизна программы, в том, что она направлена на отбор одарённых детей, создание условий для их физического образования, воспитания и развития, подготовку к поступлению в организации, реализующие предпрофессиональные образовательные программы в указанной сфере, организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни. Привлекательными факторами является зрелищность соревнований, многообразие технических приёмов и действий, в сочетании с обеспечением необходимого уровня безопасности для здоровья спортсменов.

Целесообразность программы заключается в том, что «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. Особенности рукопашного боя как вида спорта являются: разносторонние требования к физической, технической и тактической подготовленности спортсменов; высокая динамика и разнообразная вариативность ситуаций в ходе поединков; высокие требования к уровню психической готовности спортсменов: стремлению упорно биться за победу, уверенностью в силах, уравновешенностью и стабильностью эмоций, умению регулировать психическую напряжённость и поведение.

II. Цель и задачи программы

Цель Создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий рукопашным боем.

Задачи:

Развивающие: - укрепление здоровья, формирование общей физической выносливости.

Обучающие: - приобретение теоретических знаний и практических навыков в области рукопашного боя.

Воспитательные: - создание благоприятных условий и возможностей для полноценного развития личности, для охраны здоровья и жизни детей.

III. Характеристика программы

Тип модифицированная (адаптированная)

Вид досуговая

Направленность социально-педагогическая

По признаку общеразвивающая

По цели обучения досуговая

По возрасту разновозрастная

По срокам реализации долгосрочная

IV. Организационно-педагогические основы обучения

Состав обучающихся: постоянный

Сроки реализации программы:

Программа рассчитана на 4 года, 864 часа.

1 года обучения: 216 часов в год,

2 года обучения: 216 часов в год

3 года обучения: 216 часов в год

4 года обучения: 216 часов в год

Этапы реализации программы:

1 этап – организационный (сентябрь 2023 уч. год). Определение стратегии и тактики деятельности на текущий год, активизация внимания на подготовку к соревнованиям.

2 этап – основной (октябрь 2023 - апрель 2024 уч. год). Усвоение новых знаний и способов действий.

3 этап – обобщающий (итоговый) (апрель-май 2024 уч. год) Мобилизация детей на самооценку. Выявление качества и уровня овладения знаниями, их коррекция.

Условия приёма и отчисления: Творческое объединение – это добровольное объединение детей, основанием для его создания служит общность интересов детей и подростков к конкретному виду творческой деятельности и их общение по интересам. Приём проводится в соответствии с условиями реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, возрастными особенностями, независимо от уровня подготовки.

Основания для прекращения обучения - «отчисление» - а) по собственному желанию;

б) медицинские показания при наличии медицинской справки, подтверждающей заболевание, препятствующее обучению по программе; в) грубые и неоднократные нарушения устава Учреждения.

Формы: групповая и индивидуально-групповая.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа в 4-х возрастных группах.

Рекомендуемое расписание: 1 группа (3-4 кл.) 3 раза в неделю

2 группа (5-6 кл.) 3 раза в неделю

3 группа (7-8 кл.) 3 раза в неделю

4 группа (9-11 кл.) 3 раза в неделю

V. Прогнозируемый результат

При создании оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся, посредством систематических занятий каратэ, программа ставит своей целью, по окончании ее реализации, подготовить высококлассного спортсмена, который бы показывал стабильно высокий результат, выступая на соревнованиях Российского и международного уровня.

Формы проверки результатов освоения программы: промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года - входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачётное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце каждого учебного года обучения и предполагает зачёт в форме тестирования уровня ОФП, СФП.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачёты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

По окончании **всей программы** воспитанник сможет:

- применять на практике полученные теоретические знания
- управлять своим эмоциональным состоянием
- самостоятельно проводить утреннюю зарядку
- организовывать учебно-тренировочный процесс в разделе «разминка»
- иметь массовые разряды

Результат реализации программы: Формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий.

VI. Учебно – тематический план (1- 4 года обучения)

Разделы, дисциплины	в том числе часы		
	общее кол-во часов	теория	практика
Вводное занятие.	2	1	1
Раздел 1. «ОФП – общая физическая подготовка».	24	-	24
Раздел 2. «Игры-задания с необычным началом поединка (дебюты)».	14	2	12
Раздел 3. «Специализированные игровые комплексы».	24	4	20
Раздел 4. «Обучение ударной технике в рукопашном бою».	36	2	34
Раздел 5. «Серии разнотипных ударов руками и ногами».	24	4	20
Раздел 6. «Специальная физическая подготовка».	34	6	28
Раздел 7. «Психологическая подготовка: морально-волевая, нравственная».	24	12	12
Раздел 8. «Инструкторская и судейская практика».	24	8	16
Раздел 9. «Общая теоретическая информированность обучающихся».	10	10	0
	216	49	167

VI. Содержание программы

Вводное занятие - 2 часа. Задачи на новый учебный год. Меры безопасности при проведении различных занятий и мероприятий.

Раздел 1. «ОФП – общая физическая подготовка» - 24 часа.

Тема 1. Развитие силы (силовая подготовка).

Развитие силы основных групп мышц рук и ног, туловища упражнениями использования собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лёжа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений). Упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера). Упражнения на снарядах и со снарядами. Упражнения из других видов спорта. Подвижные и спортивные игры.

Тема 2. Развитие быстроты (скоростная подготовка).

Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени. Подвижные и спортивные игры.

Тема 3. Развитие выносливости.

Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время. Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время (лыжи, коньки, плавание, ходьба).

Подвижные и спортивные игры

Тема 4. Развитие ловкости (координационная подготовка).

Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений. Выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения. Подвижные и спортивные игры.

Тема 5. Развитие гибкости.

Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах, упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика).

Раздел 2. «Игры-задания с необычным началом поединка (дебюты)» - 14 часа.

Тема 1. Совершенствование качества спортивного мышления. Отработка деталей технических действий, отдельных эпизодов поединка в усложненных условиях.

Практикум: Игры-задания с усложнением исходных положений путём разных или одинаковых исходных положений начала игр: спина к спине, оба соперника на коленях; один на коленях, другой – стоя спиной к сопернику в 1-2 м.; оба в упоре лёжа лицом друг к другу; оба лёжа на спине, головами друг к другу.

Тема 2. Разновидности боёв: бой с физически сильным, но менее опытным противником; бой «игрового характера»; бой на броски с падением; бой на использование усилий партнера; бой на выполнение приёмов в направлении передвижения противника; бой на сохранение статических положений.

Раздел 3. «Специализированные игровые комплексы» - 24 часа.

Тема 1. Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках.

- защита места на своем туловище от прикосновения (касания, захвата) противника.

Правила поведения.

Тема 2. Игры-задания по освоению захватов различной плотности и активности.

Преодоление помех на пути решения игровых задач: в касания, условия самообучения захватам, способам их преодоления. Проверка в действии способов блокировки, нахождение пути атаки. Оценка действенности захвата: за кисть, голень, плечо, одежду. Обхват туловища: с руками и без рук с разных сторон, упора, зацепа, подсада, подножки, подсечки.

Тема 3. Определение крепости соединения рук: в крючок, своей руки и запястья, ладонь в ладонь, своего запястья и руки. Освоение контактов силового взаимодействия противоборствующих в направлениях: блокирующие действия, сдерживания; активные действия, теснения.

Тема 4. Освоение блокирующих действий: - последовательное изучение возможности их преодоления по направлениям: упор-упор, захват-упор, захват-захват.

Практикум: Основные варианты игр-заданий: освоение блокирующих действий «упор-упор», «захват-упор», «захват – захват». Выполнение заданий: не прижимая и прижимая захват к телу.

Тема 5. Игры-задания по освоению умения теснений по площади поединка.

Теснения противника активными действиями из зоны поединка (в пределах правил).

Признаки преимущества и условия игры. Правила, по которым проводятся данные упражнения: победа присуждается за теснения противника по площади поединка в обусловленном захвате (за пределы ограничительной черты). Соревнования на площадках (коврах), очерченных кругом 3-6 м, в коридорах и т.п.; количество игровых попыток (поединков)- в пределах 3-7. Соревнования учеников, распределённых по весовым категориям.

Раздел 4. «Обучение ударной технике в рукопашном бою» – 36 часов.

Тема 1. Удары и защита от них: в атакующей и контратакующей формах. Атакующие и защитные действия на «скачковом» и обычном шаге. Дистанция боя. Смена дистанции и попытки партнеров сохранить её. Одиночные прямые удары руками, ногами и защита.

Комбинации и серии прямых ударов руками и ногами в голову и туловище.

Двойные прямые удары и защита от них. Контратака двойными прямыми ударами: левой – правой рукой в голову, левой в голову – правой в туловище. Атака двойными прямыми ударами. Атака трехударными сериями руками. Контратака трехударной серией руками.

Тема 2. Боковые удары руками, ногами и защита.

Боковой удар: левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья, удар ногой в туловище; удар левой в туловище и защита от него подставкой правого локтя. Боковой удар с контратакой. Боковой удар и защита от него «нырком» с контратакой. Контратака двумя боковыми ударами левой – правой ногой в туловище.

Атака двумя боковыми ударами левой – правой рукой в голову, защита подставкой предплечья.

Тема 3. Удары руками снизу и защита. Атака двумя ударами и контратака двумя ударами левой – правой снизу в туловище. Удары ногами с разворотом: Боковой удар правой ногой наружу с разворотом, левой ногой наружу с разворотом. Прямой удар правой (левой) ногой в сторону с разворотом.

Тема 4. Работа с лапами. Совершенствование ударов, быстроты реакции, точность и ориентировка. Упражнения с боксёрскими лапами на всех этапах подготовки. Правильность выполнения ударов. Перенесения массы тела с ноги на ногу, перемещения центра тяжести и точностью удара. Совершенствование комбинации до автоматизма с акцентированием заданного удара. Смена дистанции для наступления, отхода назад, в стороны и по кругу.

Тема 5. Одиночные и двухударные комбинации разнотипных ударов руками, ногами и защита. Прямой удар левой рукой в голову: защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище, в связке с боковым ударом правой (левой) ногой в туловище, в голову. Боковой удар левой рукой в голову, в связке с боковым (прямым) ударом правой (левой) ногой в туловище. Прямой удар правой рукой в голову, защита подставкой левого плеча и контратака прямым правой, боковым левой в голову. Атака двухударной комбинацией прямых ударов в голову, защита от удара.

Тема 6. Серии разнотипных ударов руками и ногами.

Атака прямым правой (левой) рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой, левой в туловище и боковым правой в голову (короткий прямой). Атака двухударной комбинацией прямых ударов руками в голову, защита комбинированная.

Тема 7. Броски в положении стоя (в стойке). Задняя подножка с захватом руки и одноименного отворота. Передняя подножка с захватом руки и отворота. Зацеп снаружи, изнутри. Бедро. Подхват с захватом ноги. Выведение из равновесия рывком с захватом

шеи под плечо. Бросок: через голову с упором голенью в живот захватом шеи под плечо; рывком за пятку с упором в колено изнутри; захватом ног, прогибом набивного мяча с падением, через спину захватом руки под плечо, прогибом борцовского манекена («чучела»), через голову упором стопой в живот. Боковая и задняя подсечка. Бросок через голову с упором голенью в живот и захватом пояса через одноименное плечо. Выведение из равновесия. Бросок захватом ноги изнутри. «Мельница». Зацеп стопой. Обхват с зацепом ноги. Защита от выведения из равновесия рывком – переставление ног в направлении рывка, увеличение дистанции. Защита от броска захватом ног, отталкивая атакующего. Бросок захватом руки на плечо. Упражнения для броска прогибом – вставание на мост из положения стойки с помощью партнера. Защита от боковой подсечки – увеличивая сцепление ноги с ковром, от зацепа изнутри – отставление ноги, от подхвата – переставление ноги через атакующую ногу. Зацеп изнутри – как контрприем против выведения из равновесия рывком. Подхват – как контрприем против выведения из равновесия рывком. Комбинация: боковое бедро – бросок через голову упором голенью, захват пятки изнутри после выведения из равновесия рывком, выведение из равновесия толчком после захвата ноги, бросок захватом голени изнутри после выведения из равновесия толчком.

Тема 8. Переход от ударной фазы поединка к бросковой.

Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника ударом рукой в голову – захват за костюм или части тела – бросок. Атака прямым левой (правой) рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой рукой в туловище – захват – бросок, передняя подножка, контратака боковым правой (левой) рукой в голову – захват – бросок, через бедро. Атака трёхударной серией руками левой - правой - левой в голову – бросок захватом ног. Защита в ближнем бою.

Тема 9. Борьба в положении лёжа (борьба лежа).

Удержание сбоку. Рычаг локтя захватом руки между ногами. Удержание верхом с захватом рук. Узел поперёк. Ущемление ахиллова сухожилия захватом голени под плечо, после броска захватом ног. Переворачивание рычагом, подтягивая голову к себе. Удержание со стороны головы с захватом туловища. Удержание поперёк. Рычаг колена, захватом ноги руками. Рычаг внутрь (из положения сбоку от противника, стоящего в партере, рычаг локтя грудью сверху). Рычаг локтя через предплечье, захватом плеча противника под плечо. Переворачивание «косым захватом» (захватом шеи с рукой сбоку). Рычаг локтя захватом руки между ногами после выведения из равновесия рывком. Рычаг локтя при помощи ноги сверху. Рычаг колена после удержания со стороны ног. Рычаг на два бедра (лежащему на спине) захватом ноги на плечо и переступая коленом через бедро другой ноги. Контрприём от зацепа изнутри – рычаг колена, зажимая ногу бедрами. Узел ноги ногой. Рычаг на два бедра стоящего на четвереньках внизу – зацепом (обвивом) ноги и обхватом другой ноги за голень с бедром. Защита от переворачивания рычагом. Рычаг колена – кувырком из стойки.

Раздел 5. «Серии разнотипных ударов руками и ногами» – 24 часа.

Тема 1. Переход от ударной фазы поединка к бросковой. Изучение техники перехода от ударной фазы поединка к бросковой. Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника.

Тема 2. Болевые приёмы: Перегибание локтя с захватом руки между ног. Узел руки наружу. Ущемление ахиллесова сухожилия. Перегибание колена с захватом ноги между ног.

Тема 3. Удушающие приёмы: Удушающий отворотом куртки спереди, отворотом куртки сзади, перекрестным захватом, предплечьем спереди, предплечьем сзади, сзади плечом и предплечьем, прогибом. Практикум – зачёт «Болевые и удушающие приёмы»

Раздел 6. «Специальная физическая подготовка» - 34 часов.

Тема 1. Специальные упражнения: с партнёром, с использованием специального оборудования: гантели, набивные мячи, скакалка и т.д. при выполнении отдельных элементов имитации ударов.

Тема 2. Подготовительные упражнения: Для укрепления мышц, которые принимают наибольшее участие в предстоящем разучивании технико-тактического действия, и развития их скоростно-силовых качеств. Элементы, технические действия.

Тема 3. Подводящие упражнения. Перемещения с партнёром в стойке. Детали техники ударов, освоение траектории ударов. Выполнение технических действий по разделению на этапы. Упражнения с отягощением для увеличения мощности разучиваемого технического действия.

Тема 4. Имитационные упражнения. Аутогенная тренировка (мысленное представление о выполнении технического действия). Многократное выполнение без партнёра с постоянным увеличением скорости выполнения до максимальной

Раздел 7. «Психологическая подготовка: морально-волевая, нравственная» – 24 часа.

Тема 1. Волевая подготовка. Развитие силы воли. Упражнения для воспитания волевых качеств.

Тема 2. Развитие смелости. Упражнения для воспитания смелости: Броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча в парах). Кувырки вперед, назад, в сторону, с предметов различной высоты. Кувырки через партнера(ов), через коня (козла) и т.д.

Тема 3. Развитие настойчивости: Упражнения для воспитания настойчивости: Выполнение предельных нормативов по физической подготовке. Достижение удачного выполнения изучаемого технико-тактического действия. Проведение боёв с односторонним сопротивлением. Проведение боёв с более опытным Спаррингом.

Тема 4. Развитие решительности: Упражнения для воспитания решительности: Выполнение режима дня; Проведение боёв с моделированием ситуаций предстоящих соревнования; Проведение боёв на применение контрприемов; Проведение боёв с фиксированной ситуацией, с задачей на сохранение заданного положения, с последующим разбором ошибок.

Тема 5. Развитие инициативности: Самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики. Проведение разминки по заданию тренера. Проведение боёв с менее подготовленными соперниками. Проведение боёв с задачей достижения наивысших показателей объема, разносторонности и эффективности техники.

Тема 6. Нравственная подготовка: Поведение в школе, дома, в других общественных местах. Стремление как можно лучше выполнять порученное дело. Решительное пресечение неблагоприятных поступков своих товарищей. Воспитание аккуратности и опрятности. Оказание помощи товарищам в тренировках, на соревнованиях, в других ситуациях.

Раздел 8: «Инструкторская и судейская практика» - 24 часа.

Тема 1. Роль помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Тема 2. Терминология судьи в рукопашном бою и командный язык. Основные методы построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части.

Тема 3. Обязанности дежурного по группе: подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия.

Тема 4. Наблюдение за выполнением упражнений, технических приёмов другими учениками. Определение ошибок и их исправление.

Тема 5. Участие в судействе. Изучение правил соревнований. Отдельные судейские обязанности в группах. Ведение протоколов соревнований.

Тема 6. Самостоятельное ведение дневника: учет тренировочных и соревновательных нагрузок. Регистрация спортивных результатов тестирования. Анализ выступления в соревнованиях.

Раздел 9. «Общая теоретическая информированность обучающихся» - 10 часов.

Тема 1. Физическая культура и спорт. Физическая культура и спорт как средство воспитания человека.

Тема 2. История развития рукопашного боя. История возникновения рукопашного боя. Рукопашный бой, как форма проявления силы, ловкости, как способ формирования навыков самозащиты.

Тема 3. Общие понятия гигиены. Гигиена одежды и обуви. Гигиена мест проживания и занятий (воздух, температура, влажность, освещение).

Тема 4. Основы техники безопасности. Места занятий. Оборудование и инвентарь.

Техника безопасности на занятиях в тренажерном зале. Правила поведения при угрозе терактов. Правила поведения при угрозе пожара.

Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль. Самоконтроль. Его значение и содержание. Дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля. Всемирный антидопинговый кодекс. Международный стандарт «РУСАДА», неприемлемость использования допинга в спорте.

Тема 6. Правила соревнований. Запрещённые приёмы. Возрастные группы и весовые категории. Правила проведения болевых приёмов. Определение победителя в поединке.

Тема 7. Общая и специальная подготовка бойца. Характеристика требований к развитию двигательных качеств на различных этапах подготовки рукопашников.

Тема 8. Планирование учебно-тренировочного процесса. Перспективный план тренировки. Планирование подготовки к отдельному соревнованию. Планирование тренировки в недельном цикле.

Тема 9. Планирование учебно-тренировочного процесса. Перспективный план тренировки. Планирование подготовки к отдельному соревнованию. Планирование тренировки в недельном цикле.

Тема 10. ЕВСК. Требования и нормы выполнения спортивных разрядов согласно единой всероссийской спортивной классификации.

Методологические основы обучения.

Формы занятий: активные игровые формы деятельности состязательного характера.

Тактические занятия – отработка приёмов и способов боевых действий в разных составах.

Показ (демонстрация) - совокупность приёмов и действий, с помощью которых у обучаемых создаётся наглядный образ изучаемого предмета. Показ применяется при изучении приёмов, физических упражнений, действий со спортивным инвентарём.

Тактико-боевые занятия проводятся с целью отработки воспитанниками техники выполнения приёмов и способов действий в определённых условиях обстановки.

Упражнение (тренировка) - многократное, сознательное и усложняющееся повторение определённых приёмов и действий в целях выработки и совершенствования у учащихся навыков и умений.

Самостоятельное изучение – это совокупность приёмов и способов, для закрепления ранее приобретённых знаний, навыков и умений, самостоятельные тренировки.

Приёмы, методы организации процесса: беседа, демонстрация, упражнение с объяснением и исправлением ошибок. Игры и соревнования.

Форма подведения итогов:

по разделу – соревнование.

по теме: спарринги, поединки, игры.

Технологии, специфические приёмы: личностно-ориентированного развивающего обучения, культуровоспитывающая технология, технология коллективного взаимообучения, технология педагогика сотрудничества.

Условия реализации программы – оснащение МТБ и функциональных помещений (перечень необходимых материалов и оборудования) - учебно-методическая литература, Учебно-практическое оборудование.

VIII. Этапы педагогического контроля (механизм оценки результатов)

сроки	задачи	содержание	форма	критерии
Декабрь 2023 г	Изменение статуса воспитанника в объединении.	Готовность взять ответственность за личный результат.	поединок	Навыки нахождения в бою, ловкость и выносливость.
Апрель 2024 г.	Оценка навыков набора достижений воспитанника, приобретённых в ходе обучения.	Готовность к ответственности за коллективный результат, даже в случае провала. Организаторские навыки: умение организовать других.	соревнования	Коллективизм и товарищеская взаимопомощь, чувство слаженности команды, дисциплинированность, опрятность и подтянутость, быстрота реакции, умение передавать свою волю коллективу товарищей.

IX. Воспитательная работа

Работа с обучающимися.

Цель: Формирование сплочённого и дружного коллектива, подготовка к службе в Вооружённых силах Российской Федерации.

Наименование мероприятия	срок	ответственный	примечание
Общий сбор «Готовы к действию»	сентябрь	Староста группы	Распределение поручений, утверждение плана действий на учебный год.
Устный журнал «Флоту России - Слава!»	Октябрь-ноябрь (каникулы)	Творческая группа	Просмотр фильма о морских победах.
Урок мужества «Мужество особого порядка» Об участниках СВО	Февраль 2024	Творческая группа	приглашение ветеранов, отцов, военнослужащих – выпускников школы. Поздравительные открытки.

Работа с родителями.

Цель: поддержка в молодёжной среде государственных и общественных инициатив.

Наименование мероприятия	срок	ответственный	примечание
Индивидуальные беседы: 1. «Гражданин воспитывается с детства». 2. «Я вижу своего ребёнка».	ноябрь 2023г. февраль-март 2024 г.	А.А. Гаврилов	Проявление лидерских качеств как у родителей, так и у детей: потребность считаться с другими, смелость в отношениях, стремление к успехам личного и командного первенства..
Родительское собрание: «Человек – служащий Родине!» или комфортное существование в условиях неопределённости.	Март 2024 г.	А.А. Гаврилов, творческая группа	Использование нетрадиционных форм сотрудничества с родителями позволит и детям и родителям увидеть друг друга в непривычной обстановке, лучше понять друг друга.

X. Календарно-учебный график

№	месяц	число	время	Форма занятия	кол-во часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1	Сентябрь 2023 г.			беседа	2	Введение.	спортзал школы	Рефлексия
				Раздел 1. «ОФП – общая физическая подготовка» - 24 часа.				рефлексия
2				практикум	2	Развитие силы основных групп мышц рук и ног, туловища. Упражнения с использованием собственного веса: подтягивание.		выполнение задания
3				тренировка	2	Отжимание в упоре лёжа, поднимание и опускание туловища. Поднимание и опускание ног из различных исходных положений.		выполнение задания
4				практикум	2	Упражнения с отягощениями: штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера. Спортивные игры.		выполнение задания
5				практикум	2	Упражнения на снарядах и со снарядами. Упражнения из других видов спорта. Подвижные игры.		рефлексия
6				тренировка	2	Развитие быстроты: Виды бега на короткие дистанции. Подвижные и спортивные игры.		выполнение задания
7				практикум	2	Выполнение упражнений в максимальном темпе в определённый отрезок времени. Подвижные и спортивные игры.		самоконтроль
8				тренировка	2	Развитие выносливости: кроссы по гладкой и пересечённой местности длительное время. Спортивные игры.		упражнение
9				тренировка	2	Упражнения из других видов спорта: лыжи, ходьба. Подвижные игры.		самоконтроль
10				тренировка	2	Развитие ловкости: выполнение упражнений для координации движений, из непривычного положения. Спортивные и подвижные игры.		выполнение задания
11				тренировка	2	Развитие гибкости: упражнения на растяжение.		самоконтроль
12				тренировка	2	Увеличение амплитуды-степени подвижности в суставах: гимнастика, акробатика.		упражнение
13				практикум	2	Спортивные и подвижные игры.		соревнования
				Раздел 2. «Игры-задания с необычным началом поединка (дебюты)» - 14 часов				
14				лекция	2	Совершенствование качества спортивного мышления.		выполнение задания
15				практикум	2	Игры-задания с усложнением исходных положений.		рефлексия
16				практикум	2	Бой «игрового характера».		выполнение задания
17				тренировка	2	Бой на броски с падением.		самоконтроль
18				практикум	2	Бой на использование усилий партнера.	упражнение	
19				тренировка	2	Бой на выполнение приёмов в направлении передвижения	самоконтроль	

						противника.			
20				тренировка	2	Бой на сохранение статических положений.		выполнение задания	
				Раздел 3. «Специализированные игровые комплексы» - 24 часа.					
21				практикум	2	Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках. Правила поведения.		выполнение задания	
22				практикум	2	Игры-задания по освоению захватов различной плотности и активности.		рефлексия	
23				тренировка	2	Проверка в действии способов блокировки, нахождение пути атаки.		выполнение задания	
24				практикум	2	Оценка действенности захвата: за кисть, голень, плечо, одежду.		самоконтроль	
25				тренировка	2	Обхват туловища: с руками и без рук с разных сторон, упора, зацепа, подсада, подножки, подсечки.		упражнение	
26				тренировка	2	Определение крепости соединения рук: в крючок, своей руки и запястья, ладонь в ладонь, своего запястья и руки.	спортзал школы	самоконтроль	
27				тренировка	2	Освоение контактов силового взаимодействия противоборствующих в направлениях: блокирующие действия, сдерживания; активные действия, теснения.		выполнение задания	
28				тренировка	2	Освоение блокирующих действий.		самоконтроль	
29				тренировка	2	Практикум: освоение блокирующих действий «упор-упор», «захват-упор», «захват – захват».		упражнение	
30				практикум	2	Игры-задания по освоению умения теснений по площади поединка.		соревнования	
31				практикум	2	Признаки преимущества и условия игры. Правила.		выполнение задания	
32				практикум	2	Соревнования на площадках (коврах) учеников, распределённых по весовым категориям		рефлексия	
				тренировка					
33				практикум	2	Удары и защита от них: в атакующей и контратакующей формах.		самоконтроль	
34				тренировка	2	Комбинации и серии прямых ударов руками и ногами в голову и туловище.		спортзал школы	упражнение
35				тренировка	2	Двойные прямые удары и защита от них. Контратака двойными прямыми ударами.	выполнение задания		
36				тренировка	2	Боковые удары руками, ногами и защита.	спортзал школы	рефлексия	
37				тренировка	2	Удары руками снизу и защита. Удары ногами с разворотом.		выполнение задания	
38				тренировка	2	Работа с лапами. Совершенствование ударов, быстроты реакции, точность и ориентировка.	спортзал	самоконтроль	

39				практикум	2	Правильность выполнения ударов. Перенесения массы тела, центра тяжести и точностью удара.	школы		
40				практикум	2	Совершенствование комбинации до автоматизма с акцентированием заданного удара.	спортзал школы	зачёт	
41				практикум	2	Одиночные и двухударные комбинации разнотипных ударов руками, ногами и защита.			
42				тренировка	2	Защита уклоном вправо и контратака.			
43				практикум	2	Боковой удар. Прямой удар.			
44				тренировка	2	Атака двухударной комбинацией прямых ударов в голову, защита от удара.			
45				тренировка	2	Серии разнотипных ударов руками и ногами. Броски в положении стоя, в стойке.			
46				тренировка	2	Зацеп снаружи, изнутри. Бедро. Подхват с захватом ноги.			выполнение задания
47				тренировка	2	Выведение из равновесия рывком с захватом шеи под плечо.			рефлексия
48				тренировка	2	Боковая и задняя подсечка. «Мельница». Зацеп стопой. Защита от броска.		выполнение задания	
49				практикум	2	Переход от ударной фазы поединка к бросковой.		самоконтроль	
50				практикум	2	Защита в ближнем бою. Борьба в положении лёжа.		упражнение	
Раздел 5. «Серии разнотипных ударов руками и ногами» – 24 часа.									
51				практикум	2	Переход от ударной фазы поединка к бросковой.	спортзал школы	выполнение задания	
52				практикум	2	Изучение техники перехода от ударной фазы поединка к бросковой.		рефлексия	
53				тренировка	2	Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника.		выполнение задания	
54				практикум	2	Практикум-зачёт «Переход от ударной фазы поединка к бросковой».		самоконтроль	
55				тренировка	2	Болевые приёмы: перегибание локтя с захватом руки между ног.		упражнение	
56				тренировка	2	Болевые приёмы: узел руки наружу.		самоконтроль	
57				тренировка	2	Болевые приёмы: Ущемление ахиллесова сухожилия.		выполнение задания	
58				тренировка	2	Болевые приёмы: Перегибание колена с захватом ноги между ног.		самоконтроль	
59				тренировка	2	Удушающие приёмы: отворотом куртки спереди/сзади; перекрестным захватом.		упражнение	
60				практикум	2	Удушающие приёмы: перекрестным захватом,		соревнования	

						предплечьем спереди/сзади.			
61				практикум	2	Удушающие приёмы: сзади плечом и предплечьем, прогибом.		выполнение задания	
62				тренировка	2	Практикум – зачёт «Болевые и удушающие приёмы»		рефлексия	
Раздел 6. «Специальная физическая подготовка» - 34 часа.									
63				практикум	2	Специальные упражнения с партнёром при выполнении имитации ударов.		выполнение задания	
64				практикум	2	Специальные упражнения с партнёром, с использованием специального оборудования - гантели.		рефлексия	
65				тренировка	2	Специальные упражнения с партнёром, с использованием специального оборудования - набивные мячи.		выполнение задания	
				практикум	2	Специальные упражнения с партнёром, с использованием специального оборудования - скакалка.		самоконтроль	
66				тренировка	2	Подготовительные упражнения с партнёром при выполнении имитации ударов.		упражнение	
67				тренировка	2	Подготовительные упражнения: укрепление мышц для участия в разучивании технико-тактического действия.		самоконтроль	
68				тренировка	2	Подготовительные упражнения: укрепление мышц и развития их скоростно-силовых качеств.		выполнение задания	
69				тренировка	2	Подготовительные упражнения: укрепление мышц. Элементы, технические действия.		самоконтроль	
70				тренировка	2	Подводящие упражнения: перемещения с партнером в стойке.		упражнение	
71				практикум	2	Подводящие упражнения: детали техники ударов, освоение траектории ударов.		соревнования	
72				практикум	2	Подводящие упражнения с отягощением для увеличения мощности технического действия.		выполнение задания	
73				практикум	2	Подводящие упражнения: выполнение технических действий по разделению на этапы.		рефлексия	
74				практикум	2	Специальные, подготовительные, подводящие упражнения с использованием специального оборудования.		зачёт	
75				практикум	2	Подводящие упражнения: детали техники ударов, освоение траектории ударов.		выполнение задания	
76				тренировка	2	Имитационные упражнения.		рефлексия	
77				практикум	2	Аутогенная тренировка.		выполнение задания	
78				тренировка	2	Многократное выполнение без партнёра с постоянным увеличением скорости выполнения до максимальной.		самоконтроль	
79				Раздел 7. «Психологическая подготовка: морально-волевая, нравственная» – 24 часа					
80				практикум	2	Психологическая подготовка: морально-волевая, нравственная.		выполнение задания	

81				практикум	2	Развитие силы воли (волевая подготовка). Упражнения для воспитания волевых качеств.		рефлексия
82				тренировка	2	Упражнения для воспитания смелости: броски и ловля предметов.		выполнение задания
				практикум	2	Упражнения для воспитания смелости: кувьрки вперёд, назад, в сторону, с предметов различной высоты, через партнёра.		самоконтроль
83				тренировка	2	Развитие настойчивости: выполнения технико-тактического действия.		упражнение
84				тренировка	2	Развитие настойчивости: проведение боёв с односторонним сопротивлением.		самоконтроль
85				тренировка	2	Развитие настойчивости: проведение боёв с более опытным Спаррингом.		выполнение задания
86				тренировка	2	Развитие решительности: проведение боёв на применение контрприёмов.		самоконтроль
87				тренировка	2	Развитие решительности: проведение боёв с фиксированной ситуацией.		упражнение
88				практикум	2	Развитие инициативности: Самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики.		соревнования
89				практикум	2	Проведение разминки по заданию тренера, боёв с менее подготовленными соперниками.		выполнение задания
90				практикум	2	Нравственная подготовка: оказание помощи товарищам в тренировках, на соревнованиях, в других ситуациях.		рефлексия
Раздел 8: «Инструкторская и судейская практика» - 24 часа.								
91				практикум	2	Роль помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.		самоконтроль
92				практикум	2	Терминология судьи в рукопашном бою и командный язык.		упражнение
93				тренировка	2	Основные методы построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части.		самоконтроль
94				практикум	2	Обязанности дежурного по группе.		выполнение задания
95				тренировка	2	Наблюдение за выполнением упражнений другими учениками.		самоконтроль
96				тренировка	2	Наблюдение за выполнением технических приёмов другими учениками.		упражнение
97				тренировка	2	Определение ошибок и их исправление.		соревнования

98				тренировка	2	Участие в судействе: изучение правил соревнований.		выполнение задания
99				тренировка	2	Участие в судействе: отдельные судейские обязанности в группах, ведение протоколов соревнований.		рефлексия
100				практикум	2	Самостоятельное ведение дневника: учет тренировочных и соревновательных нагрузок.		выполнение задания
101				практикум	2	Самостоятельное ведение дневника: регистрация спортивных результатов тестирования.		самоконтроль
102				практикум	2	Самостоятельное ведение дневника: анализ выступления в соревнованиях.		упражнение
				Раздел 9. «Общая теоретическая информированность обучающихся» - 10 часов.				
103				практикум	2	Физическая культура и спорт как средство воспитания человека.		выполнение задания
104				беседа	2	История развития рукопашного боя.		рефлексия
105				презентация	2	Общие понятия гигиены.		выполнение задания
106				лекция	2	Основы техники безопасности.		самоконтроль
107				практикум	2	Врачебный контроль и самоконтроль.		упражнение
108				лекция	2	Международный стандарт «РУСАДА», неприемлемость использования допинга в спорте.		самоконтроль

Литература.

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. С.Е. Табаков, С.В.Елисеев, А.В.Конаков.- М.: Советский спорт, 2005.
2. Приказ Госкомспотра от 28 июня 2001 г. № 390 «Об утверждении Типового плана-проекта учебной программа для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и УОР)».
3. Программа по дзюдо, И.Д. Свищев, В.Э. Жердев, Москва, федерация дзюдо, 2007 г.
4. Борьба самбо. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Москва. ГЦОЛИФК, 1991 г.
5. Спортивные игры и методика преподавания. Учебник для институтов физической культуры. М.: «Физкультура и спорт», 1986 г
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: ФиС, 1991
7. О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей. Письмо Минобнауки России от 11.12.2006, № 06-1844. Администратор образования № 5(306) март 2007.
8. Приказ министерства спорта РФ об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по дзюдо, № 231 от 19 сентября 2012 г.
9. Стандарт «Муниципальной услуги дополнительного образования детей по программам спортивной подготовки» от 09.12.2013 №СЭД-15-01-36-52 и на основе примерной программы спортивной подготовки
10. Письмо Минспорта России от 12.05.2014 N ВМ-04-10/2554 "О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации".