

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Центр детского творчества»

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
протокол №5
от «30» мая 2025 г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом МБУ ДО «ЦДТ»
№217 от «2» июня 2025 г.

Директор
М.П.

Е.А. Солодухина



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Рукопашный бой»
(базовый уровень)**

Возраст обучающихся: 7-18 лет
Срок реализации программы – 3 года

Разработал:
Абрамов Александр Николаевич,
педагог дополнительного образования

г. Курск, 2025 г.

Оглавление

1.Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1.Пояснительная записка.....	3
1.2.Цель программы.....	6
1.3.Задачи программы.....	6
1.4.Содержание программы.....	6
1.5. Планируемые результаты.....	12
2. Комплекс организационно-педагогических условий	13
2.1.Календарный учебный график.....	13
2.2. Учебный план.....	14
2.3. Оценочные материалы.....	18
2.4. Формы аттестации.....	18
2.5. Методическое обеспечение.....	19
2.6. Условия реализации программы	22
3. Рабочая программа воспитания.....	23
4. Календарный план воспитательной работы.....	24
5. Список литературы.....	25
6. Приложения.....	27

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 04.08.2023) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.04.2024);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р;
- Приказ Минобрнауки России № 882, Минпросвещения России N 391 от 05.08.2020 (ред. от 26.07.2022) «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства образования и науки Курской области от 23.08.2024 №1-1126 «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеразвивающих программ».
- Устав МБУ ДО «Центр детского творчества», утвержден приказом комитета образования города Курска №186 от 17.07.2020, дополнения приказ комитета образования города Курска №243 от 01.06.2021.
- Положение о дополнительной общеразвивающей программе муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества», приказ №310 от 09.09.2024

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Актуальность программы

В современных социальных и экономических условиях каждому ребенку необходимо сознавать важность защиты от негативных проявлений общества, быть здоровым и телом, и духом, самосовершенствоваться, уметь ценить себя и окружающий мир. В полной мере сознавать ответственность за свои поступки и уметь оценивать поступки других. Этому будет способствовать комплексный подход учебно-тренировочного процесса.

Морально устойчивый, смелый, принципиальный, с чувством собственного достоинства, чести и порядочности человек - это генофонд нации.

Воспитать такого человека, помочь найти ему достойное место в жизни - это актуальнейшая необходимость. Это учет геополитики, традиции российской армии, спортивно-исторических традиций, тенденций стремительного развития различных видов единоборств в российском и мировом спорте, решение национальной проблемы здоровья. Помимо тренировочного цикла в программе подготовки воспитанников большое место уделяется соревновательному циклу различных уровней, подготовке юношей к службе в российской армии, спортивной профорientации, умению анализировать и выживать в сложных ситуациях. Рукопашный бой имеет огромную воспитательную и оздоровительную направленность, он состоит из многих разделов и видов единоборств с применением их лучших основ и традиций.

Актуальность предлагаемой программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области единоборств, развития физических и морально-волевых качеств у обучающихся. Общеразвивающая

программа «Рукопашный бой» призвана пробудить интерес к занятиям физической культуры и спортом, формировать у обучающихся общефизические и специальные навыки и приемы рукопашного боя. Это специальная и физическая подготовка, стремление к достижению поставленной цели, трудолюбие, чувство коллективизма, адекватная самооценка, оценка других, высокое чувство ответственности.

Рукопашный бой является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств, в которых разрешается применять контролируемые удары, броски, удержания, болевые и удушающие приемы в зависимости от конкретной динамической ситуации поединка.

Содержание технических действий бойцов в рукопашном бое, их технико-тактический арсенал свидетельствует об отсутствии какой-либо методологии планомерной подготовки в этом виде спортивной деятельности. Обучающиеся рукопашным боем, как правило, являются представителями видов спортивной борьбы, либо ударных единоборств, что проявляется в ограниченности и односторонности их технико-тактического арсенала применительно к задачам и возможностям рукопашного боя.

Основными сложностями, с которыми встречаются тренеры, являются вопросы методики обучения спортсменов, вопросы выбора тренировочных средств, способствующих повышению эффективности их соревновательной деятельности.

Новизна программы основывается на дифференцировании тренировочных нагрузок, с учетом физической подготовленности обучающихся, в процессе специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся.

Данная образовательная программа **педагогически целесообразна**, поскольку в процессе её реализации, каждый обучающийся формирует свои личностные качества, такие как: воля, характер, патриотизм, физическое развитие.

Отличительная особенность программы заключается в том, что освоение учебного материала происходит в совокупности практического и теоретического материала. Новые знания теории способствуют более глубокому усвоению приемов рукопашного боя и позволяют сохранить высокий творческий тонус у обучающихся на протяжении всего периода обучения по программе.

При систематических занятиях рукопашным боем создаются благоприятные условия, для развития обучающихся:

- развивается мотивация к познанию и творчеству;
- обеспечивается эмоциональное благополучие;
- приобщение детей к общечеловеческим ценностям;
- физическое, духовное и интеллектуальное развитие;
- формируются условия для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур;

Классификация программы

По уровню усвоения – базовый уровень:

- обеспечение права ребенка на самоопределение и саморазвитие;
- выявление и развитие у обучающихся интереса к спортивным тренировкам;
- поддержка детей, проявивших способности;
- участие в спортивных мероприятиях.

Адресат программы: программа разработана для организации и проведения занятий с обучающимися 7 - 18 лет в детских объединениях учреждений дополнительного образования детей. При наборе детей проводится собеседование.

При реализации программы учитываются возрастные психологические особенности детей.

Младший школьный возраст (7-9 лет). Ведущей деятельностью является учебно-познавательная деятельность. Преимущественное развитие получает в этот возрастной период интеллектуально-познавательная сфера. Именно в связи с этими особенностями уместно

ввести понятие «развивающего обучения». Развивающее обучение нацелено на интенсивное умственное развитие и на формирование способности к самообучению, самообразованию. Это означает, что надо строить систему учебно-познавательных задач и проблемных ситуаций таким образом, чтобы вводить ребёнка в область интеллектуальных поисков. Ведущая педагогическая идея в работе с младшими школьниками: формирование первоначальных убеждений, основанных на общечеловеческих ценностях; создание ситуации успеха в учебной деятельности.

Средний школьный возраст (10-14 лет). Ведущая деятельность подростков – общение в процессе разных видов деятельности. Подростки переходят от прямого копирования оценок взрослых к самооценке. Основой особенности мыслительной деятельности в этом возрасте является изменение соотношения между конкретно-образным и абстрактным мышлением – главную роль начинает играть абстрактное мышление (способность обобщать, сравнивать, рассуждать, делать выводы, доказывать). Другой особенностью познавательной деятельности в подростковом возрасте является формирование активного, самостоятельного, творческого мышления. Ведущая педагогическая идея в работе с подростками: создание ситуации успеха в наиболее значимых видах деятельности, которые дают возможность позитивного самоутверждения; воспитание ценностных ориентаций; предупреждение отклонений в поведении и нравственном развитии.

Старший школьный возраст (15-18 лет). В старшем школьном возрасте учащиеся полностью овладевают (или способны к овладению) своими познавательными процессами (восприятием, памятью, мышлением), а также вниманием, подчиняя их определённым задачам жизни и деятельности. Мыслительная деятельность характеризуется всё более высоким уровнем обобщения и абстрагирования, умением аргументировать, доказывать истинность или ложность отдельных положений, связывать знания в систему. Преимущественное развитие получает как интеллектуально-познавательная, так и потребностно-мотивационная сфера. Оценочная деятельность старшеклассников становится более самостоятельной. Растёт и социальная активность. Ведущая педагогическая идея в работе со старшеклассниками: создание условий для реализации возможностей личности в соответствии с ее реальными притязаниями.

Срок реализации программы 3 года, общее количество часов -566:

- 1 год обучения – 144 часа;
- 2 год обучения – 216 часов;
- 3 год обучения – 216 часов.

Набор детей в группы производится массово, но при наличии медицинского заключения и допуска. При комплектовании учебных групп учитывается общефизическая подготовка и возраст желающих заниматься. При этом главным образом определяется уровень развития психических и физических качеств обучающихся.

С целью всесторонней диагностики и оценки уровня здоровья и функционального состояния обучающихся проводятся мероприятия по обследованию ЧСС И АД.

Подобное обследование позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности обучающихся, выявляет динамику состояния основных систем организма, помогает определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок.

Режим занятий. Занятия проводятся в группах:

- 1 год обучения - 2 занятия в неделю по 2 часа.
- 2-3 год обучения – 3 занятия в неделю по 2 часа.

При необходимости возможно разделение на малые группы. Группы по своему составу могут быть разнополые, разновозрастные. Группы первого года формируются в соответствии с возрастом, физической подготовкой.

Количество обучающихся:

- 1 год обучения – 15 человек
- 2 год обучения – 15 человек

3 год обучения – 12-15 человек.

1.2. Цель программы

Цель программы: формирование физической культуры обучающихся посредством овладения мастерством рукопашного боя.

•

1.2. Задачи программы

Задачи:

- обучить технике приёмов и тактике ведения рукопашной схватки с противником;
 - развить быстроту, ловкость и силу, повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам;
 - развить потребность в здоровому образу жизни;
- воспитать смелость и решительность, находчивости и инициативы, уверенности в своих силах, способности применять усвоенные навыки в ведении рукопашной схватки в сложных условиях.

1.3. Содержание программы Первый год обучения

В первый год обучения рукопашным боем осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная деятельность, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники рукопашного боя и спортивными играми, воспитание интереса и приобщение обучающихся к занятиям рукопашным боем, начального обучения навыкам, развития физических качеств и с учетом специфики рукопашного боя.

1. Вводное занятие (2 часа).

Теория(1ч.) Введение в общеобразовательную программу «Рукопашный бой». Развитие рукопашного боя в России. Требования, предъявляемые к учащимся. Личная гигиена. Гигиена одежды, снаряжения. Гигиена жилищ и мест занятий. Режим учебы и отдыха. Питание спортсмена. Питьевой режим во время и после тренировок и соревнований. Гигиена сна. Механизм закаливания. Методика закаливания. Спортивная экипировка. Инструктаж по технике безопасности.

Практика(1ч.) Входной контроль. Сдача контрольных нормативов по ОФП. (Бег на 30 м с низкого старта, прыжок в длину с места, челночный бег, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа, бег на 1000м) (*Приложение 1*)

2. Рукопашный бой – путь к здоровью (8 часов).

Теория (3ч.) История развития рукопашного боя – путь к здоровому образу жизни. Влияние занятий рукопашного боя на телосложение, моторные и духовные свойства личности.

Здоровье-сберегающие факторы: гигиенические, учебно-организационные, психолого-педагогические. Гигиена, закаливание, массаж, питание и режим дня. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль рукопашного боя в воспитании молодежи

Безопасность на занятиях рукопашным боем: предупреждение травм, закаливание, преодоление вредных, медицинский контроль, самоконтроль, самопомощь и первая помощь. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Режим дня для обучающегося рукопашным боем. Вредные привычки. Профилактика вредных привычек.

Практика(3ч.) Демонстрация здоровье-сберегающих факторов.

Правила безопасности на занятиях рукопашным боем.

Теория (1ч.) Инструктаж по технике безопасности.

Практика(1ч.) Тестирование

3.Технико-тактическая подготовка (48 часов).

Теория(12ч.) Основные понятия и движения. Простые и сложные действия. Основные стороны тактики боя - подготавливающие действия, нападения, обороны. Тактически обоснованное чередование действий в бою.

Практика(36ч.) Боевая стойка. Приседания, выпрыгивания в стойке, не изменяя центр тяжести и положение ног. Челнок - движение вперед и назад. Переход из одной стойки в другую и обратно. Короткий и длинный вход и выход из атаки. То же, но с различной скоростью. Уход от прямой атаки рукой (голова, корпус).

Базовая техника рукопашного боя.

Разучивание стоек. Их последовательная смена с одной стойки в другую и в обратную сторону. Разучивание классических передвижений в стойках. Разучивание прямого удара рукой. Разучивание техники ударов ногой: прямой, боковой, круговой. То же, но в передвижениях. Разучивание техники выполнения блоков. Клинчей. То же, но в движении. Удержания и защита от них.

Резкое акцентированное выполнение ударов и блоков с фиксацией в конечной фазе в ритме 1 удар в секунду с интервалом между каждым приемом по 30-60 сек. - по 10 раз каждой рукой или ногой.

Простейшие комбинации ударов руками и ногами в два, три движения. Сбив рук противника с последующей атакой. Простейшие атаки разной длины в зависимости от изменяющийся дистанции. Встречные атаки (передняя и задняя рука). Упреждающие удары. Отработка простых атак в парах, защита от этих атак и контратаки (подхват).

Простые обманные движения, смена уровней атаки в нападении и защите. Значение правильной стойки для легкого и быстрого передвижения. Уходы от атак ногой в сторону с последующей контратакой.

Изучение бросковой техники: подсечки, зацепы, подножки. Варианты защиты от данных бросков.

4.Общая физическая подготовка (ОФП) (38 часов).

Теория(4ч.) Значение и место ОФП в системе занятий по рукопашному бою. Теоретические основы выполнения общеразвивающих физических упражнений. Дозирование физических нагрузок.

Практика(34ч.) Воспитание воли к перенесению утомления: укрепление мускулатуры и суставно-связочного аппарата, выработка умения расслабляться.

Разучивание и закрепление упражнений:

- на укрепление мышечного корсета;
- повышение силовой выносливости;
- улучшение эластичных мышц;
- исправление дефектов телосложения и осанки: упражнения со штангой, гирями и другими отягощениями; отжимания, подтягивания, приседание; прыжковые упражнения с продвижением;
- на развитие способности проявлять силу в различных движениях;
- повышение способности концентрировать внимание и усилия: упражнения со штангой;
- изометрические (статические) упражнения (выжимание, подтягивание, скручивание);
- прыжковые упражнения с предметной нацеленностью;
- метание снарядов в цель;
- на повышение общей быстроты движений; улучшение координации движений;
- повышение ловкости; повышение общей выносливости: общеразвивающие подготовительные упражнения с возможно большей быстротой;
- бег на 20-50м с ходу и со старта, эстафетный и с гандикапом, эстафетный с препятствиями;
- общеразвивающие упражнения с предмета- ми (гантели, скакалки, набивной мяч, палка и др.) и без них поточным и круговым методом;

- развитие общей гибкости: повышение эластичности мышц;
- улучшение координации движений;
- упражнения с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях (наклоны, повороты, вращения, сгибания, размахивания и т.д.) на снарядах, с предметами и без них.

Спортивные игры: футбол.

Подвижные игры: «пятнашки», спортивные эстафеты.

5.Специальная физическая подготовка (СФП) (30 часов).

Теория(3ч.) Значение и место СФП в процессе тренировки. Ознакомление с определенными физическими качествами, необходимыми для овладения техники и тактики ведения боя (ловкость, быстрота, выносливость, сила, скорость). Краткая характеристика средств, применяемая для повышения уровня СФП.

Практика(27ч.) Формирование умений и навыков выполнения упражнений:

- 1) на развитие ловкости: - применение необычных исходных положений; - «зеркальное» выполнение упражнений; - изменение скорости или темпа движений; - изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение; - смена способов выполнения упражнений; - усложнение упражнения дополнительными движениями.
- 2) на развитие быстроты: -для повышения скорости старта в простой и сложной ситуации; -для совершенствования стартового разгона; -для повышения абсолютной скорости; -для повышения скорости рывково- тормозных действий; -для повышения скорости переключения от одного действия к другому;
- 3) на развитие силы и скоростно-силовых качеств: -силы мышц туловища и плечевого пояса; -силы мышц стопы, голени и бедра;
- 4) на развитие выносливости: -упражнения низкой, средней и высокой интенсивности.

6.Правила проведения соревнований. Судейство. (12 ч).

Теория(1ч.) Базовые аспекты соревнований и судейства в рукопашном бое. Положение о соревнованиях. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности Место соревнований. Допуск участников к соревнованиям. Заявка, личная карточка участников, официальная форма. Формула соревнований. Жеребьевка. Сдача нормативов в соответствии с этапом обучения по требованиям Международной организации рукопашного боя.

Судейская бригада. Права и обязанности судей. Действия судей, жесты и команды. Критерии для принятия оценки выступления. Подсчет очков. Запрещенные действия. Наказания.

Поведение участников на соревнованиях, внимание и вежливость. Права и обязанности участников, представителей и капитанов команд. Порядок подачи протестов.

Практика(11ч.) Участие в соревнованиях. Судейство.

7.Промежуточная аттестация (4часа). в форме сдачи контрольных нормативов, показательных выступлений.

8.Итоговое занятие (2часа). *Практика.* Анкетирование, показательные выступления, выступления в форме турнира, подведение итогов, награждение лучших обучающихся.

Содержание программы Второй год обучения

1. Вводное занятие (2 часа).

Теория(1ч.) Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм. Предупреждение травм на тренировках и соревнованиях. Первая (доврачебная) помощь при ушибах, вывихах, переломах, ранах. Инструктаж по технике безопасности.

Практика(1ч.) Входной контроль. Сдача контрольных нормативов по ОФП.

2. Рукопашный бой – путь к здоровью (6 часов).

Теория (2ч.) История развития рукопашного боя – путь к здоровому образу жизни. Влияние занятий рукопашного боя на телосложение, моторные и духовные свойства личности.

Здоровье-сберегающие факторы: гигиенические, учебно-организационные, психолого-педагогические. Гигиена, закаливание, массаж, питание и режим дня. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль рукопашного боя в воспитании молодежи

Безопасность на занятиях рукопашным боем: предупреждение травм, закаливание, преодоление вредных, медицинский контроль, самоконтроль, самопомощь и первая помощь. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Режим дня для обучающегося рукопашным боем. Вредные привычки. Профилактика вредных привычек.

Практика (2ч.) Демонстрация здоровье-сберегающих факторов.

Правила безопасности на занятиях рукопашным боем.

Теория (1ч.) Инструктаж по технике безопасности.

Практика (1ч.) Тестирование

3. Техничко-тактическая подготовка (72 часов).

Теория (10ч.) Основные понятия и движения. Простые и сложные действия. Основные стороны тактики боя - подготавливающие действия, нападения, обороны. Тактически обоснованное чередование действий в бою. Виды бросков и способов их выполнения

Практика (62ч.) Базовые элементы техники рукопашного боя. Стойки. Передвижения. Удары руками и ногами. Приемы самостраховки при падениях. Способы защиты. Формы и способы захвата соперника. Способы выведения из равновесия. Ведущие элементы технических действий. Формирование навыков выполнения: - бросков с стойки от себя; - бросков через себя; - подсечек; - бросков с выхватом ноги или двух ног.

4. Общая физическая подготовка (ОФП) (80 часов).

Теория (5ч.) Дозировка нагрузки. Повторение правил спортивного режима.

Практика (75ч.) Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положений (в стойке, на коленях, сидя, лежа); движения руками - сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки.

Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднимание ног в положении лежа на спине.

Упражнения с партнером в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке и стенке.

Упражнения с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели (0,5 кг), скакалки.

Упражнения на боксерских мешках, лапах, макиварах.

Элементы акробатики и самостраховка.

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции - 30, 60 м, кроссы, прыжки в высоту и длину с разбега и без него, метание ядра.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, регби, настольный теннис.

Подвижные игры: перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, пятнашки (руки и ноги), мяч на ловле. Эстафета с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения и др.

5. Специальная физическая подготовка (СФП) (38 часов).

Теория (3ч.) Значение и место СФП в процессе тренировки. Быстрота, ловкость, сила, специальная выносливость, гибкость - качества необходимые спортсмену, занимающимся рукопашным боем. Краткая характеристика средств, применяемая для повышения уровня СФП.

Практика (35ч.) Акробатика, Упражнения для преимущественного развития быстроты. Рывки по сигналу. Ловля брошенного предмета. Уход с линии полёта от брошенного теннисного мяча. Скоростное передвижение (шаги, выпады, уходы с выпада и др.) Соревнования на быстроту выполнения упражнений и точность попадания в атаки по мишени в ограниченный отрезок времени упражнения с резиновым жгутом.

Упражнения для развития силы. Ходьба полу-выпадами и выпадами, пружинистые покачивания в выпадах, то же с дополнительным отягощением. Приседания на одной ноге -

«пистолет». Выпрыгивание из приседа. Упражнения с сопротивлением партнера. Различные виды отжимания (на одной-двух руках, с хлопками, прыжками и т.д.). Упражнения с гимнастической палкой (вращения, перехватывание пальцами по длине палки, перетягивание, вырывание). Работа с гантелями от 1 до 3 кг (ударная и защитная техника).

Упражнения для развития ловкости. Различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, с теннисными и набивными мячами, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики, проводимые в неожиданно изменяющихся условиях, заставляющих принимать быстрые решения.

Упражнения для развития гибкости. Из низкого приседа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Пружинящие покачивания на выпаде, маховые движения ногами. В положении боевой стойки движения рукой и ногой (передней, задней), корпусом, имитирующими удары. Комплекс, на растяжку. Шпагаты.

6. Правила проведения соревнований. Судейство. (12 часов).

Теория(1ч.) Базовые аспекты соревнований и судейства в рукопашном бое. Положение о соревнованиях. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности Место соревнований. Допуск участников к соревнованиям. Заявка, личная карточка участников, официальная форма. Формула соревнований. Жеребьевка. Сдача нормативов в соответствии с этапом обучения по требованиям Международной организации рукопашного боя.

Судейская бригада. Права и обязанности судей. Действия судей, жесты и команды. Критерии для принятия оценки выступления. Подсчет очков. Запрещенные действия. Наказания.

Поведение участников на соревнованиях, внимание и вежливость. Права и обязанности участников, представителей и капитанов команд. Порядок подачи протестов.

Практика(11ч.) Участие в соревнованиях. Судейство.

7.Промежуточная аттестация(4часа). в форме сдачи контрольных нормативов, показательных выступлений.

8.Итоговое занятие (2 часа). *Практика.* Анкетирование, показательные выступления, выступления в форме турнира, подведение итогов, награждение лучших обучающихся.

Содержание программы третий год обучения

1. Вводное занятие (2 часа).

Теория(1ч.) Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм. Инструктаж по технике безопасности. Необходимость физкультуры для нормальной жизнедеятельности организма.

Практика(1ч.) Входной контроль. Сдача контрольных нормативов по ОФП.

2. Рукопашный бой – путь к здоровью (6 часов).

Теория(1ч.) История развития рукопашного боя – путь к здоровому образу жизни. Влияние занятий рукопашного боя на телосложение, моторные и духовные свойства личности.

Здоровье-сберегающие факторы: гигиенические, учебно-организационные, психолого-педагогические. Гигиена, закаливание, массаж, питание и режим дня. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль рукопашного боя в воспитании молодежи

Безопасность на занятиях рукопашным боем: предупреждение травм, закаливание, преодоление вредных, медицинский контроль, самоконтроль, самопомощь и первая помощь. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Режим дня для обучающегося рукопашным боем. Вредные привычки. Профилактика вредных привычек.

Практика(4ч.) Демонстрация здоровье-сберегающих факторов.

Теория (1ч.) Правила безопасности на занятиях рукопашным боем.

4.Технико-тактическая подготовка (70 часов).

Теория(8ч.) Характеристика тактического мастерства. Индивидуальные и командные тактические действия. Три группы тактической направленности в рукопашном бое (защитное,

атакующее, контратакующее). Характеристика наступательных и оборонительных действий. Упражнения, отрабатывающие как реакцию, так и умение читать по глазам предстоящее действие соперника. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Содержание боевых действий спортсмена на дальней, средней и ближней дистанциях. Атака, как лучшее тактическое средство единоборства.

Практика(62ч.) Тренировка с партнерами разного веса, возраста и уровня подготовки. Тренировка против «левши». Изучение и совершенствование наиболее эффективных атакующих и контратакующих действий спортсмена.

Отработка технико-тактических действий в последние 10, 20, 30 секунд. То же в выигрышном и проигрышном положении:

-Умело использовать тактические действия для срезания углов

-Умение удержать счет поединка в последние 10 - 30 секунд (при возможности - увеличить счет в свою пользу)

-Используя «коронные» комбинации, в основном за счет коронных комбинаций, которая оценивается судьями по наивысшей оценке) - выровнять счет.

Отработка технико-тактических действий в углу татами (площадки).

Совершенствование упреждающей техники действий спортсмена. Тренировка не только 1 или 2 номером, но и работа 3 номером (вызывание противника на атаку с последующей встречной атакой или контратакой).

Психологическое подавление соперника.

Изучение и совершенствование тактических действий в командных соревнованиях.

Применение круговых методов тренировки для развития и совершенствования таких качеств, как тактическое чутье, скорость, сила, выносливость, координация, скорость мышления (работа против 4-6 спортсменов, без отдыха по 30 сек с каждым партнером, в 3 круга и др.)

Совершенствование разнообразных встречных ударных действий в течение 20 - 30 секунд.

Формирование умения у обучающихся ориентироваться в сложной, постоянно меняющейся обстановке боя, быстро применять правильное решение, четко и своевременно реагировать на возникающие изменения, боец должен обладать логическим мышлением, осмысливать каждый тактический прием.

4.Общая физическая подготовка (90 часов).

Теория(8ч.) Значение и место ОФП в процессе тренировки. Расширение функциональных возможностей организма в процессе тренировки. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Энергозатраты организма, восстановительные процессы. Оптимальный тренировочный цикл. Физиологические показатели тренированности. Предстартовое состояние, значение разминки на соревнованиях.

Сдача контрольных нормативов. Характеристика средств, применяемых для повышения уровня ОФП и развития двигательных качеств.

*Практика(82ч.)*Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Подскоки и выпрыгивания в беге. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину, высоту, тройной. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Упражнения с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, ручной мяч, регби.

Подвижные игры: «пятнашки», «день и ночь», «разведчики», русская лапта», различные эстафеты с предметами.

5.Специальная физическая подготовка (32 часа).

*Теория(7ч.)*Значение и место СФП в процессе тренировки. Характеристика рекомендуемых средств для повышения уровня СФП. Дозировка нагрузки.

*Практика(25ч.)*Упражнения для преимущественного развития быстроты. Рывки по сигналу. Ловля брошенного предмета. Уворачивание от брошенного теннисного мяча. Скоростное передвижение (шаги, выпады, уходы с выпада и др.) Соревнования на быстроту

выполнения упражнений и точность попадания в атаках по мишени в ограниченный отрезок времени упражнения с резиновым жгутом. Пункт-бол.

Упражнения для развития силы. Ходьба полу-выпадами и выпадами, пружинистые покачивания в выпадах, то же с дополнительным отягощением. Приседания на одной ноге - «пистолет». Выпрыгивание из приседа. Упражнения с сопротивлением партнера. Различные виды отжимания (на одной-двух руках, с хлопками, прыжками и т.д.). Упражнения с гимнастической палкой (вращения, перехватывание пальцами по длине палки, перетягивание, вырывание). Работа с гантелями от 1 до 3 кг (ударная и защитная техника).

Упражнения для развития ловкости. Различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, с теннисными и набивными мячами, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики, проводимые в неожиданно изменяющихся условиях, заставляющих принимать быстрые решения.

Упражнения для развития гибкости. Из низкого приседа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Пружинящие покачивания на выпаде, маховые движения ногами. В положении боевой стойки движения рукой и ногой (передней, задней), корпусом, имитирующими удары. Комплекс, на растяжку. Шпагаты.

Упражнения для развития выносливости. Многократные повторения двух-трех ударных комбинаций. Проведение спаррингов без отдыха по 10 мин каждый. Участие в учебных и соревновательных боях.

6. Правила проведения соревнований. Судейство. (10 часов).

Теория(1ч.) Базовые аспекты соревнований и судейства в рукопашном бое. Положение о соревнованиях. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности Место соревнований. Допуск участников к соревнованиям. Заявка, личная карточка участников, официальная форма. Формула соревнований. Жеребьевка. Сдача нормативов в соответствии с этапом обучения по требованиям Международной организации рукопашного боя.

Судейская бригада. Права и обязанности судей. Действия судей, жесты и команды. Критерии для принятия оценки выступления. Подсчет очков. Запрещенные действия. Наказания.

Поведение участников на соревнованиях, внимание и вежливость. Права и обязанности участников, представителей и капитанов команд. Порядок подачи протестов.

Практика(9ч.) Участие в соревнованиях. Судейство.

7.Промежуточная аттестация(4 часа). в форме сдачи контрольных нормативов, показательных выступлений.

8.Итоговое занятие (2 часа). *Практика.* Анкетирование, показательные выступления, выступления в форме турнира, подведение итогов, награждение лучших обучающихся.

1.4. Планируемые результаты

Результатом освоения программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков.

Обучающиеся:

Будут **знать:**

- способы развития координационных способностей;
- имеют целостное представление о физической культуре и ее возможностях;
- способы развития и совершенствования общих физических качеств;
- требования спортивного режима и гигиены.

уметь:

- применять на практике полученные теоретические знания;
- управлять своим эмоциональным состоянием;
- самостоятельно планировать тренировочный процесс;
- организовывать учебно-тренировочный процесс в группах начальной подготовки;
- систематически укреплять своё здоровье и расширять функциональные возможности

организма;

- совершенствовать показатели своей физической подготовленности;
- совершенствовать уровень освоения базовой техники рукопашного боя;
- соблюдать нормы личной гигиены и самоконтроля.

владеть:

- основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- способами совершенствования своей физической и функциональной подготовленности;
- видами функциональной и морально-волевой подготовленности;
- способами совершенствования технико-тактического мастерства (применение ударной и бросковой техники в различных условиях);
- методами совершенствования динамики своих спортивно-технических показателей.

В ходе обучения по образовательной программе «Рукопашный бой» у обучающихся

сформируются:

Личностные:

- широкая мотивационная основа спортивной деятельности, включающая учебно-познавательные мотивы, социальные, внешние мотивы;
- адекватное понимание причин успешности (не успешности) спортивной деятельности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;

Регулятивные:

- умение принимать и сохранять учебную задачу;
- умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации

Познавательные:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- осуществлять анализ ситуаций с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез; - проводить сравнение, классификацию по критериям.

Коммуникативные:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые средства для решения различных коммуникативных задач, владеть диалогической формой коммуникации;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1.Календарный учебный график

Таблица 1

Гр уп па	Дата начала заняти й	Дата окончани я занятий	Количес тво учебны х недель	Колич ество учебн ых	Колич ество учебн ых	Режим занятий	Нерабочие праздничные дни	Срок проведени я промежуто
----------------	-------------------------------	----------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	------------------	---------------------------------	-------------------------------------

				дней	часов			чной аттестаци и
1	10.09	25.05	36	72	144	В неделю 4 часа Продолжите льность 45 минут	4 ноября, 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1 мая, 9 мая	Декабрь Май 2025
2	10.09	25.05	36	72	144	В неделю 4 часа Продолжите льность 45 минут	4 ноября, 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1 мая, 9 мая	Декабрь 2024 Май 2025
3	10.09	25.05	36	72	216	В неделю 6 часов Продолжите льность 45 минут	4 ноября, 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1 мая, 9 мая	Декабрь 2024 Май 2025
4	10.09	25.05	36	72	216	В неделю 6 часов Продолжите льность 45 минут	4 ноября, 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1 мая, 9 мая	Декабрь 2024 Май 2025

2.2. Содержание программы
Учебный план
Первый год обучения

Таблица 2

№ п/п	Наименование раздела, темы	Всего	Теория	Практи ка	Форма аттестации, контроля
1.	Вводное занятие	2	1	1	Беседа
2.	Рукопашный бой – путь к здоровью	8	3	5	Тестирование
2.1.	Сущность рукопашного боя, традиции	2	1	1	Пробные тренировки
2.2.	Здоровье-сберегающие факторы в рукопашного боя. предупреждение травм, закаливание, преодоление вредных привычек, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль	4	1	3	Педагогическое наблюдение, беседа, врачебный контроль
2.3.	Правила безопасности на занятиях рукопашным боем.	2	1	1	Тестирование
3.	Техника, тактика, стратегические основы рукопашного боя.	48	12	36	Контроль технической и тактической подготовки, квалификационный экзамен
3.1	Принципы, азбука, виды	2	1	1	Оперативный контроль

	базовой техники рукопашного боя: стойки, передвижения, удары и защиты.				
3.2	Разряды и КМС МС знаки отличия.	2	1	1	Тестирование
3.3	Техники рукопашного боя.	44	10	34	Оперативный контроль
4.	Общая физическая подготовка. Подвижные игры	38	4	34	Текущий контроль – наблюдения, приемка контрольных нормативов
4.1	Упражнения, направленные на повышение общей быстроты и координации движений	10	1	9	Оперативный контроль
4.2	Упражнения, направленные развитие способности проявлять силу в различных движениях.	9	1	8	Оперативный контроль
4.3	Упражнения, направленные на увеличение мышечной массы тела.	9	1	8	Оперативный контроль
4.4	Упражнения, направленные на развитие общей гибкости.	10	1	9	Оперативный контроль
5.	Специальная физическая подготовка	30	3	27	
5.1.	Упражнения, направленные на укрепление органов и систем организма	10	1	9	Оперативный контроль
5.2.	Упражнения, направленные на повышение функциональных возможностей организма	10	1	9	Оперативный контроль
5.3.	Упражнения, направленные на развитие двигательных качеств	10	1	9	Оперативный контроль
6.	Правила проведения соревнований. Судейство.	12	1	11	Тестирование
7.	Промежуточная аттестация	4	-	4	Тестирование, сдача контрольных нормативов
8.	Итоговое занятие	2	-	2	показательные выступления
	Всего	144	24	120	

**Учебный план
Второй год обучения**

Таблица 3

№ п/п	Наименование раздела, темы	Всего	Теория	Практика	Форма аттестации, контроля
1.	Вводное занятие	2	1	1	Беседа
2.	Рукопашный бой – путь к здоровью	6	2	4	Тестирование
2.1.	Ровесники «чемпионы» спортсмены-мастера рукопашного боя-примеры здорового образа жизни	2	-	2	Пробные тренировки

2.2.	Правила личной гигиены обучающихся.	2	1	1	Педагогическое наблюдение,
2.3.	Правила безопасности на занятиях рукопашным боем.	2	1	1	беседа, врачебный контроль
3.	Техника, тактика, стратегические основы рукопашного боя.	72	10	62	Тестирование
3.1	Принципы, виды базовой техники рукопашного боя: стойки, передвижения, удары и защиты.	3	1	2	Контроль технической и тактической подготовки, квалификационный экзамен
3.2.	Базовые техники рукопашного боя.	3	1	2	Оперативный контроль
3.3.	Техника рукопашного боя	66	8	58	Тестирование
4.	Общая физическая подготовка. Подвижные игры	80	5	75	
4.1.	Упражнения, направленные на повышение общей скорости и координации движений	16	1	7	Текущий контроль – наблюдения, приемка контрольных нормативов
4.2	Упражнения, направленные развитие способности проявлять силу в различных движениях.	16	1	7	Оперативный контроль
4.3.	Упражнения, направленные на увеличение мышечной массы тела.	16	1	7	Оперативный контроль
4.4.	Упражнения, направленные на увеличение мышечной массы тела.	16	1	7	Оперативный контроль
4.5.	Упражнения, направленные на развитие общей гибкости.	16	1	7	Оперативный контроль
5.	Специальная физическая подготовка	38	3	35	
5.1	Упражнения, направленные на укрепление органов и систем организма	9	1	8	Оперативный контроль
5.2.	Упражнения, направленные на повышение функциональных возможностей организма	9	1	8	Оперативный контроль
5.3.	Упражнения, направленные на развитие двигательных качеств	8	1	7	Оперативный контроль
6.	Правила соревнований, судейство Соревнования	12	1	11	Тестирование
7.	Промежуточная аттестация	4	-	4	Тестирование, сдача контрольных нормативов
8.	Итоговое занятие	2	-	2	показательные выступления
	Всего	216	41	175	

**Учебный план
Третий год обучения**

Таблица 4

№ п/п	Наименование раздела, темы	Всего	Теория	Практика	Форма аттестации, контроля
1.	Вводное занятие	2	1	1	Беседа
2.	Рукопашный бой – путь к здоровью	6	2	4	Тестирование
2.1.	Ровесники «чемпионы», спортсмены-мастера рукопашного боя-примеры здорового образа жизни	2	-	2	Пробные тренировки
2.1.	Правила личной гигиены обучающихся рукопашным боем. Предупреждение травм, закаливание, преодоление вредных привычек режим дня, врачебный контроль и самоконтроль	2	1	1	Педагогическое наблюдение,
2.3.	Правила безопасности на занятиях рукопашным боем.	2	1	1	беседа, врачебный контроль
3.	Техника, тактика, стратегические основы рукопашного боя.	70	8	62	Тестирование
3.1	Принципы, виды базовой техники рукопашного боя: стойки, передвижения, удары и защиты	6	1	5	Контроль технической и тактической подготовки, квалификационный экзамен
3.2.	Базовые техники рукопашного боя	6	1	5	Оперативный контроль
3.3.	Техника рукопашного боя	58	6	52	Тестирование
4.	Общая физическая подготовка. Подвижные игры	90	8	82	
4.1.	Упражнения, направленные на повышение общей скорости и координации движений	19	1	18	Текущий контроль – наблюдения, приемка контрольных нормативов
4.2	Упражнения, направленные развитие способности проявлять силу в различных движениях.	17	1	16	Оперативный контроль
4.3.	Упражнения, направленные на увеличение мышечной массы тела.	18	2	16	Оперативный контроль
4.4.	Упражнения, направленные на увеличение мышечной скорости	18	2	16	Оперативный контроль
4.5.	Упражнения, направленные на развитие общей гибкости.	18	2	16	Оперативный контроль
5.	Специальная физическая подготовка	32	7	25	

5.1	Упражнения, направленные на укрепление органов и систем организма	6	1	5	Оперативный контроль
5.2.	Упражнения, направленные на повышение функциональных возможностей организма	6	2	4	Оперативный контроль
5.3.	Упражнения, направленные на развитие двигательных качеств	8	2	6	Оперативный контроль
6.	Правила соревнований, судейство Соревнования	10	1	9	Тестирование
7.	Промежуточная аттестация	4	-	4	Тестирование, сдача контрольных нормативов
8.	Итоговое занятие	2	-	2	показательные выступления
	Всего	216	27	189	

2.3.Оценочные материалы

Для оценки эффективности усвоения дополнительной общеразвивающей программы «Рукопашный бой» определены критерии, показывающие развитие физических качеств обучающихся (Приложение 2).

2.4. Формы аттестации

Входящая промежуточная диагностика (4 часа).

Анализировать правильность выполнения ударов и блоков
уметь:

- выполнять гимнастические элементы.
- выполнять простейшие элементы техники.
- свободно работать со спортивным инвентарем.
- знать спортивную терминологию.
- знать технику безопасности во время учебных поединков.

Итоговая диагностика (2 часа).

- выявление уровня физических способностей на конец года;
- анализировать правильность выполнения заданий и оценивание;
- применять знания и способы действий в измененных условиях (соревнования, аттестация).

В начале года проводится входная диагностика. Промежуточная аттестация осуществляется 2 раза в год.

Итоговый контроль проводится в конце каждого учебного года обучения и предполагает зачет в форме тестирования уровня, а так же добавляется результативность выступления на соревнованиях различных уровней.

В начале и в конце учебного года все обучающиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для планирования учебно-тренировочных занятий на будущий год, а так же составления индивидуального маршрута развития перспективных обучающихся (КМС, МС).

Формы и способы фиксации результатов:

- зачетные книги;
- портфолио обучающихся.

2.5. Методические материалы

Основной формой обучения на занятиях рукопашным боем является учебно-тренировочное занятие. В процессе обучения используются контрольные занятия (сдача обучающимися тестов по ОФП), теоретические занятия, проводимыми в форме лекции, участие в соревнованиях, показательные выступления и др.

Теоретический материал преподносится в популярной и доступной форме в виде кратких (15-20 мин.) бесед. Теоретические занятия проводятся демонстрацией наглядных пособий и учебных видеофильмов. Беседы по вопросам гигиены, врачебного контроля и первой медицинской помощи можно проводить с приглашением медицинского работника.

Программой предусмотрено планирование каждого этапа занятия и каждого отдельного занятия. В связи с этим предлагается общая последовательность изучения техники.

Программа строится на принципах обучения:

- индивидуальность;
- доступность;
- преемственность;
- результативность.

Эффективность избранных средств во многом зависит от метода их применения. Для обучения движениям и в целях совершенствования физических качеств на всех этапах подготовки используются методы целостного упражнения, сопряженного воздействия, игровой и соревновательный, методы воздействия словом и средствами наглядной агитации. В отдельных случаях используется метод расчлененного конструктивного упражнения. В практике подготовки бойцов названные методы часто объединяются, комбинируются в соответствии с содержанием занятий.

Методы обучения:

- метод целостного упражнения предусматривает разучивание движений в стойке, партере - по возможности в целом виде, с акцентом внимания учащегося на главном в этом движении.
- метод сопряженного воздействия обеспечивает взаимодействие физической подготовки с технико-тактической. Он способствует развитию специальных физических качеств во время отработки приемов, бросков, ударов или тактических действий.
- соревновательный метод является способом стимулирования деятельности спортсмена. Используется как при разучивании приемов ведения боя, так и в самостоятельных занятиях (спарринги: учебные, контрольные, товарищеские, официальные; игровые упражнения с целью выявления победителей).
- методы использования слова и наглядного воздействия широко применяются в практических и теоретических занятиях:

-словесные методы: инструктирование, сопроводительное пояснение, указания и команды, словесные оценки, словесные отчеты;

-методы натуральной демонстрации: непосредственный показ педагогом или хорошо подготовленным учеником движений, приемов, бросков при их изучении и в процессе их совершенствования;

-методы опосредованной демонстрации: демонстрация наглядных пособий по технике и тактике боя (рисунков, фотографий, плакатов, макетов и др.), просмотр видеозаписей проведенных игр.

Основные методы обучения тактике боя и совершенствования в ней:

-метод упражнения (многократное повторение разучиваемых и знакомых упражнений);

-метод демонстрации и показа;

-метод слова;

-метод переключения в тактических действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению;

- целостный и расчлененный;
- анализ видеоматериалов по тактике;
- анализ своих действий и действий противника.

Изучение тактических действий и вариантов протекает в двух направлениях:

- индивидуальной тактической подготовленности;
- групповой и командной тактической подготовленности.

В процессе занятий решаются следующие задачи:

- освоение техники и тактики рукопашного боя;
- совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма, обеспечивающих успешное выполнение соревновательного упражнения и достижение планируемых результатов;
- воспитание необходимых моральных и волевых качеств;
- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
- приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной соревновательной деятельности.

Обучение происходит систематически, по определенному плану, что позволяет постепенно дозировать нагрузку, увеличивая ее, в зависимости от индивидуальных особенностей учащегося и его физического развития.

Целесообразной является частая смена упражнений при многократном повторении одного и того же упражнения.

Обязательным фрагментом каждого занятия являются разминочные, общеукрепляющие упражнения и упражнения, направленные на развитие гибкости.

В зависимости от конкретных задач на занятиях используются фронтальный способ организации занятий, при котором все обучающиеся выполняют одновременно одинаковые движения, и индивидуальный, когда выполняется одно движение в порядке очередности. В процессе занятий необходимо добиваться осознанного отношения обучающихся к выполнению упражнений.

Структура занятий строится по классическому типу: вводная, основная, заключительная части.

Вводная часть занятия. Задача этой части - активизация внимания, подготовка организма учащегося к физической нагрузке, повышение эмоционального состояния всех обучающихся группы.

Содержанием вводной части являются: построение, приветствие тренера, перестроение, выполнение строевых упражнений. Кроме того, используются различные виды ходьбы, бега, прыжков, передвижений на четвереньках с опорой на ладони и стопы, ускорения из разных исходных положений и т. д.

Основная часть занятия ставит своей задачей формирование двигательных умений, навыков и развитие физических качеств. Кроме общеразвивающих упражнений, занятия также включают в себя комплексы упражнений на гибкость и растяжку, а также дыхательные упражнения, элементы базовой техники (положений рук, кулака, ладони, запястья, ног, стоп; базовые стойки), подвижные игры с элементами борьбы, общую физическую подготовку (ОФП).

Заключительная часть (заминка) ставит своей задачей снижение эмоциональной и физической нагрузки, приведение организма учащегося в относительно спокойное состояние, построение и ритуал окончания занятия.

Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности. Так, в работе над освоением базовой техники рукопашного боя, обучающиеся должны добиваться четкого исполнения движений. Необходимо уметь применять полученные знания в практической деятельности (соревновательной практике).

В основе содержания программы «Рукопашный бой» заложены общепринятые методические положения спортивной педагогики:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;

- возрастание объёма средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объёма СФП (по соотношению к общему объёму тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- непрерывное совершенствование качества технических действий (техники);
- соблюдения принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учётом физиологических особенностей возраста обучающихся;
- развитие основных физических качеств на всех этапах многолетней подготовки в сочетании с преимущественным развитием отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Основные тренировочные средства:

- общеразвивающие упражнения (с целью формирования общих двигательных навыков и умений);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики (кувырки, обороты, кульбиты и др.);
- прыжки и прыжковые упражнения;
- метание лёгких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных занятий). *Основные методы выполнения упражнений:*
- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Большая роль принадлежит медицинским профилактическим мероприятиям. Проводятся родительские собрания, индивидуальные беседы рекомендации по рациональному питанию и режиму детей, занимающихся рукопашным боем. В периоды роста ОРЗ проводятся ультрафиолетовое облучение помещений для тренировочных занятий.

Особое значение имеет создание на занятии доброжелательной, комфортной обстановки, формирование детского коллектива единомышленников, в котором каждый ребенок мог бы максимально реализовать свои способности.

Для формирования интереса к занятиям необходимо создавать на тренировке творческую атмосферу. Для этого нужно использовать проблемные методы обучения – давать детям задания для самостоятельного решения.

Примеры таких заданий:

- самостоятельно составить комплекс различных упражнений и провести разминку;
- придумать и продемонстрировать упражнения для совершенствования тех или иных двигательных навыков;
- придумать и продемонстрировать упражнения для совершенствования тех или иных технических действий рукопашного боя;
- создать свое «ката» (форма боя с воображаемым противником), объяснить его особенности и применение показанных приемов;
- предложить и отрепетировать те или иные номера для показательных выступлений и т.д.

Для полноценного овладения искусством каратэ обучающиеся в обязательном порядке должны сами изучать некоторые теоретические разделы, повторять технику, изученную во время тренировочных занятий в домашних условиях, использовать специальные и общеразвивающие упражнения в повседневной жизни. Систематически проводимые, продуманные самостоятельные занятия свидетельствуют о том, что учащийся ответственно

относится к овладению рукопашного боя, обладает необходимыми для этого качествами или сознательно их воспитывает.

Методическое обеспечение программы

Таблица 5

№	Тема	Дидактический материал
1.	Вводное занятие.	Фотографии
2.	Сущность и содержание рукопашного боя, история развития рукопашного боя.	Просмотр видеофильмов.
3	Влияние занятий рукопашного боя на телосложение, моторные и духовные свойства личности.	Демонстрационная таблица «Строение человека».
4	Гигиена, закаливание, массаж, питание и режим дня.	Демонстрационная таблица «Приемы самомассажа».
5	Врачебный контроль и самоконтроль. Самопомощь и первая помощь.	Демонстрационная таблица «Оказание первой мед. помощи». Тонометр, секундомер.
6	Основы методики обучения рукопашным боем .	
7	Техника и тактика рукопашного боя.	«Лапы» для отработки ударов, щитки на голень, накладки на руки. Учебные схемы.
8	Стратегия рукопашного боя.	
9	Правила соревнований, их организация и методика судейства.	Секундомер, гонг, флажки, свисток, бланки документов.
10	Физическая подготовка.	Гантели, мячи, снаряды для отработки ударов.
11	Учебно-тренировочные сборы, соревнования.	Индивидуальное защитное снаряжение, магнитофон.
12	Контрольное занятие.	

2.6 Условия реализации программы

Дидактические материалы: плакаты с образцами стойки, схемами перемещений, ударов, ударных поверхностей, стандартных движений судей, плакаты с образцами запрещенной и разрешенной техники, образцы документов, используемых при проведении соревнований и т.д. Видеофильмы: «Ката» и другие; видеозаписи сборов, соревнований различного уровня, аудиозаписи.

Материально-техническое обеспечение должно соответствовать, прежде всего, санитарно-гигиеническим нормам, предъявленным к помещениям для занятий. В зале на учащегося должно приходиться не менее 4-х кв. м. площади. Стены должны быть гладкими, окрашенными в светлые тона, уборка допускается влажным способом. Внутренняя поверхность стен зала не должна иметь выступов (пилястр, полуколонн и т.п.). Двери должны быть без выступающих наличников.

Температура воздуха в спортзале – 14-15С, относительная влажность воздуха – 35-60 %, скорость движения воздуха – 0,5 м/с.

Спортзал должен иметь прямое естественное освещение. Равномерность естественного освещения должна быть не менее 0,5. Искусственное освещение, которое устраивается с помощью светильников рассеянного или дневного света, должно быть равномерным и обеспечивать освещенность на горизонтальной поверхности спортзала не менее 150 люкс.

Пол должен быть деревянным. Желательно в спортзале иметь зеркала. Тогда, глядя в них, обучающиеся могут самостоятельно контролировать правильность выполнения техники. Кроме того, стоя перед зеркалом, можно имитировать бой с воображаемым противником.

Во время тренировок в спортзале должна быть аптечка с необходимыми средствами для оказания первой помощи. В аптечке должны быть: раствор адреналина, хлорэтил,

нашатырный спирт, эфир, вазелин, йод, борная кислота, лейкопластырь, марлевые салфетки, вата, ватные тампоны на палочке, бинты, ножницы.

В хорошо оборудованном спортзале предусмотрены макивары и мешки для отработки ударов руками и ногами, гантели и штанга для развития силы, мячи и амортизаторы для развития быстроты и ловкости и другие снаряды и приспособления.

Для занятия рукопашным боем необходима следующая индивидуальная экипировка: костюм для занятия, щитки на голени, перчатки для рукопашного боя, жилет, раковина, щиток на грудь, шлем, капа.

Информационное обеспечение:

- Интернет источники для иллюстрирования изучаемых материалов -Акопян, А.О., Долганов, Д.И. Примерная программа рукопашного боя для ДЮСШ [Текст] / А.О. Акопян, Д.И. Долганов. - М.: Советский спорт, 2004.

Кадровое обеспечение

Педагог, реализующий данную программу должен иметь соответствующее образование, соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

3. Рабочая программа воспитания

Воспитание – деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Адресат программы

Рабочая программа воспитания предназначена для всех групп обучающихся, а также их родителей (законных представителей) детского объединения.

Цель, задачи и результат воспитательной работы

Цели воспитания :

- создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме;
- формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- организация инновационной работы в области воспитания и дополнительного образования;
- организационно-правовые меры по развитию воспитания и дополнительного образования обучающихся;
- приобщение обучающихся к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям и традициям образовательного учреждения;
- обеспечение развития личности и ее социально-психологической поддержки, формирование личностных качеств, необходимых для жизни;
- воспитание внутренней потребности личности в здоровом образе жизни, ответственного отношения к природной и социокультурной среде обитания;
- развитие воспитательного потенциала семьи;
- поддержка социальных инициатив и достижений обучающихся.

Задачи воспитания:

- способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;
- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;

- способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;
- формировать и пропагандировать здоровый образ жизни.

Планируемые результаты реализации программы воспитания

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать помощь членам коллектива, находить с ними общий язык и общие интересы.

4. Календарный план воспитательной работы

Таблица 6

Сроки	Название мероприятия	Форма проведения	Место проведения	Примечание
Воспитательные мероприятия в детском объединении				
октябрь	Воспитательное мероприятие	Дни безопасности в ЦДТ	Филиал МБУ ДО «ЦДТ»	7-18л
ноябрь	Воспитательное мероприятие	Месячник борьбы с наркоманией и табакокурением	Филиал МБУ ДО «ЦДТ»	7-18л
январь	беседа	Встреча с представителями Курской Региональной Физкультурно-спортивной общественной организации рукопашного боя.	Филиал МБУ ДО ЦДТ	
Участие обучающихся в воспитательных мероприятиях учреждения				
ноябрь	Воспитательное мероприятие	Праздник «Люблю тебя, моя Россия!»	МБУ ДО «ЦДТ»	7-18л
март	Воспитательное мероприятие	Праздник, посвященный Дню единения России и Крыма	МБУ ДО «ЦДТ»	7-18л
апрель	Воспитательное мероприятие	Видеомост «Мы дружной славянской сильны», посвященный Дню единения народов Беларуси и России	МБУ ДО «ЦДТ»	7-18л
Май	Итоговый праздник	«Возьмем в дорогу увлеченность»	Дворец Молодежи	7-18л
Участие обучающихся в городских воспитательных мероприятиях				
сентябрь	ГВП «Мы Куряне»	Этапная игра «Овеянный славой мой город родной» в форме «Что? Где? Когда?»	МБУ ДО «ЦДТ»	7-18л
декабрь	ГВП «Мы Куряне»	Экскурсия на мемориал «Памяти павших в годы ВОВ 1941-1945» или	Мемориал павших воинов, музей	7-18л

		музей Курской битвы	Курской битвы	
февраль	ГВП «Содружество»	Участие в концерте «Защитники Отечества» (показательные выступления)	«ОБУССОКО» Курский дом-интернат ветеранов войны и труда	7-18л
апрель	ГВП «Улыбайся! Радуйся! Живи!»	Участие в экологическом празднике «Азбука здоровья»	МБУ ДО «ЦДТ»	7-18л
июнь	Оздоровление детей	Формирование профильного отряда из талантливых обучающихся «Созвездие талантов»	МБУДО ДООЦ имени У. Громовой	7-18л
Участие обучающихся в международных мероприятиях				
Июнь-июль	ГВП «Содружество»	Участие в работе международного лагеря дружбы детей славянских народов «Криничка»	г. Рогачев, республика Беларусь	14л.
Работа с родителями				
Реализация программы по работе с родителями «Семья- важнейший институт воспитания» - в течение учебного года				
сентябрь	Родительское собрание	Правила обучающихся детского объединения. Техника безопасности. Родительский комитет.	Филиал МБУ ДО ЦДТ МБОУ СОШ №31	12-14л.
Октябрь-декабрь, январь-апрель	Консультации для родителей	По интересующим вопроса. Привлечение родителей к участию в образовательной деятельности детского объединения. Участие в совместных творческих делах. Ориентация родителей на оказание спонсорской помощи детскому объединению.	Филиал МБУ ДО ЦДТ МБОУ СОШ №31	7-18л
май	Родительское собрание	Окончание учебного года. План работы в летний период.	Филиал МБУ ДО ЦДТ МБОУ СОШ №31	7-18л

5. Список литературы

Литература, используемая педагогом:

1. Акопян А.О., Долганов, Д.И. Примерная программа рукопашного боя для ДЮСШ [Текст] / А.О. Акопян, Д.И. Долганов. - М.: Советский спорт, 2004

2. Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев [Текст]: автореферат кандидата педагогических наук / С.А. Астахов.- М, 2003.

3. Волков И.П. Спортивная психология [Текст] / И.П. Волков. - СПб, 2002

4. Макарова Г.А. Спортивная медицина [Текст]: учебник для институтов физической культуры / Г.А. Макарова. - М.: Советский спорт, 2003

5. Макарова Г.А., Локтев, С.А. Медицинский справочник тренера[Текст] / Г.А Макарова, С.А. Локтев. - М.: Советский спорт, 2005

14.Озолин Н.Г. Наука побеждать [Текст]: настольная книга тренера / Н.Г. Озолин. - М.: Издательство Астрель, 2003

15.Осколков В.А. Бокс: обучение и тренировка [Текст]: учебное пособие ГОУ ВПО ВГАФК / В.А. Осколков.- Волгоград, 2003

16. Физиология человека (общая, спортивная, возрастная) [Текст].- М.: Олимпия Пресс, 2005

17. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств [Текст] / О.П. Юшков - М.: МГИУ, 2001

Интернет-ресурсы:

1. <https://rffrb.ru/>

2. <https://vk.com/hand2handsport>

3. <https://hsif.world/>

Литература для обучающихся:

1. Остьянов В.Н., Гайдамак, И.И. Бокс: обучение и тренировка [Текст] / В.Н. Остьянов, И.И. Гайдамак.- Киев: Олимпийская литература, 2001
2. Путин В.В., Шестаков, В.Б., Левицкый, А.Г. Учимся дзю-до с Владимиром Путиным [Текст] / В.В. Путин, В.Б. Шестаков, А.Г. Левицкый. - М.: 2002
3. Эймингас П.А. Самбо: первые шаги [Текст] / П.А. Эймингас. - М.: 1992.

Календарно-тематический план

1 год обучения

2025-2026 учебный год

Таблица 7

План дата	Тема занятия	Кол-во часов	Форма / тип занятия	Место проведения
Сентябрь	Вводное занятие	2	Вводное	Спортивный зал
Сентябрь	Рукопашный бой, традиции. Правила безопасности на занятиях Рукопашным боем.	2	Комбинированное	
	Здоровье сберегающие факторы в Рукопашного боя. Предупреждение травм, закаливание, преодоление вредных привычек, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль.	2	Комбинированное	
Сентябрь	Принципы, азбука, виды базовой техники рукопашного боя: стойки, передвижения, удары и защиты	2	Комбинированное	
	Разряды и мастерские степени.	2	Комбинированное	
сентябрь	Правила выполнения упражнений с весом собственного тела, упражнений в парах. Правила спортивных и подвижных игр, акробатические упражнения.	4	Комбинированное	
Октябрь	Принципы, азбука, виды базовой техники: рукопашного боя стойки, передвижения, удары и защиты	6	Комбинированное	
Октябрь	Упражнения на повышение общей быстроты и координации движения	2	Комбинированное	
	Упражнения на увеличение мышечной массы	2	Комбинированное	
	Упражнения на развитие общей гибкости.	2	Комбинированное	
Октябрь	Характеристика и направленность СФП на занятии рукопашным боем : реакция, гибкость, ловкость. Правила выполнения упражнений «хореографические композиции», акробатические упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения на внимание. Выполнение упражнений, подвижные игры по совершенствованию специальной физической подготовки.	4	Комбинированное	

Октябрь	Базовые аспекты соревнований и судейства в рукопашного боя. Положение о соревнованиях. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.	2	Комбинированное	
Ноябрь	Техника рукопашного боя	4	Комбинированное	
	Перемещения в стойках.	2	Комбинированное	
Ноябрь	Упражнения на повышение общей быстроты и координации.	2	Комбинированное	
	Упражнения на увеличение мышечной массы	2	Комбинированное	
	Упражнения на развитие общей гибкости.	2	Комбинированное	
ноябрь	Реакция, гибкость, ловкость. Правила выполнения упражнений, упражнения на внимание.	4	Комбинированное	
ноябрь	Допуск участников к соревнованиям. Заявка, личная карточка участников, официальная форма. Формула соревнований. Жеребьевка.	2	Комбинированное	
Декабрь	Ровесники чемпионы Спортсмены –мастера рукопашного боя – примеры здорового образа жизни.	2	Комбинированное	
Декабрь	Виды базовой техники рукопашного боя : стойки, передвижения, удары и защиты	6	Комбинированное	
Декабрь	Упражнения на повышение общей быстроты и координации движений	2	Комбинированное	
	Упражнения на развитие общей гибкости.	2	Комбинированное	
Декабрь	Правила выполнения упражнений «хореографические композиции», акробатические упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения по развитию специальной быстроты, по отработке реакции, упражнения на внимание. Упражнений, подвижные игры по совершенствованию специальной физической подготовки.	4	Комбинированное	
Декабрь	Мониторинг знаний, умений, навыков	2	Комбинированное	
Январь	Техники Рукопашного боя. Изучение ката.	2	Комбинированное	

	Техника блоков и ударов в перемещении	2	Комбинированное	
Январь	Выполнение упражнений с весом собственного тела, упражнения в парах, с отягощениями (гантелями, эспандерами, утяжелителями), легкоатлетические упражнения, прыжки со скакалкой, спортивные и подвижные игры, акробатические упражнения. Подвижные игры.	4	Комбинированное	
Январь	Правила выполнения упражнений «хореографические композиции», акробатические упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения по развитию специальной быстроты, по отработке реакции, подвижные игры «Вышибалы», «Пятнашки» и другие, упражнения на внимание.	4	Комбинированное	
Февраль	Техники рукопашного боя. Понятия об уходе с линии атаки, дистанции, внимании, концентрации.	2	Комбинированное	
	Базовая техника ударов руками, ногами на месте в позиции	2	Комбинированное	
Февраль	Упражнения направленные на увеличение мышечной массы	2	Комбинированное	
	Упражнения направленные на повышение общей быстроты и координации.	2	Комбинированное	
Февраль	Реакция, гибкость, ловкость. Правила выполнения упражнений, упражнения на внимание.	6	Комбинированное	
Февраль	Судейская бригада. Права и обязанности судей. Действия судей, жесты и команды. Критерии для принятия оценки выступления. Подсчет очков. Запрещенные действия. Наказания.	2	Комбинированное	
Март	Здоровье-сберегающие факторы в рукопашном бое. Предупреждение травм, закаливание, преодоление вредных привычек, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль	2	Комбинированное	
Март	Базовая техника ударов руками, ногами на месте в позиции. Базовые приемы атаки и защиты. Учебные поединки.	4	Комбинированное	
Март	Упражнения направленные на развитие общей гибкости.	4	Комбинированное	
Март	Понятия об уходе с линии атаки, дистанции, внимании, концентрации.	4	Комбинированное	

Март	Поведение участников на соревнованиях., внимание и вежливость. Права и обязанности участников, представителей и капитанов команд. Порядок подачи протестов. Участие в соревнованиях. Судейство.	2	Комбинированное	
Апрель	Базовая техника ударов руками, ногами на месте в позиции	2	Комбинированное	
	Принципы, азбука, виды базовой техники рукопашного боя: стойки, передвижения, удары и защиты	4	Комбинированное	
Апрель	Упражнения направленные на повышение общей быстроты и координации. Подвижные игры.	2	Комбинированное	
	Упражнения направленные на развитие общей гибкости. Подвижные игры.	2	Комбинированное	
Апрель	Реакция, гибкость, ловкость. Правила выполнения упражнений «хореографические композиции», акробатические упражнений на расслабление, дыхательные упражнений, упражнения по развитию специальной быстроты, по отработке реакции, подвижные игры «Вышибалы», «Пятнашки» и другие, упражнения на внимание.	4	Комбинированное	
Апрель	Поведение участников на соревнованиях.. внимание и вежливость. Права и обязанности участников, представителей и капитанов команд. Порядок подачи заявки. Участие в соревнованиях. Судейство.	2	Комбинированное	
Май	Базовая техника ударов руками, ногами на месте в позиции	8	Комбинированное	
Май	Упражнения направленные на повышение общей быстроты и координации.	2	Комбинированное	
май	Мониторинг знаний умений навыков	2	Комбинированное	
май	Упражнения, подвижные игры	2	Комбинированное	

**Календарно-тематический план
2 год обучения
2025-2026 учебный год**

Таблица 8

План дата	Тема занятия	Кол-во часов	Форма / тип занятия	Место проведения
Сентябрь	Вводное занятие	2	Вводное	Спортивный зал
Сентябрь	История развития – путь к здоровому образу жизни.. Влияние занятий рукопашным боем на телосложение, моторные и духовные свойства личности.	2	Комбинированное	
	Здоровье-сберегающие факторы в рукопашного боя. Предупреждение травм, закаливание, преодоление вредных привычек, режим дня,	2	Комбинированное	
	Правила личной гигиены обучающихся . Правила безопасности на занятиях каратэ. Врачебный контроль и самоконтроль	1	Комбинированное	
Сентябрь	Изучение серий ударов, передвижений, уклонов, нырков, уходов с линии атаки, совершенствование ранее изученных движений и ударов.	4	Комбинированное	
Сентябрь	Характеристика показателей, определяющих физическое совершенствование занимающихся рукопашным боем: сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость. Правила выполнения упражнений с весом собственного тела, упражнений в парах, с отягощениями (гантелями, эспандерами, утяжелителями), легкоатлетические упражнения.	4	Комбинированное	
Сентябрь	Реакция, гибкость, ловкость. Упражнения «хореографические композиции», акробатические упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения по развитию специальной быстроты, по отработке реакции, подвижные игры «Вышибалы», «Пятнашки» и другие, упражнения на внимание. Подготовка учеников к проведению поединков в рамках тренировочного процесса и на соревнованиях различного уровня. Выполнения упражнений, подвижные игры по совершенствованию специальной физической подготовки.	2	Комбинированное	
Октябрь	Освоение элементов борьбы (бросковой техники) Работа для отработки ударов и защиты.	8	Комбинированное	
Октябрь	Упражнения на повышение общей быстроты и координации движения	2	Комбинированное	

Октябрь	Факторы общей физической подготовки: доступность, регулярность, эмоциональность, постепенность нагрузки на учащегося, внимательный, постоянный контроль за дыханием при максимальном использовании свежего воздуха. Упражнения на увеличение мышечной массы	2	Комбинированное	
Октябрь	Правила спортивных и подвижных игр, акробатические упражнения. Выполнения упражнений, подвижные игры по совершенствованию общей физической подготовки обучающихся. Упражнения на развитие общей гибкости.	2	Комбинированное	
Октябрь	Упражнения по овладению приемами и действиями соревновательной борьбы, для развития координационных способностей, для повышения уровня функциональных возможностей организма. Упражнения, направленные на моральную подготовку, на самонастрой с элементами аутотренинга.	2	Комбинированное	
октябрь	Формирование основ судейской практики. Судейская бригада. Права и обязанности судей. Действия судей, жесты и команды.	2	Комбинированное	
ноябрь	Традиции рукопашного боя Ровесники «чемпионы» Спортсмены – мастера. Примеры здорового образа жизни.	2	Комбинированное	
Ноябрь	Специальные техники дыхания. Упражнения на силовое развитие, на снижение болевого порога, на подготовку к сдерживанию ударов противника. Упражнения на отработку базовых стоек, ударов, передвижений, развитие памяти обучающихся, ориентации в пространстве, координацию движений, чувства ритма.	6	Комбинированное	
Ноябрь	Выполнения упражнений, подвижные игры по совершенствованию общей физической подготовки обучающихся. Упражнения на повышение общей скорости и координации.	2	Комбинированное	
	Упражнения на увеличение мышечной массы	2	Комбинированное	
	Упражнения на развитие общей гибкости.	2	Комбинированное	
Ноябрь	Упражнения по овладению приемами и действиями соревновательной борьбы, для развития координационных способностей, для повышения уровня функциональных возможностей организма. Упражнения,	2	Комбинированное	

	направленные и моральную подготовку, на самонастрой с элементами аутотренинга.			
Ноябрь	Критерии для принятия оценки выступления. Подсчет очков. Запрещенные действия. Наказания.	2	Комбинированное	
Декабрь	Упражнения на отработку базовых стоек, ударов, передвижений, ударов руками, ногами, техника защит в различных стойках, в различных перемещениях.	6	Комбинированное	
Декабрь	Правила спортивных и подвижных игр, акробатические упражнения. Упражнения на повышение общей быстроты и координации движений. Упражнения на развитие общей гибкости.	4	Комбинированное	
Декабрь	Упражнения «хореографические композиции», акробатические упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения по развитию специальной быстроты, по отработке реакции, подвижные игры «Вышибалы», «Пятнашки» и другие, упражнения на внимание.	4	Комбинированное	
Декабрь	Поведение участников на соревнованиях., внимание и вежливость. Права и обязанности участников, представителей и капитанов команд.	2	Комбинированное	
Декабрь	Мониторинг знаний, умений, навыков	2	Комбинированное	
Январь	Техника рукопашного боя. Изучение базовых ката. Техника блоков и ударов в перемещении. Базовая техника ударов руками, ногами на месте в позиции. Техника защиты. Две основные группы блоков, жесткие блоки, мягкие блоки. Техника комбинаций. Связь рука+рука, рука+нога, нога+рука, нога+нога и т.д.	6	Комбинированное	
январь	Выполнения упражнений, подвижные игры по совершенствованию общей физической подготовки обучающихся. Правила спортивных и подвижных игр, акробатические упражнения.	2	Комбинированное	

январь	Подготовка к проведению поединков в рамках тренировочного процесса и на соревнованиях различного уровня. Выполнения упражнений, подвижные игры по совершенствованию специальной физической подготовки.	4	Комбинированное	
январь	Порядок подачи протестов. Участие в соревнованиях.	2	Комбинированное	
Февраль	Техника рукопашного боя Изучение базовых ката. Техника блоков и ударов в перемещении. Базовая техника ударов руками, ногами на месте в позиции.	6	Комбинированное	
Февраль	Выполнения упражнений, подвижные игры по совершенствованию общей физической подготовки обучающихся. Упражнения направленные на увеличение мышечной массы. Упражнения направленные на повышение общей быстроты и координации.	6	Комбинированное	
Февраль	Выполнения упражнений, подвижные игры по совершенствованию специальной физической подготовки.	4	Комбинированное	
Март	Техника стойек. Техника перемещений. Базовая техника на месте. Техника ударов руками, ногами, техника защит на месте в различных стойках. Техника ударов руками. Техника ударов ногами. Регулярные тренировки 3-х составляющих рукопашного боя– базовая техника, Работа в парах.	6	Комбинированное	
Март	Выполнения упражнений, подвижные игры по совершенствованию общей физической подготовки обучающихся.	4(0.5/3.5)	Комбинированное	
Март	Выполнения упражнений, подвижные игры по совершенствованию специальной физической подготовки.	4	Комбинированное	
Март	Правила соревнований. Судейство.	2	Комбинированное	
Апрель	Режим дня для обучающегося рукопашным боем. Вредные привычки. Профилактика вредных привычек. Демонстрация здоровьесберегающих факторов.	2	Комбинированное	
Апрель	Тактика рукопашного боя. Тактика ведения боя на дальней, средней и ближней дистанциях. Атакующий, контратакующий и оборонительный бой. Тактика ведения поединка и проведения технических действий с разными	6	Комбинированное	

	соперниками и в различных условиях. Тактика выступления в соревнованиях. Регулярные тренировки 3-х составляющих рукопашного боя: базовая техника, спарринг – тренировка в паре, борьба			
Апрель	Выполнения упражнений, подвижные игры по совершенствованию общей физической подготовки обучающихся. Упражнения направленные на повышение общей быстроты и координации. Упражнения направленные на развитие общей гибкости.	4	Комбинированное	
Апрель	Выполнения упражнений, подвижные игры по совершенствованию специальной физической подготовки.	4	Комбинированное	
Апрель	Правила соревнований. Судейство	2	Комбинированное	
Май	Стратегии рукопашного боя. Дух воина. Роль рукопашного боя в совершенствовании характера. Роль педагога в рукопашном бое. Регулярные тренировки 3-х составляющих рукопашного боя: базовая техника, спарринг – тренировка в паре, борьба	4	Комбинированное	
Май	Выполнения упражнений, подвижные игры по совершенствованию общей физической подготовки обучающихся. Упражнения направленные на повышение общей быстроты и координации.	4	Комбинированное	
май	Выполнения упражнений, подвижные игры по совершенствованию специальной физической подготовки.	4	Комбинированное	
май	Мониторинг знаний умений навыков	2	Комбинированное	
май	Показательные выступления	2	Комбинированное	

Календарно-тематический план 3год обучения

План дата	Тема занятия	Кол-во часов	Форма / тип занятия	Место проведения
Сентябрь	Вводное занятие	2	Вводное	Спортивный зал
Сентябрь	Техника рукопашного боя Принципы, азбука, виды базовой техники рукопашного боя: стойки, передвижения, удары и защиты.	4	Комбинированное	
Сентябрь	Упражнения на быстроту, координацию движения.	6	Комбинированное	

	Упражнения на развитие способности проявлять силу в различных движениях. Упражнения на увеличение массы тела. Упражнения на увеличение мышечной скорости, общей гибкости.			
	Упражнения на укрепление органов и систем организма, на повышение функциональных возможностей организма, на развитие двигательных качеств: «хореографические композиции», акробатические упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения по развитию специальной быстроты, по отработке реакции, подвижные игры «Вышибалы», «Пятнашки» и другие, упражнения на внимание.	2	Комбинированное	
Октябрь	Правила безопасности на занятиях рукопашным боем. История развития – путь к здоровому образу жизни... Влияние занятий рукопашным боем на телосложение, моторные и духовные свойства личности.	2	Комбинированное	
Октябрь	Принципы, виды базовой техники рукопашного боя: передвижения, удары и защиты.	8	Комбинированное	
Октябрь	Упражнения на быстроту, координацию движения. Упражнения на развитие способности проявлять силу в различных движениях. Упражнения на увеличение массы тела. Упражнения на увеличение мышечной скорости, общей гибкости.	4	Комбинированное	
Октябрь	Упражнения на укрепление органов и систем организма, на повышение функциональных возможностей организма, на развитие двигательных качеств: «хореографические композиции», акробатические упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения по развитию специальной быстроты, по отработке реакции, подвижные игры «Вышибалы», «Пятнашки» и другие, упражнения на внимание.	2	Комбинированное	
Октябрь	Базовые аспекты соревнований и судейства в рукопашном бое. Положение о соревнованиях. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности Место соревнований.	2	Комбинированное	
Ноябрь	Принципы, виды базовой техники стойки, передвижения, удары и защиты. Борьба.	8	Комбинированное	

Ноябрь	Упражнения на быстроту, координацию движения. Упражнения на развитие способности проявлять силу в различных движениях. Упражнения на увеличение массы тела. Упражнения на увеличение мышечной скорости, общей гибкости.	6	Комбинированное	
Ноябрь	Упражнения на укрепление органов и систем организма, на повышение функциональных возможностей организма, на развитие двигательных качеств: «хореографические композиции», акробатические упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения по развитию специальной быстроты, по отработке реакции, подвижные игры «Вышибалы», «Пятнашки» и другие, упражнения на внимание.	2	Комбинированное	
Ноябрь	Базовые аспекты соревнований и судейства в спортивном рукопашном бое. Положение о соревнованиях. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности Место соревнований.	2	Комбинированное	
Декабрь	Ровесники чемпионы Спортсмены –мастера – примеры здорового образа жизни. Здоровье-сберегающие факторы: гигиенические, учебно-организационные, психолого-педагогические. Гигиена, закаливание, массаж, питание и режим дня. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль каратэ в воспитании молодежи	2	Комбинированное	
Декабрь	Техника, борьба рукопашного боя.	6	Комбинированное	
Декабрь	Упражнения на быстроту, координацию движения. Упражнения на развитие способности проявлять силу в различных движениях. Упражнения на увеличение массы тела. Упражнения на увеличение мышечной скорости, общей гибкости.	4	Комбинированное	
Декабрь	Упражнения на укрепление органов и систем организма, на повышение функциональных возможностей организма, на развитие двигательных качеств: «хореографические композиции», акробатические упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения по развитию специальной быстроты, по отработке реакции, подвижные игры «Вышибалы», «Пятнашки» и другие, упражнения на внимание.	2	Комбинированное	

декабрь	Мониторинг знаний умений навыков	2	Комбинированное	
Январь	Техника, борьба рукопашного боя	6	Комбинированное	
Январь	Упражнения на быстроту, координацию движения. Упражнения на развитие способности проявлять силу в различных движениях. Упражнения на увеличение массы тела. Упражнения на увеличение мышечной скорости, общей гибкости.	4	Комбинированное	
Январь	Упражнения на укрепление органов и систем организма, на повышение функциональных возможностей организма, на развитие двигательных качеств: «хореографические композиции», акробатические упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения по развитию специальной быстроты, по отработке реакции, подвижные игры «Вышибалы», «Пятнашки» и другие, упражнения на внимание.	2	Комбинированное	
январь	Допуск участников к соревнованиям. Заявка, личная карточка участников, официальная форма. Формула соревнований. Жеребьевка. Сдача нормативов в соответствии с этапом обучения по требованиям Международной организации рукопашного боя.	2	Комбинированное	
февраль	Безопасность на занятиях рукопашного боя: предупреждение травм, закаливание, преодоление вредных, медицинский контроль, самоконтроль, самопомощь и первая помощь. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Режим дня для обучающегося рукопашным боем. Вредные привычки. Профилактика вредных привычек.	2	Комбинированное	
Февраль	Техника, борьба, рукопашного боя.	8	Комбинированное	
Февраль	Упражнения на быстроту, координацию движения. Упражнения на развитие способности проявлять силу в различных движениях. Упражнения на увеличение массы тела. Упражнения на увеличение мышечной скорости, общей гибкости.	4	Комбинированное	
Февраль	Упражнения на укрепление органов и систем организма, на повышение функциональных возможностей организма, на развитие двигательных качеств: «хореографические композиции», акробатические упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения по развитию	2	Комбинированное	

	специальной быстроты, по отработке реакции, подвижные игры «Вышибалы», «Пятнашки» и другие, упражнения на внимание.			
Март	Техника борьба рукопашного боя. Базовая техника ударов руками, ногами на месте в позиции Базовые приемы атаки и защиты. Понятия об уходе с линии атаки, дистанции, внимании, концентрации. Учебные поединки.	8	Комбинированное	
Март	Упражнения на быстроту, координацию движения. Упражнения на развитие способности проявлять силу в различных движениях. Упражнения на увеличение массы тела. Упражнения на увеличение мышечной скорости, общей гибкости.	4	Комбинированное	
Март	Упражнения на укрепление органов и систем организма, на повышение функциональных возможностей организма, на развитие двигательных качеств: «хореографические композиции», акробатические упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения по развитию специальной быстроты, по отработке реакции, подвижные игры «Вышибалы», «Пятнашки» и другие, упражнения на внимание.	2	Комбинированное	
Март	Судейская бригада. Права и обязанности судей. Действия судей, жесты и команды. Критерии для принятия оценки выступления. Подсчет баллов. Запрещенные действия. Наказания.	2	Комбинированное	
Апрель	Техника рукопашного боя. Базовая техника ударов руками, ногами на месте в позиции	8	Комбинированное	
Апрель	Упражнения на быстроту, координацию движения. Упражнения на развитие способности проявлять силу в различных движениях. Упражнения на увеличение массы тела. Упражнения на увеличение мышечной скорости, общей гибкости.	4	Комбинированное	
Апрель	Упражнения на укрепление органов и систем организма, на повышение функциональных возможностей организма, на развитие двигательных качеств: «хореографические композиции», акробатические упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения по развитию	2	Комбинированное	

	специальной быстроты, по отработке реакции, подвижные игры «Вышибалы», «Пятнашки» и другие, упражнения на внимание.			
Апрель	Поведение участников на соревнованиях. Внимание и вежливость. Права и обязанности участников, представителей и капитанов команд. Порядок подачи протестов.	2	Комбинированное	наблюдение
Май	Техника рукопашного боя. Базовая техника ударов руками, ногами на месте в позиции. Базовые приемы атаки и защиты.	4	Комбинированное	наблюдение
Май	Упражнения на быстроту, координацию движения. Упражнения на развитие способности проявлять силу в различных движениях. Упражнения на увеличение массы тела. Упражнения на увеличение мышечной скорости, общей гибкости.	4	Комбинированное	наблюдение
май	Мониторинг знаний умений навыков	2	Комбинированное	тестирование, сдача нормативов
май	Показательные выступления	2	Комбинированное	Показательные выступления для родителей

Оценочные материалы

№ п/п	Вид нагрузки	1г.о	1г.о.	2г.о.	2г.о.	3г.о.	3г.о.
1	Отжимания на кулаках	10	15	20	25	30	35
2	Челночный бег 4*8 м	14	13	12	11	10	9
3	Удары руками за 15 сек	10	12	15	17	20	22
4	Удары ногами за 15 сек.	8	10	12	14	16	18
5	Удержание ног на весу (сидя на полу)	15	30	40	45	50	60
6	Складывания (пресс)	10	20	30	40	50	60
7	Приседания	20	30	40	55	60	65
8	Стойка на кулаках	1 мин.	1 мин.	1,5 мин.	1,5 мин.	1,5 мин.	2 мин.