

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № |  | страницы |
|  | Комплекс основных характеристик программы |  |
| 1 | Пояснительная записка | 3 |
| 2 | Цель и задачи программы | 5 |
| 3 | Содержание программы | 6 |
| 4 | Учебный план. МОДУЛЬ 1 | 6 |
| 5 | Учебный план. МОДУЛЬ 2 | 8 |
| 6 | Содержательная часть | 9 |
| 7 | Планируемые результаты | 13 |
|  | Комплекс организационно-педагогических условий | 14 |
| 8 | Календарный учебный график | 14 |
| 9 | Условия реализации программы | 16 |
| 10 | Формы контроля | 16 |
| 11 | Оценочные материалы | 17 |
| 12 | Методические материалы | 19 |
|  | Список литературы | 21 |
|  | Приложения | 23 |

1. **Комплекс основных характеристик**

**Пояснительная записка.**

Роль физического воспитания особенно возрастает в настоящее время в условиях большого потока научной и технической информации. Современная социально-психологическая и экологическая ситуация требует большого напряжения моральных и физических сил. Систематические занятия физической культурой и спортом способствуют всестороннему гармоничному развитию личности. Одним из направлений физической и образовательной подготовки детей и молодёжи является рукопашный бой, как вид спорта, так и система повышения образовательного и культурного уровня.

Рукопашным боем могут заниматься как мальчики, так и девочки, но воспитание мальчика имеет свою специфику. Спросите любого родителя, каким он хочет видеть своего сына в будущем, и вам обязательно скажут, что он должен быть по возможности сильным и бесстрашным, способным постоять за себя и своих близких. Ведь обстоятельства бывают порой весьма экстремальными. Собственно, к мужчине всегда предъявлялись высокие требования - он должен был быть и добытчиком, и мастером своего дела, и защитником, и любящим отцом, и тонким понимающим человеком. Все это в идеале, но естественным родительским желанием становится найти мальчику занятие, которое волшебным образом совместило бы практичность, физическую подготовку и духовное развитие. Чтобы подросток не пошел по кривой дорожке, не попал под чужое дурное влияние, не натворил бед. Универсального средства нет.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа дополнительного образования детей «Армейский рукопашный бой» имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Образовательная область – физическая культура, спорт, здоровье. Программа разработана на один год обучения для детей от 10 до 14 лет.

**Дополнительность** образовательной программы «Армейский рукопашный бой» состоит в расширении знаний и умений в рамках программы физической культуры. Программа позволяет приобрести дополнительные навыки в плане физической подготовки, акробатики и физической выносливости, способствует демонстрации наилучших результатов физической и технической подготовки.

**Актуальность** программы «Армейский рукопашный бой» в системе дополнительного образования детей – это расширение кругозора учащихся путём изучения исторических традиций развития рукопашного боя, технических приёмов рукопашного боя, приобщения к здоровому образу жизни.

Родители нередко приводят на занятия детей с ослабленным здоровьем, нарушениями координации движений, с искривлениями позвоночника, но уже через год занятий по программе ребят не узнать: они подтянуты, все "болячки" остались в прошлом. И неудивительно, ведь дети занимаются Рукопашным боем босиком на специальном покрытии (татами), постеленном на полу. Занятия и тренировки начинаются в сентябре, и ребятишки постепенно привыкают к низкой температуре, закаляются и даже в сильные морозы занимаются без обуви.

На занятия армейским рукопашным боем приходят мальчики и девочки от 10 до 14 лет. Кроме физического развития, ребята расширяют кругозор, общаются друг с другом, ближе знакомятся друг с другом, между ними завязывается дружба. Это одна сторона. Вторая, немаловажная, занятия отвлекают ребят от улицы, группировок, наркотиков.

Значимость данной программы для социума особенно велика, так как в данном микрорайоне с большой плотностью жителей отсутствует специализированная детская спортивная школа по изучению боевого искусства «Армейский рукопашный бой»

Актуальность и популярность рукопашного боя в последнее десятилетие неизмеримо возросла во всем мире.

**Адресат** данной программы дети среднего школьного возраста от 10 до 14 лет.

Учебный курс рассчитан на 1 год обучения. Учебный год длится с сентября по май месяц включительно.

Общий объем курса составляет 144 учебных часа. Занятие длится 2 часа. Урок 45 минут, перерыв 15 минут, урок 45 минут.

**Программа** состоит из двух модулей. Модуль 1 – 64 часа; Модуль 2 –80 часов.

Режим и наполняемость учебных групп

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Годобучения,модуль | Возрастучащихся | Количествоуч-ся в группе | Количество часов в неделю | Количество часов в модуле | Количествочасов в год |
| 1 год обученияМ1 | 10-14 | 10-15 | 2р по 2ч = 4 | 64 | 144 |
| 1 год обученияМ2 | 10-14 | 10-15 | 2р по 2ч = 4 | 80 |
| Всего 144 часа |

**Форма обучения очная** с постоянным составом учащихся.

В объединение «Армейский рукопашный бой» зачисляются дети, на добровольной основе без специального отбора. Для зачисления необходимо предоставить:

1. Заявление от родителей
2. Справку от врача о медицинском допуске к спортивным занятиям.

**Форма обучения очная** с постоянным составом учащихся.

Программа рассчитана на один год обучения. В первый год обучения достигается общефизическая подготовка в ходе выполнения развивающих упражнений на силу, скорость и координацию движений, изучаются начальные технические действия основных разделов программы по изучению «Армейский рукопашный бой» Дальнейшее, более глубокое изучение происходит на втором году обучения. В это время вводятся элементы самозащиты, осваивается базовая техника, познаются азы соревновательных аспектов, увеличиваются физические показатели, формируется психофизическая устойчивость, формируется положительный настрой на процесс обучения и всевозможные результаты участий в соревнованиях.

Данная программа предназначена для реализации в учреждениях дополнительного образования детей и может рассматриваться как продолжение обучения детей, ранее занимавшихся в группах общефизической подготовки.

Программа адаптирована к возрасту обучающихся.

**Уровень реализуемой программы – базовый.**

**Особенностью образовательного процесса** по программе «Армейский рукопашный бой» являются закономерности спортивного обучения:

* повышение образовательного уровня,
* направленность к высоким спортивным достижениям и углубленная специализация,
* единство общей и специальной подготовки,
* непрерывность учебно-тренировочного процесса,
* единство постепенности и тенденция к максимальным нагрузкам,
* волнообразности динамики нагрузки и цикличность учебно-тренировочного процесса.

В процессе обучения используются следующие **формы обучения**:

* Теоретические занятия: беседа, рассказ, просмотр соревнований
* Практические занятия: выполнение практических заданий, выполнение индивидуальных, парных и коллективных упражнений;
* Контрольные занятия, которые позволяют контролировать физическую форму и подготовленность учащихся: соревнования, аттестация, контрольные задания.

На занятиях при реализации данной программы предусматривается применение следующих форм организации процесса обучения: индивидуальная (в рамках учебного занятия), парная, групповая, коллективная. Эти формы организации лежат в основе обучения. Они являются основными или базисными. В процессе реализации учебной программы на занятиях предполагается использовать следующие формы контроля: соревновательный и аттестационный.

**Методы обучения.** В ходе обучения используются репродуктивный, частично – поисковый методы. Данные методы позволяют:

* сформировать познавательный интерес к рукопашному бою и боевым искусствам;
* привить любовь к спорту;
* развить навыки самообороны, самостоятельности;
* освоить технику армейского рукопашного боя, и боевых искусств.

**Принципы обучения.** Программа «Армейский рукопашный бой» составлена на основе анализа и обобщения изученной литературы. Основополагающими принципами при разработке программы являются:

* Принцип учёта реальных возможностей при освоении программы;
* Принцип учёта возможностей и индивидуальных особенностей обучающихся;
* Принцип ориентации на потребности общества и личности учащихся.

Кроме того, используются классические принципы:

* Наглядность;
* Единство воспитательной и образовательной целей;
* Активность и самостоятельность;
* Доступность;
* Учёт индивидуальных способностей ребёнка.

Данные принципы универсальны для реализации программы в различных творческих объединениях.

**ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель программы:** физическое и духовное развитие личности учащихся путём формирования устойчивой мотивации к занятиям спортом.

Задачи:

Предметные:

* Изучить основы правил соревнований по Рукопашному бою;
* Освоить практические навыки техники ударов руками, ногами;
* Освоить практические навыки техники перемещения, передвижения.
* Освоить практические навыки техники защиты;
* Освоить технику бросков;
* Освоить технику работы с партнёром;
* Способствовать формированию навыков самообороны, выполнения технических элементов.

Метапредметные:

* Развить точность, быстроту движений, ловкость;
* Развить силу, скорость, выносливость;
* Развить морально-волевые качества;
* Развить координацию;
* Создать условия для самореализации детей школьного возраста через тренировку.

Личностные:

* Научить спортивной этике;
* Научить соблюдать спортивный режим, предупреждать возникновение различных травм;
* Научить основам контроля своего психофизического состояния;
* Воспитать терпение и прилежность.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Первый год обучения**

**Цель:** физическое развитие учащихся, формирование навыков самозащиты.

**Задачи:**

*1.Обучающие:*

* Познакомить с историей возникновения Рукопашного боя и его развитием в современном мире, ролью Рукопашного боя в системе физического воспитания;
* Научить личной гигиене во время учебно-тренировочного процесса;
* Освоить практические навыки техники ударов руками, ногами;
* Освоить практические навыки техники перемещения, передвижения.
* Освоить практические навыки техники защиты;
* Освоить базовую технику;

*2.Метапредметные:*

* Развить точность, быстроту движений, ловкость;
* Развить силу, скорость, выносливость;
* Развить морально-волевые качества;
* Психологическая подготовка;

*3.Личностные:*

* Создать условия для самореализации учащихся через тренировку;
* Воспитать терпение и прилежность;
* Способствовать формированию навыков самообороны, выполнения технических элементов;
* Воспитать уважение к старшим.

**УЧЕБНый ПЛАН. МОДУЛЬ 1**

**Начало учебного года –** 01 сентября

**Объём учебного времени:** 64 часа

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ блока** | **Наименование блока, темы занятий** | **Всего часов** | **Учебные часы** | **Форма аттестации** |
| **теория** | **практика** | **контроль** |
|  | **Вводное занятие, инструктаж по ТБ** | **2** | **2** |  |  | устный опрос |
| **1** | **ОФП и СФП** | **10** | **2** | **6** | **2** |  |
|  | Теория выполнения ОФП, ОРУ, СФП |  | 2 |  |  | наблюдение устный опрос |
|  | ОРУ, СФП, ОФП, упражнения со скакалкой, легкими утяжелителями |  |  | 2 |  | наблюдение |
|  | ОРУ, СФП, ОФП |  |  | 2 |  | наблюдение |
|  | ОРГУ, ОФП, СФП |  |  | 2 |  | наблюдение |
|  | Сдача контрольных нормативов по ОФП |  |  |  | 2 | тестирование |
| **2** | **Техника стоек** | **8** |  | **6** | **2** |  |
|  | Выполнение базовых стоек в передвижении |  |  | 2 |  | наблюдение |
|  | Выполнение боевых стоек в передвижении |  |  | 2 |  | наблюдение |
|  | Выполнение боевых стоек с партнером |  |  | 2 |  | наблюдение |
|  | Контрольное занятие по выполнению базовых стоек |  |  |  | 2 | тестирование |
| **3** | **Базовая техника** | **18** | **2** | **14** | **2** |  |
|  | Водное занятие, инструктаж по ТБ |  | 2 |  |  | устный опрос |
|  | Удары руками. Удары ногами |  |  | 2 |  | наблюдение |
|  | Удары руками в ходьбе. Удары ногами в ходьбе |  |  | 2 |  | наблюдение |
|  | Отработка ударов руками, ногами с партнером |  |  | 2 |  | наблюдение |
|  | Техника исполнения связок руками и ногами |  |  | 2 |  | наблюдение |
|  | Отработка блоков с партнером |  |  | 2 |  | наблюдение |
|  | Отработка блоков в передвижении |  |  | 2 |  | наблюдение |
|  | Отработка связок удар блок. Работа в парах |  |  | 2 |  | наблюдение |
|  | Аттестация |  |  |  | 2 | аттестация |
| **4** | **Боевая техника** | **8** |  | **6** | **2** |  |
|  | Боевые удары руками. Боевые удары ногами |  |  | 2 |  | наблюдение |
|  | Передвижение с выполнением боевых ударов ногами |  |  | 2 |  | наблюдение |
|  | Отработка боевых приемов с партнером |  |  | 2 |  | наблюдение |
|  | Контрольное занятие |  |  |  | 2 | тестирование |
| **5** | **Техника поединков (кумитэ)** | **8** |  | **4** | **4** |  |
|  | Работа с партнером |  |  | 2 |  | наблюдение |
|  | Спарринги (Кумитэ) |  |  | 2 |  | наблюдение |
|  | Соревнования  |  |  |  | 2 |  |
|  | Аттестация |  |  |  | 2 | аттестация |
| **6** | **Броски и самостраховка** | **8** | **2** | **6** |  |  |
|  | Страховка. Инструктаж по ТБ |  | 2 |  |  | устный опрос |
|  | Акробатика  |  |  | 2 |  | наблюдение |
|  | Страховка с партнером  |  |  | 2 |  | наблюдение |
|  | Бросковая техника |  |  | 2 |  | наблюдение |
| **7** | **Психологическая подготовка** | **2** | **2** |  |  |  |
|  | Общая психологическая подготовка |  | 2 |  |  | устный опрос |
|  | **Итого**  |  **64** | **10** | **42** | **12** |  |

**УЧЕБНый ПЛАН. МОДУЛЬ 2**

**Начало учебного года –** 08 января

**Объём учебного времени:** 80 часов

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ блока** | **Наименование блока, темы занятий** | **Всего часов** | **Учебные часы** | **Форма аттестации** |
| **теория** | **практика** | **контроль** |
| **1** | **ОФП и СФП** | **12** |  | **10** | **2** |  |
|  | ОРУ, СФП |  |  | 2 |  | наблюдение |
|  | ОРУ, СФП, ОФП, упражнения со скакалкой, легкими утяжелителями |  |  | 2 |  | наблюдение |
|  | ОРУ, СФП, ОФП |  |  | 2 |  | наблюдение |
|  | ОРГУ, ОФП, СФП |  |  | 4 |  | наблюдение |
|  | Сдача контрольных нормативов по ОФП |  |  |  | 2 | тестирование |
| **2** | **Техника стоек** | **16** |  | **14** | **2** |  |
|  | Выполнение базовых стоек в передвижении |  |  | 4 |  | наблюдение |
|  | Выполнение боевых стоек в передвижении |  |  | 4 |  | наблюдение |
|  | Выполнение боевых стоек с партнером |  |  | 6 |  | наблюдение |
|  | Контрольное занятие по выполнению базовых стоек |  |  |  | 2 | тестирование |
| **3** | **Базовая техника** | **22** | **2** | **18** | **2** |  |
|  | Водное занятие, инструктаж по ТБ |  | 2 |  |  | устный опрос |
|  | Удары руками. Удары ногами |  |  | 2 |  | наблюдение |
|  | Удары руками в ходьбе. Удары ногами в ходьбе |  |  | 2 |  | наблюдение |
|  | Отработка ударов руками, ногами с партнером |  |  | 4 |  | наблюдение |
|  | Техника исполнения связок руками и ногами |  |  | 2 |  | наблюдение |
|  | Отработка блоков с партнером |  |  | 2 |  | наблюдение |
|  | Отработка блоков в передвижении |  |  | 2 |  | наблюдение |
|  | Отработка связок удар блок. Работа в парах |  |  | 4 |  | наблюдение |
|  | Аттестация |  |  |  | 2 | аттестация |
| **4** | **Боевая техника** | **12** |  | **10** | **2** |  |
|  | Боевые удары руками. Боевые удары ногами |  |  | 2 |  | наблюдение |
|  | Передвижение с выполнением боевых ударов ногами |  |  | 4 |  | наблюдение |
|  | Отработка боевых приемов с партнером |  |  | 4 |  | наблюдение |
|  | Контрольное занятие |  |  |  | 2 | тестирование |
| **5** | **Техника поединков (кумитэ)** | **8** |  | **4** | **4** |  |
|  | Работа с партнером |  |  | 2 |  | наблюдение |
|  | Спарринги (Кумитэ) |  |  | 2 |  | наблюдение |
|  | Соревнования  |  |  |  | 2 |  |
|  | Аттестация |  |  |  | 2 | аттестация |
| **6** | **Броски и самостраховка** | **8** | **2** | **6** |  |  |
|  | Страховка. Инструктаж по ТБ |  | 2 |  |  | устный опрос |
|  | Акробатика  |  |  | 2 |  | наблюдение |
|  | Страховка с партнером  |  |  | 2 |  | наблюдение |
|  | Бросковая техника |  |  | 2 |  | наблюдение |
| **7** | **Психологическая подготовка** | **2** | **2** |  |  |  |
|  | Общая психологическая подготовка |  | 2 |  |  | устный опрос |
|  | **Итого**  | **80** | **6** | **62** | **12** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **Содержательная часть. 1 год обучения.****Введение – 2 часа****Цель:** дать сведения о программе, технике безопасности, гигиене и здоровом образе жизни**ОФП и СФП - 20 час.****Цель:** Укрепить общую физическую подготовку ребенка**Задачи:** Научить ребенка упражнениям на общую физическую подготовку**Теория:** Объяснить технику выполнения упражнений на ОФП**Практика:** выполнение приседаний, отжиманий, складываний **Оборудование и материалы:** мягкий ковер – татами, кимоно**Формы и виды занятий:** групповые, индивидуальные, практика и теория,**Формы контроля:** аттестация**Предполагаемые результаты:** сдача нормативного квалификационного экзамена**Литература:** Физическая культура 2011г для 1-11 кл. Москва Просвещение, Лях.**Техника стоек - 24 час****Цель:** Освоение базовых и боевых стоек.**Задачи**: Научить ребенка основным базовым и боевым стойкам.**Теория:** Объяснить технику выполнения стоек.**Практика:** выполнение базовых и боевых стоек.**Оборудование и материалы:** мягкий ковер – татами, кимоно**Формы и виды занятий:** групповые, индивидуальные, практика и теория,**Формы контроля:** аттестация**Предполагаемые результаты:** сдача нормативного квалификационного экзамена**Литература:** Методика единоборств «Техника самообороны Брюса Ли» 1996год;**Базовая техника- 40 часов****Цель:** Освоение базовых и боевых стоек, техники постановки рук и ног, блоков и ударов**Задачи:** Научить ребенка основным базовым основам техники рукопашного боя.**Теория:** Объяснить технику выполнения стоек.**Практика:** выполнение базовых элементов техники рукопашного боя**Оборудование и материалы:** мягкий ковер – татами, кимоно макивары для отработки ударов.**Формы и виды занятий:** групповые, индивидуальные, практика и теория,**Формы контроля:** аттестация**Предполагаемые результаты:** сдача нормативного квалификационного экзамена**Литература:** Методика единоборств «Техника самообороны Брюса Ли» 1996год;**Боевая техника- 20 часов****Цель:** Освоение боевой техники, кумитэ**Задачи:** Научить ребенка техники и тактики ведения поединка в спортивном рукопашном бою.**Теория:** Объяснить технику выполнения, показать наглядно.**Практика:** выполнение боевой техники, техника кумитэ.**Оборудование и материалы:** мягкий ковер – татами, кимоно макивары для отработки ударов, защитная экипировка для спаррингов**Формы и виды занятий:** групповые, индивидуальные, практика и теория,**Формы контроля:** аттестация**Предполагаемые результаты:** сдача нормативного квалификационного экзамена**Литература:** Методика единоборств «Техника самообороны Брюса Ли» 1996год;**Техника поединка (кумитэ) – 16 часов****Цель:** Освоение боевой техники, кумитэ**Задачи:** Научить ребенка техники и тактики ведения поединка в спортивном рукопашном бою.**Теория:** Объяснить технику выполнения, показать наглядно.**Практика:** выполнение боевой техники, техника кумитэ.**Оборудование и материалы:** мягкий ковер – татами, кимоно макивары для отработки ударов, защитная экипировка для спаррингов**Формы и виды занятий:** групповые, индивидуальные, практика и теория,**Формы контроля:** аттестация**Предполагаемые результаты:** сдача нормативного квалификационного экзамена**Литература:** Методика единоборств «Техника самообороны Брюса Ли» 1996год;**Броски и самостраховка-16 часов****Цель:** Освоение техники падения**Задачи:** Научить ребенка правильно падать при выполнении бросковых элементов.**Теория:** Объяснить технику выполнения, показать наглядно.**Практика:** выполнение страховки.**Оборудование и материалы:** мягкий ковер – татами,**Формы и виды занятий:** групповые, индивидуальные, практика и теория,**Формы контроля:** аттестация**Предполагаемые результаты:** сдача нормативного квалификационного экзамена**Литература:** Методика единоборств «Техника самообороны Брюса Ли» 1996год;**Психологическая подготовка- 4 часа****Цель:** Подготовить ребенка к занятиям рукопашным боем.**Задачи:** Научить ребенка не бояться контакта с партнером.**Теория: Беседа**.**Оборудование и материалы:** мягкий ковер – татами,**Формы и виды занятий:** групповые, индивидуальные, теория,**Предполагаемые результаты:** сдача нормативного квалификационного экзамена**Краткая характеристика учебного курса** **ОФП (общая физическая подготовка)**К ОФП относятся такие упражнения как: приседания, отжимания и складывания (упражнения на пресс). Цель: укрепление мышц ног, рук и брюшного пресса для формирования у детей и подростков мышечного корсета и развития физической выносливости, формированию силы удара ногами и руками. **Техника стоек**Стойка в Рукопашном бою главным образом связана с положением нижней части тела, которая является основой для верхней части тела. Основной момент в каждой стойке (за небольшим исключением) - спина должна быть выпрямлена, и быть перпендикулярна полу. Способность эффективным техническим действиям в большей степени зависит от сохранения правильного положения тела.**Техника блоков**Первое, что необходимо запомнить для изучения основных блоков и их применения, это то, что рука, блокирующая атаку противника, должна начинать свое движение почти одновременно с движением руки или ноги противника, атакующих вас. Защита против атаки в Рукопашном бою более сложный процесс, чем это кажется на первый взгляд. Чтобы начать блок, вы должны предвидеть вид и направление атаки противника. Когда блокируете удар противника, вы должны пытаться перехватить инициативу и привести (обернуть) атаку противника к Вашему преимуществу. Верхний блок, нижний блок, боковые блоки руками **Базовая и боевая техника**Изучение техники ударов руками неразрывно связана с изучением техник стоек и техники защиты руками. Традиционные позиции, блоки и удары обучают ученика правильной технике и развитию максимальной мощи удара. Классические принципы могут потом применяться к более современным, практическим позициям, блокам и ударам. Кроме того, традиционные техники развивают мышечную ткань в процессе всего диапазона движения. Например, традиционная стойка (базовая стойка), не является практичной для самообороны, но эта низкая позиция хорошо развивает сильные мышцы ног. Поэтому, когда позиция становится выше и превращается в более современную защитную позицию, ученики будут иметь, намного более сильную основу, чем, если бы они никогда не практиковали эту традиционную стойку Рукопашного боя. То же самое справедливо для традиционных ударов. «Классическое» исходное положение кулака значительно «дальше от противника», чем при ударе из защитной стойки, поэтому практика традиционного удара не только развивает мышечную ткань в полном диапазоне движения, но и обучает тому, как развивать максимальную мощь в любом ударе. Прямые удары руками, боковые удары руками, удары руками в подбородок (оперкот, ШИТО ЦИКУ) Кол-во часов 20 часов 1 и 2 год обучения. Удары ногами заключает в себе наиболее сильные приемы Рукопашного боя. Удары ногами являются спецификой Рукопашного боя и включают в себя действия, отсутствующие в других боевых искусствах и видах спорта. Если ими достаточно овладеть, приемы ударами ног смогут принести более сильный эффект, чем атаки руками. Однако овладение приемами ударов ногами требует много времени и усилий. Прямой удар в живот, боковой удар по ногам, боговой удар в голову, удар ногой с разворота, удар коленом, удар ногой в пах, вертушка.**Техника поединка (кумитэ)**К[умитэ](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%83%D0%BC%D0%B8%D1%82%D1%8D)— тренировка в паре соперником; делится на обусловленный поединок и свободный бой. Кумитэ в Рукопашном бою рассматривается одновременно как метод тренировки, и как цель совершенствования. Кумитэ формирует правильное восприятие поединка как такового, тренирует реакцию, ловкость, помогает достигать максимально эффективной техники ведения поединка, совершенствует восприятие, привыкание к ударам, боли. Самое главное, что развивает кумитэ вместе с практикой [каратэ](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D1%83%D0%B4%D0%BE) — помогает развить психологическую стабильность в повседневной жизни. Соревнования в разделе КУМИТЭ (поединок) проводятся с использованием специальных защитных средств (капа, накладки на руки и голени, защитный шлем при необходимости если того, требуют правила и защитный жилет), с весовыми категориями согласно правил по виду спорта «Рукопашный бой» (эффективно выполненных технических действий). Работа с партнером в полный контакт.**Броски**Броски – составная часть подготовки учащихся. Поэтому все обучающиеся должны овладеть конкретными знаниями по технике выполнения бросков. Бросковая техника разделена на два типа: а) Принятая в Рукопашном бою традиционная техника подсечек ногам, когда соперник выводится подсечкой из равновесия или бросковая техника, выполняемая без предварительного захвата. б) Броски с захватом соперника в начале броска и в процессе его выполнения. Точка опоры при броске не должна быть выше уровня бедра. Бросок должен выполняться со страховкой соперника для обеспечения его безопасного падения.Самостраховка является одной из важных разделов изучения Рукопашного боя, без правильного умения выполнять технические приёмы самостраховки обучаемые могут получать различные травмы, что может привести к полному разочарованию занятиями Рукопашным боем. Обучаемые полностью должны соизмерять свои физические возможности с выполнением технических действий Рукопашного боя и в случае если что-то не получается или соперник проводит бросок, то необходимо использовать навыки самостраховки, и избежать получение возможной травмы головы, тела, рук и ног.**Психологическая подготовка**Психологическую подготовку необходимо практиковаться регулярно, используя максимум концентрации и усилий в выполнении каждого движения. Однако тренировка не достигнет цели, если она неправильно проводится. Если даже изучать технику Рукопашного боя на научной основе, вместе с инструктором и используя правильный график тренировок, все усилия могут быть тщетными, так как тренировка по Рукопашному бою считается научной лишь тогда, когда она ведется на основе правильных психологических, физических и физиологических принципов. Занятия Рукопашным боем - это сложный физический и психологический комплекс упражнений, требующий полного понимания каждого элемента. Без этого занятия по Рукопашному бою невозможны. Основной подготовкой, способствующей овладению боевого искусства Рукопашный бой, является психологическая подготовка обучающегося. Перед каждым занятием необходимо, прежде всего, правильно настроить свою психику и направить свои мысли в нужное русло. Для этого надо сесть на колени, поджав под себя ноги так, чтобы колени были сведены вместе и направлены вперед, пальцы одной ноги лежали на пальцах другой, корпус прямой, плечи расправлены и параллельны полу, руки на бедрах, подбородок слегка приподнят и смотрит вперед, челюсти плотно сжаты, глаза закрыты. При этом тело полностью расслабленно, разум освобожден от посторонних мыслей и всякого рода переживаний. Ваша цель одна - Вы пришли в зал, чтобы что-то с собой унести, чтобы узнать то, что еще не знаете, чтобы научиться тому, что еще не умеете, чтобы превозмочь себя. Иначе занятия пройдут впустую. Необходимо помнить: "как только Вы перестаете грести, Вас относит назад". Эту фразу необходимо повторять про себя по нескольку раз в течение всего занятия, вникая в смысл каждого ее слова. Для изучения Рукопашного боя необходимо правильно и четко управлять своими мыслями. Существует очень много упражнений, которые помогают овладеть умением управлять собой, своими мыслями и чувствами. На протяжении всего занятия, обучаемые полностью и до конца очистить свой разум от желания показать свою силу, от корыстных побуждений, от злобы, зависти и жестокости. При этом необходимо помнить, что Рукопашный бой является искусством самообороны, а не нападения, применяемым в самом исключительном случае, когда Вам или Вашему здоровью грозит опасность. Необходимо пытаться все конфликты решать мирным путем. Ведь не случайно старые мастера Рукопашного боя говорили, что "настоящий мастер Рукопашного боя не тот, кто без страха и колебаний лезет в драку, а тот, кто сможет уйти от драки". Именно уйти, а не убежать. Во время соревнований по Рукопашному бою психологическая подготовка играет самую важную роль. Необходимо знать, что в поединке с противником, прежде всего, нужно победить его психологию, а уж потом вступать с ним в технический контакт с непосредственным применением приемов Рукопашного боя. Ведь победа над соперником в психологической схватке - это половина фактической победы в реальном контактном бою. Данная программа выводит учащихся на самостоятельный творческий уровень. Творчество необходимо для успешного выступления на соревнованиях по Рукопашному бою, где надо проявлять творческие способности к тактике проведения поединков с постоянно меняющимися соперниками.Программа ориентирована на детей младшего и среднего школьного возраста, желающих впоследствии продолжить своё обучение в детско-юношеских спортивных школах по Рукопашному бою и в школах высшего спортивного мастерства.В программе обобщён опыт ведущих педагогов и тренеров-преподавателей Росси по обучению Рукопашному бою.Важным условием выполнением поставленных задач является целенаправленная подготовка педагогов дополнительного образования, обучающихся, спортсменов массовых разрядов и на их основе спортсменов высокой квалификации.При решении конкретных тренировочных задач следует придерживаться основных принципов и закономерностей спортивного обучения и тренировки:- последовательность;- логичность;- от «простого к сложному»; \*Сан Лутуан «О философско-псхихологических основах внутренних школ восточных единоборств (из. Наука. Москва 1992г.) **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ****Предполагаемые результаты**  К концу года обучения учащиеся **Должны знать:*** историю возникновения Рукопашного боя и его развитие в современном мире;
* личную гигиену во время учебно-тренировочного процесса;
* базовую технику.

 **Должны уметь**:- практические навыки техники ударов руками, ногами;- практические навыки техники перемещения, передвижения.- практические навыки техники защиты.**Предполагаемые результаты года обучения:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Ранг; пояс; КЮ | Срокипроведения аттестации | Кол-во учащихсяв течение года | Успешная сдача аттестации |
| 9 кю (белый пояс) | декабрь | 12-15чел. 100 % | 93 % |
| 8кю (синий) | май | 15чел. 100 % | 12чел. 80 % |

**Цель проведения аттестации:** проверка знаний и практических навыков учащегося по программе «Армейский рукопашный бой».1. **Комплекс организационно-педагогических условий**

Календарный учебный график ежегодно принимается Педагогическим советом Центра.**Календарный учебный график.****ОП «Армейский рукопашный бой» 1 год обучения.** Место проведения занятий – СОШ 81, спортивный зал.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | месяц число | Время проведения занятия | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия | Форма контроля |
| 1 | сент | 16-18 | теор  | 2 | Введение. Содержание образовательной программы. Техника безопасности при проведении занятий. | устный опрос |
| 2 |  | 16-18 | теор  | 2 | Теория выполнения ОФП, ОРУ, СФП | наблюдение |
| 3 |  | 16-18 | теор прак | 2 | ОРУ, СФП, ОФП, упражнения со скакалкой, легкими утяжелителями | наблюдение |
| 4 |  | 16-18 | практ | 2 | ОРУ, СФП, ОФП | наблюдение |
| 5 |  | 16-18 | практ | 2 | ОРГУ, ОФП, СФП | наблюдение |
| 6 |  | 16-18 | контр | 2 | Сдача контрольных нормативов по ОФП | наблюдениетестирование |
| 7 |  | 16-18 | практ | 2 | Выполнение базовых стоек в передвижении | наблюдение |
| 8 |  | 16-18 | практ | 2 | Выполнение боевых стоек в передвижении | наблюдение |
| 9 | окт | 16-18 | практ | 2 | Выполнение боевых стоек с партнером | наблюдение |
| 10 |  | 16-18 | контр | 2 | Контрольное занятие по выполнению базовых стоек | тестирование |
| 11 |  | 16-18 | практ | 2 | Базовая техника, инструктаж по ТБ | наблюдениеопрос |
| 12 |  | 16-18 | практ | 2 | Удары руками. Удары ногами | наблюдение |
| 13 |  | 16-18 | практ | 2 | Удары руками в ходьбе. Удары ногами в ходьбе | наблюдение |
| 14 |  | 16-18 | практ | 2 | Отработка ударов руками, ногами с партнером | наблюдение |
| 15 |  | 16-18 | практ | 2 | Техника исполнения связок руками и ногами | наблюдение |
| 16 |  | 16-18 | практ | 2 | Отработка блоков с партнером | наблюдение |
| 17 | ноя | 16-18 | практ | 2 | Отработка блоков в передвижении | наблюдение |
| 18 |  | 16-18 | практ | 2 | Отработка связок удар блок. Работа в парах | наблюдение |
| 19 |  | 16-18 | контр | 2 | Аттестация | аттестация |
| 20 |  | 16-18 | практ | 2 | Боевые удары руками. Боевые удары ногами | наблюдение |
| 21 |  | 16-18 | практ | 2 | Передвижение с выполнением боевых ударов ногами | наблюдение |
| 22 |  | 16-18 | практ | 2 | Отработка боевых приемов с партнером | наблюдение |
| 23 |  | 16-18 | контр | 2 | Контрольное занятие | тестирование |
| 24 |  | 16-18 | практ | 2 | Работа с партнером | наблюдение |
| 25 | дек | 16-18 | практ  | 2 | Спарринги (Кумитэ) | наблюдение |
| 26 |  | 16-18 | контр | 2 | Соревнования  | результаты соревнований |
| 27 |  | 16-18 | контр | 2 | Аттестация | аттестация |
| 28 |  | 16-18 | теор  | 2 | Страховка. Инструктаж по ТБ | наблюдениеопрос |
| 29 |  | 16-18 | практ | 2 | Акробатика  | наблюдение |
| 30 |  | 16-18 | практ | 2 | Страховка с партнером  | наблюдение |
| 31 |  | 16-18 | практ | 2 | Бросковая техника | наблюдение |
| 32 |  | 16-18 | теор | 2 | Общая психологическая подготовка | устный опрос |
| 33 | янв | 16-18 | практ | 2 | ОРУ, СФП | наблюдение |
| 34 |  | 16-18 | практ |  | ОРУ, СФП, ОФП, упражнения со скакалкой, легкими утяжелителями | наблюдение |
| 35 |  | 16-18 | практ | 2 | ОРУ, СФП, ОФП | наблюдение |
| 36 |  | 16-18 | практ | 2 | ОРГУ, ОФП, СФП | наблюдение |
| 37 |  | 16-18 | практ | 2 | ОРГУ, ОФП, СФП | наблюдение |
| 38 |  | 16-18 | контр | 2 | Сдача контрольных нормативов по ОФП | сдача нормативов  |
| 39 |  | 16-18 | практ | 2 | Выполнение базовых стоек в передвижении | наблюдение |
| 40 |  | 16-18 | практ |  | Выполнение базовых стоек в передвижении | наблюдение |
| 41 | фев | 16-18 | практ | 2 | Выполнение боевых стоек в передвижении | наблюдение |
| 42 |  | 16-18 | практ |  | Выполнение боевых стоек в передвижении | наблюдение |
| 43 |  | 16-18 | практ | 2 | Выполнение боевых стоек с партнером | наблюдение |
| 44 |  | 16-18 | практ |  | Выполнение боевых стоек с партнером | наблюдение |
| 45 |  | 16-18 | практ |  | Выполнение боевых стоек с партнером | наблюдение |
| 46 |  | 16-18 | контр | 2 | Контрольное занятие по выполнению базовых стоек | тестирование |
| 47 |  | 16-18 | теорпракт | 2 | Базовая техника, инструктаж по ТБ | наблюдениеопрос |
| 48 |  | 16-18 | практ | 2 | Удары руками. Удары ногами | наблюдение |
| 49 | март | 16-18 | практ | 2 | Удары руками в ходьбе. Удары ногами в ходьбе | наблюдение |
| 50 |  | 16-18 | практ | 2 | Отработка ударов руками, ногами с партнером | наблюдение |
| 51 |  | 16-18 | практ |  | Отработка ударов руками, ногами с партнером | наблюдение |
| 52 |  | 16-18 | практ | 2 | Техника исполнения связок руками и ногами | наблюдение |
| 53 |  | 16-18 | практ | 2 | Отработка блоков с партнером | наблюдение |
| 54 |  | 16-18 | практ | 2 | Отработка блоков в передвижении | наблюдение |
| 55 |  | 16-18 | практ | 2 | Отработка связок удар блок. Работа в парах | наблюдение |
| 56 |  | 16-18 | практ |  | Отработка связок удар блок. Работа в парах | наблюдение |
| 57 | апр | 16-18 | контр | 2 | Аттестация | тестирование |
| 58 |  | 16-18 | практ | 2 | Боевые удары руками. Боевые удары ногами | наблюдение |
| 59 |  | 16-18 | практ | 2 | Передвижение с выполнением боевых ударов ногами | наблюдение |
| 60 |  | 16-18 | практ |  | Передвижение с выполнением боевых ударов ногами | наблюдение |
| 61 |  | 16-18 | практ | 2 | Отработка боевых приемов с партнером | наблюдение |
| 62 |  | 16-18 | практ |  | Отработка боевых приемов с партнером | наблюдение |
| 63 |  | 16-18 | контр | 2 | Контрольное занятие | тестирование |
| 64 |  | 16-18 | практ | 2 | Работа с партнером | наблюдение |
| 65 | май | 16-18 | практ | 2 | Спарринги (Кумитэ) | наблюдение |
| 66 |  | 16-18 | контр | 2 | Соревнования  | результаты соревнований |
| 67 |  | 16-18 | контр | 2 | Аттестация | аттестация |
| 68 |  | 16-18 | практ | 2 | Страховка. Инструктаж по ТБ | тестирование |
| 69 |  | 16-18 | практ | 2 | Акробатика  | наблюдение |
| 70 |  | 16-18 | практ | 2 | Страховка с партнером  | наблюдение |
| 71 |  | 16-18 | практ | 2 | Бросковая техника | наблюдение |
| 72 |  | 16-18 | теор | 2 | Общая психологическая подготовка. Подведение итогов. | собеседование |

**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**Для реализации образовательной программы «Армейский рукопашный бой» необходим спортивный зал площадью 144 кв м. СанПиН определяют 4 кв м на одного учащегося. Пропускная способность зала более 15 человек, что соответствует нормам.В процессе реализации программы используются планшет и смартфоны для записи отработки техники ударов и защит, проведения тренировочных поединков и игровых моментов.Программа реализуется педагогом дополнительного образования высшей квалификационной категории. Педагог имеет высшее педагогическое образование. Курсовую подготовку прошёл в 2020 году. **Материально-техническое обеспечение.**2 ковра-татами размером 12х12.Дополнительное оборудование: маты, скакалки, мячи, утяжелители для ног руг, снарядные груши, макивары, скамейки. Учащимся необходимо иметь защитное снаряжение для проведения поединков: жилет, шлем, накладки на голени, паховая раковина, капу, боксерские перчатки, бинты и специальную одежду (кимоно).**ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ**Для определения уровня освоения данной программы необходимо проводить входную, текущую и итоговую диагностику.*Входная диагностика* проводиться ежегодно в начале нового учебного года в форме опроса, собеседования.*Текущая диагностика* проводится в конце каждого блока программы в форме наблюдения, опроса, выполнения физических упражнений, соревнований. Участие в соревнованиях необходимо для закрепления полученных знаний на практике.*Итоговая диагностика проводится* по окончании каждого учебного года в форме аттестации.Проведение диагностики способствует стимулированию у обучающихся потребности к прохождению Аттестации по технической подготовке с целью её успешной сдачи и получения установленных международных рангов – цветных поясов (от синего до коричневого). Право носить пояс определённого цвета способствует дополнительной мотивации для продолжения изучения рукопашного боя.**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ****Критерии оценки знаний, умений и навыков.** **Низкий уровень:*** отсутствие желания ребенка;
* регулярные пропуски занятий без уважительной причины;

**Средний уровень оценки знаний:*** Пропуски занятий по болезни, является причиной того, что ребенку необходимо «догонять» изучение пройденного материала, но при этом ребенок активно старается и стремиться к изучению основ рукопашного боя;
* Не регулярные пропуски занятий без уважительной причины 1-2 занятия в месяц;
* Не желание ребенка или родителя участвовать в соревнованиях.

**Высокий уровень знаний:*** Регулярное посещение тренировок;
* Желание ребенка и родителя активно заниматься;
* Выступление на соревнованиях, получение призовых результатов.

**Нормативы по физической подготовке**9 кю (синий)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование упражнения | Мальчики до 16 | Девочки до 16  |
| Отжимания на кулаках  | 10 | 5  |
| Приседания  | 10  | 5  |
| Подъем на перекладине  | 2 |  -  |
| Подъем корпуса (пресс)  | 20  | 15  |

8 кю (жёлтый пояс)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование упражнения | Мальчики до 16 | Девочки до 16 |
| Отжимания на кулаках  | 15  | 10  |
| Приседания | 15  | 7  |
| Подъем на перекладине  | 4  |  - |
| Подъем корпуса (пресс)  | 25  | 20  |
| Прыжки из полного приседа  | 10 | 5 |

7 кю (красный пояс)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование упражнения | Мальчики до 16 | Девочки до 16 |
| Отжимания на кулаках  | 17  | 11 |
| Приседания  | 17  | 9  |
| Подъем на перекладине  | 5 |  - |
| Подъем корпуса (пресс)  | 30  | 22  |
| Прыжки из полного приседа  | 12 | 6 |

6 кю (зелёный пояс)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование упражнения | Мальчики до 16 | Девочки до 16 |
| Отжимания на кулаках  | 20  | 12  |
| Приседания  | 20 | 10 |
| Подъем на перекладине  | 6  |  - |
| Подъем корпуса (пресс)  | 35  | 25  |
| Прыжки из полного приседа  | 14 | 7 |

5 кю (синий пояс)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Отжимания на кулаках  | 22 | 14 |
| Приседания  | 22 | 12 |
| Подъем на перекладине  | 7 | - |
| Подъем корпуса (пресс)  | 40 | 27 |
| Прыжки из полного приседа  | 17 | 8 |
| Бег с высоко поднятым коленом | 15 сек | 10 сек |

4 кю (тёмно-синий пояс)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование упражнения | Мальчики до 16 | Девочки до 16 |
| Отжимания на кулаках  | 25 | 15 |
| Приседания  | 25 | 15 |
| Подъем на перекладине  | 8 | - |
| Подъем корпуса (пресс)  | 45 | 30 |
| Прыжки из полного приседа  | 19 | 9 |
| Бег с высоко поднятым коленом | 20 сек | 15 сек |

3 кю (светло-коричневый пояс)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование упражнения | Мальчики до 16 | Девочки до 16 |
| Отжимания на кулаках  | 27 | 17 |
| Приседания  | 27 | 17 |
| Подъем на перекладине  | 9 | 1 |
| Подъем корпуса (пресс)  | 50 | 35 |
| Прыжки из полного приседа  | 21 | 10 |
| Бег с высоко поднятым коленом | 25 сек | 20 сек |

2 кю (коричневый пояс)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование упражнения | Мальчики до 16 | Девочки до 16 |
| Отжимания на кулаках  | 30 | 18 |
| Приседания  | 30 | 18 |
| Подъем на перекладине  | 10 | 2 |
| Подъем корпуса (пресс)  | 55 | 40 |
| Прыжки из полного приседа  | 23 | 12 |
| Бег с высоко поднятым коленом | 30 сек | 25 сек |

1 кю (тёмно-коричневый пояс)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование упражнения | Мальчики до 16 | Девочки до 16 |
| Отжимания на кулаках  | 40 | 20 |
| Приседания  | 40 | 20 |
| Подъем на перекладине  | 11 | 3 |
| Подъем корпуса (пресс)  | 65 | 45 |
| Прыжки из полного приседа  | 25 | 14 |
| Бег с высоко поднятым коленом | 40 сек | 30 сек |

1 дан (ШО-Дан) чёрный пояс с одной красной полоской

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование упражнения | Мальчики до 16 | Девочки до 16 |
| Отжимания на кулаках  | 50 | 25 |
| Приседания  | 50 | 25 |
| Подъем на перекладине  | 12 | 4 |
| Подъем корпуса (пресс)  | 80 | 50 |
| Прыжки из полного приседа  | 30 | 15 |
| Бег с высоко поднятым коленом | 50 сек | 40 сек |

**Методические материалы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Раздел или тема программы (по учебному плану)** | **Пособия, оборудование, приборы, дидактический материал** |
| 1 | **Введение**  | - История развития и создания рукопашного боя. *Приложение 1*- Гигиенические требования к местам занятий и учащимся. Профилактика травматизма.- Правила охраны труда на спортивных занятиях. |
| 4 | **Общая физическая подготовка****Специальная физическая подготовка** | - Методическая разработка:«Специальная физическая подготовка».*Приложение 6*- Методическая разработка к программе «Общая физическая подготовка. 1 год обучения». *Приложение 4*- Методическая разработка. «Общая физическая подготовка. 2 год обучения». *Приложение 5*- Доклад. «Общеразвивающая физическая подготовка». *Приложение 7*- Методическая разработка. «Комплекс упражнений по общеразвивающей физической подготовке». *Приложение 8*- Нормативы по СФП.- Нормативы по ОФП. |
| 5 | **Техническая подготовка****Тактическая подготовка****Техника стоек****Базовая техника****Боевая техника****Техника поединков** | - Словарь часто используемых терминов.- Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: ФиС, 2012. - Видеоматериалы с комплексами выполнения ударов руками, ногами и защиты от них, перемещения по рингу, татами. - Особенности техники и тактики в соревновательных условиях- Правила проведения поединка |
| 7 | **Броски и самостраховка** | - Методическая разработка: «Самостраховка и бросковая техника». *Приложение 9* |
|  | **Психологическая подготовка** | - Методическая разработка «Психологическая подготовка спортсмена». *Приложение 9* |

**Гигиенические требования к местам занятий и учащимся.****Профилактика травматизма.**Для занятий необходимо иметь костюм – кимоно, который состоит из куртки и брюк (белого или синего цветов). Под брюки необходимо надеть паховую раковину. После каждого занятия кимоно и паховую раковину необходимо тщательно просушивать. Паховую раковину необходимо чистить один раз в неделю, а кимоно один раз в две недели (после 10-12 усиленных тренировок).В спортзале занимаются босиком, что само по себе предъявляет особые требования к поддержанию чистоты кожи ног, соблюдению спортивного режима. При оборудовании зала следует предусмотреть возможности быстрого удаления пыли и грязи, удобства для уборки помещений. Туалетные комнаты должны быть расположены так, чтобы занимающиеся могли посещать его до того, как разденутся, а не после переодевания в спортивную форму.Ковёр-татами следует располагать возможно дольше от входа в зал с тем, чтобы не заносить на него грязь из раздевалок. От раздевалки до татами учащиеся должны следовать в обуви (кеды или пляжные тапочки) и оставлять их возле ковра. Неровный татами, расхождение матов, плохо натянутая или рваная покрышка могут быть причиной повреждения (растяжения и разрывов пальцев ног, голеностопного и коленного суставов).Температура воздуха в зале должна быть в пределах 18-20 градусов. Зал должен убираться после каждого занятия. Пол протирается влажной тряпкой. Перед входом в зал должен лежать влажный коврик.Педагог дополнительного образования и учащиеся должны соблюдать и выполнять все требования по предотвращению травм и знать профилактику травматизма, уметь оказывать первую доврачебную помощь.**СЛОВАРЬ** **часто используемых терминов*** Додзё - зал для проведения тренировок;
* Татами – ковер для проведения занятий;
* Кимоно – специальная одежда, состоящая из плотной куртки и штанов (белого или синего цвета) для занятий восточными единоборствами и рукопашным боем;
* Кумитэ - работа в парах;
* Бой - спарринг по правилам в полный контакт в спортивной экипировке (защитный шлем с забралом, паховый бандаж, жилет и краги)
* Базовая техника – основы изучения базовых приемов рукопашного боя;
* Боевая техника - основы техники и тактики ведения свободного поединка;
* Самостраховка – умение правильно выполнять падения;
* Ичи, ни, сан, си, го, роко, сити, хати, кю, дзю- счет на японском языке;
* Камае - боевая стойка из которой происходит выполнение боевой техники, техники передвижений, свободный бой;
* Этикет - нормы и правила поведения при проведении занятий;
* Сэнсей – учитель ( дословный перевод японского человек рожденный старше меня);
* Цики – удар рукой (в различный вариантах, аги-цики, маваси цики);
* Гери – удар ногой (в различных вариантах)
* Основные и часто используемые броски;
	+ - проход в ноги;
	+ - задняя подножка;
	+ - передняя подножка;
	+ - бросок за голову с падением;
* Яме - команда закончить упражнение;
* Хаджимэ - команда начать упражнение;
* Макивара - снаряд для отработки ударов, ногами и руками;
* Индивидуальное защитное снаряжение- индивидуальная защита, который пользуется спортсмен на занятиях и соревнованиях.
* ОРУ – общеразвивающие упражнения;
* ОФП - общая физическая подготовка;
* СФП - специальная физическая подготовка

\*Примечание: поскольку армейский рукопашный бой является смешанным видом единоборств, употребляемая терминология на занятиях звучит как на русском, так и японском языках.1. **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

**Перечень нормативно-правовых актов, регламентирующих разработку дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ*** Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
* Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года;
* Приказ Минпросвещения РФ от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Приказ от 30 сентября 2020 г. N 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;
* Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
* СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.

Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий:* Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
* Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Локальные акты ОО:* Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования города Ульяновска «Центр детского творчества № 5»;
* Положение о проектировании дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ;
* Положение об организации образовательного процесса с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.
* Положение о сетевой форме реализации образовательных программ (только для программ в сетевой форме реализации)

***Дополнительные документы*** Нормативные документы, регулирующие использование сетевой формы:* Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);
* Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

**ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГА**1. Атилов А.А. Современный бокс. - Ростов н/Д. «Феникс», 2003.- 639 с.
2. Андрис Э. Р., Арзуманов Г.Г., Годик М.А. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения. - ТиП, 1979, № 2.
3. Анохин П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. - М.: Медицина, 1968.
4. Бальсевич В.К. Олимпийский спорт и физическое воспитание: Взаимосвязи и диссоциации - ТП ФК, 1996, № 10, с.2-8
5. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. М.: 1966, с.349, с ил.
6. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: ФиС. 1985, с.192, с ил. 8.
7. Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте. - М.: ФиС, 1983.
8. Бутенко Б.И. Специализированная подготовка боксёра. - М.: ФиС, 1967.
9. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: ФиС, 1985.
10. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.: ФиС, 1983.
11. Волков Н.И., Зациорскиий В.М.,Разумовский Е.А., Черемисинов В.Н. Применение математической теории планирования экспериментов для поиска оптимальной методики тренировки - ТиП, 1968, № 7
12. Волков Н.И., Зациорский В.М. Некоторые вопросы теории тренировочных нагрузок. - ТиП, 1964, № 6
13. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. - М.: ФиС, 1978
14. Градополов К.В. Тренировка боксёра. - М.: ФиС, 1960.-126 с.
15. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.- М.: ФиС, 1980.
16. Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека. - ТПФК, 1994, с.с. 11-12; 24-32.
17. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск: Высшая школа, 1986, с.256.
18. Денисов Б.С. Бокс. - М.: ФиС, 1949.-136 с.
19. Джероян Г.О. Тактическая подготовка боксёра. - М.: ФиС, 1970.-110 с.
20. Джероян Г.О., Калмыков Е.В., Худадов Н.А. Тенденция развития тактики современного бокса. - В кн.: Бокс. Ежегодник. - М.: ФиС, 1980. - с. 49-52.
21. Джероян Г.О., Худадов Н.А. Тактическая подготовка боксёров. - В кн.: Бокс / ежегодник. - М.: ФиС, 1981.-С. 9-12.
22. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера - М.: ФиС, 1981.
23. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. - М.: ФиС, 1972, с.231.
24. Железняк Ю.Д. Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. - Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2002, с.264.
25. Железняк Ю.Д. Программа курса: Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. - М.: УМО, 1996, с.27.
26. Железняк Ю.Д. Профессиональная подготовка студентов факультета физического воспитания на основе системного единства профилирующих дисциплин. -Совершенствование подготовки учителей физической культуры педагогических вузов страны: Тезисы докл. Всесоюз. совещания-семинара преподавателей физ. воспитания педагог. институтов - Пенза, 1988, с.20-22.
27. Заяшников С.И., Терехов О.А. Таиландский бокс (Муай Тай) -

Новосибирск: «Весть», 1992.- 74 с1. Зациорский В.М. Теория и методика физического воспитания. Т 1. Изд. 2-ое. - М.: ФиС, 1976, с.201-208.
2. Зимкин Н.В. Физиология человека. - М.: ФиС, 1975. с.495.
3. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. - Учебное пособие для студентов пед. ин-тов. М.: Просвещение, 1987, с.223.
4. Ильин Е.П.Теория и методика физического воспитания. Под ред. Ашмарина Б.А. - М.: Просвещение, 1979, с.90-92.
5. Котешев В.Е. Тактика бокса. - Краснодар, 1988.
6. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: ФиС, 1977.
7. Медведев В.В. Психологические основы физической

подготовленности спортсменов. -М.: ГЦОЛИФК, 1983. 1. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «издательство АССТ», 1998,с.272.
2. Матвеев А.П. Главные физические качества. Теория и методика физического воспитания. Учебник для педагогических институтов. - М.: Просвещение, 1991.
3. Матвеев Л.П. Планирование и построение спортивной тренировки. - М.: ГЦОЛИФК, 1972.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры.- М.: ФиС, 1991, с.543.
5. Миронова З.С. Меркулова Р.И., Богуцкая Е.В., Баднин И.А. Перенапряжение опорнодвигательного аппарата у спортсменов - М.: ФиС, 1982.
6. Набатникова М.Я., Граевская Н.Д. Перспективное планирование спортивной тренировки. - М.: ФиС, 1961.
7. Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. - Ульяновск: 2000, с.144.
8. Назаренко Л.Д. Предпосылки к исследованию двигательно-координационных качеств, как одно из сторон гармоничного развития личности. - В сб.: Любищевские чтения. – Ульяновск: 1999, с.120-122.
9. Никифоров Ю.Б. Эффективность тренировки боксёров. - М.: ФиС, 1987. - 190 с.
10. Никифоров Ю.Б., Викторов И.Б. Построение и планирование

тренировки в боксе. - М.: ФиС, 1978. 1. Огуренков Е.И. Современный бокс. - М.: ФиС, 1986. - 248 с.
2. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. - М., 2002. Правила проведения всероссийских соревнований по боксу / Под общей ред. Э. Абдульманова. - Федерация бокса России. Издание 2001 г.-48 с.
3. 18. Романов В.М. Бокс. Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (группы начальной подготовки 1 и 2 год обучения). - М.: ФиС. 1984. - 106 с.
4. Романов В.М. Бой на дальней, средней и ближней дистанциях. - М.:

ФиС,1979. 49. Романов Ю.Н. Специальная физическая подготовка кикбоксёров. Челябинск, «ЧПУ», 1996. - 22 с. 50. Синьков В.А., Шпорт М.В. Бокс. Первые шаги. - Ростов нlД «Феникс», 2004. - 252 с. 51.Софеев Н. Бокс. - М.: ФиС, 1958. - 90 с. 52. Фролов О.П., Котешев В.Е., Засухин А.Ф. Некоторые технико­тактические особенности эффективных ударов в боксе. - В кн.: Бокс I ежегодник. - М.: ФиС, 1984.- с.29-30. 53. Щитов В.К. Бокс для начинающих. - М.: «Фаир-Пресс», 2002. - 444 с. **ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ*** 1. Бережная Е.К. О роли зрительной обратной связи в точностных движениях. - АН СССР «Управление движениями». - Л.: Наука, 1970, с.71.
	2. Готовцев П.И., Дубровский В.И Самоконтроль при занятиях физической культурой. - М.: ФиС, 1984.
	3. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М.: ФиС, 1981.
	4. Лях В.И., Совершенствуя координационные способности - Физическая культура в школе. 1996, № 4, с.18-20.
	5. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ИФК. - М.: ФиС, 1977.
	6. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. - М.: ФиС, 1975, с.200.
	7. Физическая культура. Учебник для учащихся 8-9 кл. общеобразоват. учреждений. Под ред. Л.Е.Любомирского., Г.Б.Мейксона., В.И.Ляха. - М.: Просвещение, 1997.

**Дополнительная литература**1. Сергей Биджиев «Каратэ-до»
2. А. Долин, Г.Попов «Кэмпо: традиции воинских искусств»
3. В. Романов «Бой на дальней, средней и ближних дистанциях»
4. А. Ленц «Тактика в спортивной борьбе»
5. Б. Подливаев «Моделирование тренировочных заданий в спортивной борьбе»
6. В. Платонов «Подготовка квалифицированных спортсменов»
7. А.А. Акумов «Восточные боевые искусства» г. Санкт- Петербург 2009года;
8. Сан Лутуан «О философско-схихологических основах внутренних школ восточных единоборств». Наука. Москва 1992г.
9. А.А. Кадачников «Русский рукопашный бой научные основы» 2005года;
10. И.В. Оранский «Восточные единоборства в современном мире», Наука г.Москва 1990год;
11. А.А. Кадачников «Я познаю мир Восточных Единоборств» Астрахань из. Аст, Ермак 2004год;
12. Методика единоборств «Техника самообороны Брюса Ли» 1996год;
 |
|  |  |  |
|  |  | **4** |
|  |  | **6** |
|  |  | **6****6** |