

*Российская Федерация*

Администрация городского округа «Город Калининград»

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа № 24  
(МАОУ СОШ № 24)

Рассмотрено  
на заседании педагогического совета  
МАОУ СОШ № 24 г. Калининграда  
  
протокол № 1 от 31 августа 2022 года

Документ подписан усиленной  
квалифицированной электронной подписью  
Бернасовская Ирина Михайловна  
Исполняющая обязанности директора  
МАОУ СОШ № 24  
Подписано: 18.01.2023 12:30 (UTC)

Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**СЕКЦИЯ «РУКОПАШНЫЙ БОЙ»**  
возраст обучающихся: 11-16 лет  
срок освоения программы – 2 года

Составитель:  
Мустафаев Д.  
педагог дополнительного образования  
МАОУ СОШ №24

г. Калининград 2022

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Рукопашный бой» (далее - Программа) МАОУ СОШ № 24 г.Калининграда (далее - Учреждение) разработана в соответствии со статьями 2.12, Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273 от 29.12.2012 г.; Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. -М.: Советский спорт, 2004г. и программы «Обучение каратэ-до» - автор В.Р. Дормидонтов, опубликована в сборнике образовательных программ дополнительного образования детей – лауреатов и дипломантов VI Московского городского конкурса авторских образовательных программ, М.: МГДД(Ю)Т, Школьная книга, 2006г.; Положения «О дополнительных общеразвивающих программах»

Программа направлена на просвещение обучающихся в области физкультуры и спорта, формирование знаний, умений, навыков в области физкультуры, потребности в поддержании здорового образа жизни, вовлечение обучающихся в физкультурно-спортивную деятельность и на приобщение обучающихся к участию в спортивных соревнованиях.

### **Актуальность и педагогическая целесообразность.**

Физическая культура и спорт призваны сыграть ведущую роль в формировании здорового образа жизни детей, подростков и молодежи, поэтому развитие массового спорта среди детей и молодежи является приоритетным направлением молодежной политики. Состояние здоровья населения страны, особенно детей, является важным фактором стабильности государства. Анализ статистических данных здоровья молодого населения нашего города позволяет утверждать, что число хронических заболеваний у детей, особенно с болезнями нервной системы, опорно-двигательной и органов пищеварения не уменьшается. Все это послужило толчком к разработке и реализации дополнительной образовательной общеразвивающей программы «Рукопашный бой».

Рукопашный бой – популярный отечественный вид спорта. Правила и терминология составлены на русском языке, основами методик тренировок и соревнований являются отечественные научно обоснованные школы борьбы.

Привлекательными факторами является зрелищность соревнований, многообразие технических приемов и действий, в сочетании с обеспечением необходимого уровня безопасности для здоровья обучающихся.

Рукопашный бой представлен в Единой Всероссийской спортивной классификации в разделе «Виды спорта, не вошедшие в программу Олимпийских игр».

Данный вид спортивного единоборства является неотъемлемой частью физической подготовки военнослужащих и сотрудников правоохранительных органов России, поэтому знакомство с ним служит военно-патриотическому воспитанию молодежи, подъему престижа военной и государственной службы.

Данная Программа предоставляет возможности для удовлетворения интересов детей и подростков, развития их способностей и талантов через дополнительное образование детей.

Срок реализации программы: два года. Возраст обучающихся: от 11 до 17 лет.

Программа основывается на следующих принципах:

- Гуманистических начал (доброжелательное, уважительное отношения к каждому воспитаннику, понимание и принятие его своеобразия, позитивные отношения к себе и окружающим);

- Единство и неразрывность воспитания, обучения, развития (в любом деле, занятии присутствуют и воспитание, и обучение, и предпосылки для развития личности ребенка);
- Учет индивидуально-возрастных особенностей (каждый ребенок уникален, ему свойственны индивидуальные черты, но есть типичные особенности, обусловленные возрастом, знание их позволяет грамотно выстраивать отношения, отбирая эффективные методы и приемы);
- Личностно-ориентированный подход (создание благоприятных условий для личностного роста ребенка, раскрытие и реализация его потенциала);
- Практика - деятельностный подход (знания и умения лучше усваиваются в практике, в условиях, когда ребенок действует самостоятельно, во взаимодействии с кем-либо).

Занятия по рукопашному бою являются средством укрепления здоровья детей, а систематические занятия являются фактором успешной подготовки к службе в армии. Участие ребят в соревнованиях разного уровня способствует их гражданскому становлению, т.к. в эти моменты они представляют лицо города, области, страны. Данная Программа содействует более гармоничному развитию воспитанников, предоставляя широкие и разнообразные возможности для их положительной социализации.

Важной особенностью данной программы является формирование привычки здорового образа жизни, необходимость которой разъясняется во время бесед о теории и методике спортивной тренировки, и показывается на примерах достижения активного долголетия известными мастерами различных единоборств.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Рукопашный бой» подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО.

#### **Цель Программы:**

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

#### **Основные задачи программы**

1. Формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, рукопашным боем, воспитание осмысленного отношения к ним как к способу самореализации личности значимому проявлению человеческих способностей.
2. Формирование оптимального объема, разносторонности и достаточной глубины знаний по теории рукопашного боя.
3. Формирование и совершенствование навыков выполнения общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений.
4. Формирование и совершенствование навыков и умений ведения учебных, учебно-тренировочных, контрольных, соревновательных и показательных поединков.
5. Формирование и совершенствование знаний, умений и навыков показа, анализа и объяснения элементов техники и тактики рукопашного боя

#### **Ведущие методы обучения**

1. Фронтальный метод – можно широко использовать для постановки ударной техники, выполнения всех специально-подготовительных упражнений.
2. Метод показа - используется при разучивании новых особо сложных приемов.
3. Метод обратной связи - используется видеоаппаратура, зеркала. Дает возможность, как спортсмену, так и тренеру анализировать и исправлять технические ошибки за счет обратной информации, которую получают обучающиеся.
4. Метод расчленения – используется при разучивании любых технических приемов и при обучении самообороне, требует выполнения определенных приемов и действий по разделению.

5. Метод вычленения - используется при совершенствовании навыков выполнения приемов рукопашного боя в старших классах.
6. Соревновательный метод - учащиеся демонстрируют приемы рукопашного боя, где оценивается техническая сторона, скорость и чёткость выполнения, а добивающие удары по повергнутому противнику только имитируются.

**Процесс обучения** условно разбивается на следующие этапы:

- спортивно-оздоровительный этап (СО);
- этап начальной подготовки (НП)
- учебно-тренировочный этап (УТ).

#### **Режим занятий**

- 1 этап обучения: дети 11-12 лет – 2 раза в неделю по 1 час
- 2 этап обучения: дети 13-14 лет – 2 раза в неделю по 1 часа.

#### **Формы занятий**

- тренировки;
- соревнования;
- показательные выступления.

Условия реализации программы.

Программа рассчитана на обучение и воспитание детей и подростков от 11 до 16 лет. Количество воспитанников в группах: от 10 до 16 человек. При необходимости могут формироваться разновозрастные группы.

Время реализации программы - 3 года.

Занятия проводятся 2 раза в неделю.

#### **Планируемые результаты**

1. Укрепление психофизического здоровья обучающихся.
2. Овладение основами знаний и умений в области рукопашного боя.
3. Наличие и рост количества обучающихся, имеющих спортивные разряды.
4. Сплочение детско-подросткового коллектива спортивной секции.
5. Передача и усвоение детьми положительного социального опыта через совместную деятельность.
6. Снижение асоциальных проявлений в детско-подростковой среде.

#### **Личностные и метапредметные результаты освоения Программы**

Личностные результаты: - формирование уважительного отношения к иному мнению;  
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно оценивать свои действия;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении в физкультурной деятельности;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

### **Способы проверки результатов**

В целях контроля и оценки результативности занятий проводятся каждые 2 месяца тесты по ОФП:

1. челночный бег;
2. подтягивание;
3. отжимание;
4. выпрыгивание из приседа;
5. сгибание туловища (пресс);
6. контроль за переносимостью физических нагрузок (20 приседаний за 30 с)

### **Итоговый контроль:**

- контрольные занятия;
- соревнования;
- показательные выступления;

## **Содержание Программы**

В теоретическую подготовку входит материал, раскрывающий, в первую очередь, общие понятия и значение рукопашного боя. История возникновения рукопашного боя, традиции русской и российской армии в рукопашных схватках.

### Спортивно-оздоровительный этап (11-12 лет)

Основные направления тренировки:

- спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок к успешной специализации в рукопашном бою. На этом этапе происходит отбор детей для дальнейших занятий спортом;
- на данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма, поэтому нагрузка дозирована. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям 7-10 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса;
- упражнения скоростно-силового характера - небольшими дозами (по 5-8 мин), с чередованием промежутков активного отдыха.

### Основные тренировочные средства:

- общеразвивающие упражнения (с целью формирования общих двигательных навыков и умений);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики (кувырки, лазанье, перелазанье и др.);
- прыжки и прыжковые упражнения;
- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);- силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий);
- круговой;
- соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

### Основные средства и методы тренировки:

- главное средство в занятиях с детьми этого возраста - подвижные игры;

- для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно;
- комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Применение названных средств при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части урока), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Выполнение упражнений, нацеленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений для развития быстроты применяются в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами для развития быстроты включаются игровые упражнения, способствующие совершенствованию этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, используются во второй половине урока, так как к этому времени наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности дополняют силовыми играми и игровыми упражнениями.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе:

- в большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий);
- методы упражнений игровой и соревновательный;
- при изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр, показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - элементарным и простым.

Учащимся ставится двигательная задача в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие т.д. Педагогу целесообразно подробно анализировать детали.

Обучение технике рукопашного боя на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе **обучения базовым элементам:**

- стойкам;
- передвижениям;
- ударам руками и ногами;
- приемам самостраховки при падениях;
- способам защиты;
- формам и способам захвата соперника;
- способам выведения из равновесия;
- ведущим элементам технических действий.

Методика контроля на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов педагогических, медико-биологических и пр.

На основе полученной информации вносятся соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

#### Этап начальной подготовки (13-14 лет)

Основные направления тренировки:

Этап начальной подготовки - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма, так как у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

Уже на этапе начальной подготовки наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр включаются в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение именно для рукопашного боя.

Основная цель тренировки:

- утверждение в выборе спортивной специализации - рукопашный бой и овладение основами техники.

Основные задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
- обучение технике рукопашного боя;
- повышение уровня физической подготовленности на основе проведения разносторонней подготовки;
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий рукопашным боем.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- недостаточный общий объем двигательных навыков и умений

Основные средства:

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- школа техники рукопашного боя и изучение обязательной программы технико-тактических комплексов (ТТК);
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений:

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- контрольный;
- соревновательный.

Особенности обучения:

Обучение каждому техническому действию или комплексу действий проводятся в течение 15-25 занятий (30-35 мин в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств учащихся. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и совершенствованию двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку «юных спортсменов» (специализированные игровые методы обучения представлены ниже).

Учебно-тренировочный этап (15-16 лет)

Основные задачи:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- развитие специальных физических качеств;
- овладение основами техники и ее совершенствование;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- приобретение и накопление соревновательного опыта.

На учебно-тренировочном этапе годовой цикл подготовки включает подготовительный и соревновательный периоды.

Для спортсменов с подготовкой менее 2-х лет главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов.

### Планируемые результаты по годам обучения

Первый год обучения	Второй год обучения
<p><b>будут уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• составить и провести комплекс общефизической разминки,</li> <li>• показать и объяснить принципы движений, на которых основана техника рукопашного боя.</li> </ul> <p><b>будут знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• знает и соблюдает санитарно-гигиенические требования</li> <li>• правила техники безопасности при занятиях рукопашного боя, борьбы.</li> <li>• хорошо владеет приемами страховки и само страховки.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• укрепление иммунной системы занимающегося (<u>метод оценки</u> – уменьшение количества простудных заболеваний, по отзывам родителей),</li> <li>• повысились показатели физического развития (<u>механизм оценки</u> – сдача контрольных нормативов по ОФП),</li> <li>• создан коллектив единомышленников.</li> <li>• Владеют техникой рукопашного боя в пределах требований</li> </ul>
Итог: участие в показательных выступлениях упражнений Рукопашного боя	Итог: участие в соревнованиях

### Механизм выявления результатов

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется, как правило, тренером по оценке выполнения обязательной программы, при сдаче экзаменационных зачетов на промежуточных этапах обучения.

Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных проверок по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок и последовательность выполнения упражнений:

- контрольные упражнения проводятся в течение одного дня.
- упражнения проводятся на скорость, на силу, на выносливость.

В отдельных случаях порядок проверки может быть изменен.



Особое внимание при контроле уделяется соблюдению одинаковых условий: время дня, учет времени приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т. д. Контрольные проверки желательно проводить в торжественной соревновательной обстановке.

**Подтверждением успешности освоения программы служат следующие показатели:**

- Стабильный состав
- Успешность выступления в соревнованиях

**Учебный план  
первого года занятий**

<i>Виды подготовки</i>		<i>Теория</i>	<i>Практика</i>	<i>Всего</i>
<b>1. Теоретическая подготовка</b>		<b>9</b>	<b>-</b>	<b>9</b>
1.1.	История возникновения и развития единоборств.	1	-	1
1.2.	Обзор развития единоборств России.	1	-	1
1.3.	Сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль.	2	-	2
1.4.	Методика спортивной тренировки, планирование, построение разминки.	1	-	1
1.5.	Понятие о технике рукопашного боя.	2	-	2
1.6.	Морально-волевой облик спортсмена.	1	-	1
1.7.	Правила соревнований.	1	-	1
<b>2. Физическая подготовка</b>		<b>2</b>	<b>25</b>	<b>27</b>
2.1.	Общефизическая подготовка.	1	13	14
2.2.	Спец. физическая подготовка.	1	12	13
<b>3. Техническая подготовка</b>		<b>-</b>	<b>24</b>	<b>24</b>
3.1.	Техника стоек.	-	3	3
3.2.	Техника перемещений.	-	3	3
3.3.	Базовая техника на месте.	-	3	3
3.4.	Базовая техника в движении.	-	3	3
3.5.	Техника ударов руками.	-	3	3
3.6.	<b>Техника ударов ногами.</b>	-	3	3
3.7.	<b>Техника защит.</b>	-	3	3
3.8.	<b>Техника комбинаций.</b>	-	3	3
<b>4. ОФП</b>				
4.1	ОФП		<b>12</b>	<b>12</b>
<b>Итого:</b>		<b>11</b>	<b>61</b>	<b>72</b>

**Учебный план  
второго года занятий**

<i>Виды подготовки</i>		<i>Теория</i>	<i>Практика</i>	<i>Всего</i>
<b>1. Теоретическая подготовка</b>		<b>9</b>	<b>-</b>	<b>9</b>
1.1.	История возникновения и развития единоборств.	1	-	1
1.2.	Обзор развития единоборств России.	1	-	1
1.3.	Сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль.	2	-	2
1.4.	Методика спортивной тренировки, планирование, построение разминки.	1	-	1
1.5.	Понятие о технике рукопашного боя.	2	-	2
1.6.	Морально-волевой облик спортсмена.	1	-	1
1.7.	Правила соревнований.	1	-	1
<b>2. Физическая подготовка</b>		<b>2</b>	<b>25</b>	<b>27</b>
2.1.	Общефизическая подготовка.	1	13	14
2.2.	Спец. физическая подготовка.	1	12	13
<b>3. Техническая подготовка</b>		<b>-</b>	<b>24</b>	<b>24</b>
3.1.	Техника стоек.	-	3	3
3.2.	Техника перемещений.	-	3	3
3.3.	Базовая техника на месте.	-	3	3
3.4.	Базовая техника в движении.	-	3	3
3.5.	Техника ударов руками.	-	3	3
3.6.	<b>Техника ударов ногами.</b>	-	3	3
3.7.	<b>Техника защит.</b>	-	3	3
3.8.	<b>Техника комбинаций.</b>	-	3	3
<b>4. ОФП</b>				
4.1	ОФП		<b>12</b>	<b>12</b>
Итого:		<b>11</b>	<b>61</b>	<b>72</b>

## Основные направления и содержание разделов Программы

### 1. Теоретическая подготовка.

1.1. История возникновения и единоборств. Индийские, китайские и японские корни. Формирование основных стилей.

1.2. Обзор развития единоборств в России.

1.3. Сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль. Основные функциональные пробы.

1.4. Теория и методика спортивной тренировки. Методика развития основных двигательных навыков, этапы спортивного совершенствования.

1.5. Понятие о технике рукопашного боя. Морально-правовой облик спортсмена. Этикет в бое.

1.6. Правила соревнований.

### 2. Физическая подготовка.

2.1. Виды физической подготовки, средства и методы физической подготовки. Общая и специальная физическая подготовка.

2.2. Виды специальной физической подготовки, средства и методы физической подготовки.

### 3. Техническая подготовка.

3.1 Техника стоек. Назначение стоек, распределение веса в стойках, напряжение и расслабление в стойках.

3.2. Техника перемещений. Шаг по дуге, приставной шаг, скользящий шаг и др.

3.3. Базовая техника на месте. Техника ударов руками, ногами, техника защит на месте в различных стойках.

3.4. Базовая техника в движении. Техника ударов руками, ногами, техника защит в различных стойках, в различных перемещениях.

3.5. Техника ударов руками. Прямые, боковые удары.

3.6. Техника ударов ногами: удар вперед, удар в сторону, круговой удар, удар назад, «вертушки».

3.7. Техника защит. Две основные группы блоков: жесткие блоки, мягкие блоки.

3.8. Техника комбинаций. Связь рука+рука, рука+нога, нога+рука, нога+нога и т.д.

3.9. Базовый договорный бой

3.10. Экзаменационные формы базового договорного боя.

3.11. Свободный бой до одного результативного действия.

3.12. Спортивный бой.

3.13. Судейская практика.

3.14. Сдача нормативов. В соответствии с этапом обучения по требованиям.

## Календарный учебный график Программы.

Календарные месяцы	Содержание	Цели и задачи	Методы и приёмы	Наглядность	Примечание
<b>Первый год обучения</b> Изучение основ рукопашного боя					
Раздел 1. Основы знаний. Вводное занятие. Техника безопасного поведения на занятиях по рукопашному бою.					
Сентябрь	Тема 1-8. Поведение в экстремальных ситуациях.	Изучить основные правила поведения при нападении.	Объяснение, рассказ, поиск информации	Видеоматериалы	
Октябрь	Тема 9-15. Изучение элементов само-страховки и страховки при падении Тема. 16. Изучение исходных положений для изготовления к бою	Разучить простые акробатические упражнения (кувырки, перекуты, наклоны, седы, упоры). Разучить элементы само-страховки при падении на бок, на грудь, на спину, на спину через плечо. Разучить исходные положения изготовления к бою - стойки	Объяснение, указание, разучивание упражнений, круговая тренировка, упражнения в парах. Объяснение, указание, разучивание упражнений.		
Раздел 2. Изучение элементов атаки.					
Ноябрь	Тема 17-24. Изучение нанесения одиночных ударов руками и ногами	Разучить технику нанесения одиночных ударов руками и ногами. (Прямой удар рукой, боковой удар рукой, прямой удар ногой, боковой удар ногой)	Показ, демонстрация, объяснение, указание, разучивание упражнений, круговая тренировка, упражнения с отягощением	«Ударная техника в рукопашном бое – пособие для новичков»	
Декабрь	Тема 25-32. Изучение простых элементов борьбы. (Броски, сваливания, скручивания, подсечки)	Разучить технику таких элементов борьбы: бросок через бедро, бросок с захватом передней ноги, задняя подножка, передняя подножка, подсечка под переднюю ногу и т.д.	Показ, Объяснение, указание, разучивание упражнений, круговая тренировка, упражнения в парах, изменение исходных положений.	Демонстрация, изучение ошибок на примере партнеров.	

Январь	Тема 33-34. Изучение простых элементов борьбы. (Броски, сваливания, скручивания, подсечки)	Изучить технику таких элементов борьбы: бросок через бедро, бросок с захватом передней ноги, задняя подножка, передняя подножка, подсечка под переднюю ногу и т.д.	Объяснение, показ, разучивание упражнений, использование отягощений, упражнения в парах	Демонстрация, изучение ошибок на примере партнеров.	
Раздел 3. Изучение элементов защиты					
Январь	Тема 35-37 Изучение элементов защиты от нападения ударами руками.	Разучить технику защиты при нападении соперника прямым ударом рукой, боковым ударом рукой, ударом рукой сверху.	Объяснение, показ, разучивание упражнений, использование отягощений, упражнения в парах	Демонстрация, изучение ошибок на примере партнеров.	
Февраль	Тема 38-41. Изучение элементов защиты при осуществлении соперником захватов сзади	Разучить технику Защиты при осуществлении соперником захвата сзади двумя руками с руками и без рук.	Показ, Объяснение, указание, разучивание упражнений, круговая тренировка, упражнения в парах, изменение исходных положений.	Запись выполнения элементов защиты на видео и разбор ошибок с каждым учеником персонально и наглядно	
	Тема 42-45 Изучение элементов защиты при осуществлении соперником захватов спереди	Разучить технику защиты при осуществлении соперником захвата спереди двумя руками с руками и без рук, двумя руками захват за отворот куртки или пиджака.			
Март	Тема 46-50. Изучение элементов защиты при осуществлении соперником ударов ногами	Разучить технику защиты при нападении соперника прямым ударом ногой, боковым ударом ногой.	Объяснение, показ, разучивание упражнений, использование отягощений, упражнения в парах	Демонстрация, изучение ошибок на примере партнеров.	
	Тема 51-54. Изучить обезоруживание соперника при нападении с пистолетом.	Разучить технику защиты при нападении соперника с			

		пистолетом в упор в лицо и в упор со стороны спины.			
Апрель	Тема 55-62. Изучить обезоруживание соперника при нападении с пистолетом.	Разучить технику защиты при нападении соперника с пистолетом при попытке достать пистолет из кармана брюк и из кармана пиджака.	Показ, объяснение, указание, разучивание упражнений, круговая тренировка, упражнения в парах, изменение исходных положений.	Запись выполнения элементов защиты на видео и разбор ошибок с каждым учеником персонально и наглядно	
Май	Тема 63-72. Изучить обезоруживание соперника при нападении с палкой.	Разучить технику защиты при нападении соперника с палкой. при попытке нанесения удара палкой сверху, сбоку, тычком, наотмашь.	Объяснение, показ, разучивание упражнений, использование отягощений, упражнения в парах	Демонстрация, изучение ошибок на примере партнеров.	
Июнь	Домашняя отработка всех изученных элементов защиты.	Закрепить все изученные технические элементы защиты.	Поиск информации, работа в парах.	Изучение имеющихся видеоматериалов	
Июль	Работа над общими физическими качествами	Улучшение уровня общей физической подготовленности	Работа на снарядах, в парах, с отягощениями.		
Август	Создание презентаций на тему: Виды единоборств, применяемые в самообороне.	Создание презентаций	Поиск информации, работа с мультимедиа.		
<b>ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ.</b> <b>Закрепление знаний самообороны.</b>					
Раздел 1. Основы знаний.					
Сентябрь	Тема 1-4. Представление презентаций подготовленных летом Тема 5-8. Восстановление физической формы после летних каникул.	Сформировать у обучающихся полное представление о разнообразии боевых искусств. Восстановить ОФП у обучающихся.	рассказ, поиск информации.	фотоматериал, презентация.	

Октябрь	<p>Тема 9 - 16. Закрепление изучения элементов само-страховки и страховки при падении</p> <p>Тема. 17. Закрепление изучения исходных положений для изготовления к бою</p>	<p>Закрепить простые акробатические упражнения (кувырки, перекаты, наклоны, седь, упоры).</p> <p>Разучить элементы само-страховки при падении на бок, на грудь, на спину, на спину через плечо.</p> <p>Закрепить исходные положения изготовления к бою - стойки</p>	<p>Объяснение, указание, разучивание упражнений, круговая тренировка, упражнения в парах.</p> <p>Объяснение, указание, разучивание упражнений.</p>	Мяч	
Раздел 2. Закрепление элементов нападения.					
Ноябрь	<p>Тема 18 - 21. Закрепить изученные одиночные удары руками и ногами</p> <p>Тема 22-25. Разучить технику нанесения серийных ударов руками и ногами</p>	<p>Закрепить технику нанесения одиночных ударов руками и ногами. (Прямой удар рукой, боковой удар рукой, прямой удар ногой, боковой удар ногой)</p> <p>Разучить технику нанесения Серийных ударов руками и ногами. (Комбинации состоящие из 2-4 ударов)</p>	<p>Показ, демонстрация, объяснение, указание, разучивание упражнений, круговая тренировка, упражнения с отягощением</p> <p>Показ, Объяснение, указание, разучивание упражнений, круговая тренировка, упражнения в парах, изменение исходных положений.</p>	<p>«Ударная техника в рукопашном бое – пособие для новичков»</p> <p>Демонстрация, изучение ошибок на примере партнеров.</p>	
Декабрь	<p>Тема 26-30. Разучить технику нанесения серийных ударов руками и ногами</p> <p>Тема 31-36. Закрепление техники выполнения простых элементов борьбы. (Броски, сваливания, скручивания, подсечки)</p>	<p>Разучить технику нанесения Серийных ударов руками и ногами. (Комбинации состоящие из 2-4 ударов)</p> <p>Закрепить технику таких элементов борьбы: бросок через бедро, бросок с захватом передней ноги, задняя подножка, передняя</p>	<p>Показ, демонстрация, объяснение, указание, разучивание упражнений, круговая тренировка, упражнения с отягощением</p> <p>Показ, Объяснение, указание, разучивание упражнений, круговая тренировка, упражнения в</p>	<p>«Ударная техника в рукопашном бое – пособие для новичков»</p> <p>Демонстрация, изучение ошибок на примере партнеров.</p>	

		подножка, подсечка под переднюю ногу и т.д.	парах, изменение исходных положений.		
<b>Закрепление элементов защиты</b>					
Январь	Тема 1-2. Закрепить изучение элементов защиты от нападения ударами руками.	Закрепить технику защиты при нападении соперника прямым ударом рукой, боковым ударом рукой, ударом рукой сверху.	Объяснение, показ, разучивание упражнений, использование отягощений, упражнения в парах	Демонстрация, изучение ошибок на примере партнеров.	
	Тема 3-4. Отработка защиты от ударов руками – ногами из неудобных исходных положений	Разучить технику самозащиты при нападении сбоку, сзади, спереди из за спины впереди стоящего человека	Упражнения в парах Показ, Объяснение, разучивание упражнений, использование отягощений.	Демонстрация приемов каждой парой поочередно и коллективное обсуждение ошибок	
Февраль	Тема 5-8. Отработка защиты от ударов руками – ногами из неудобных исходных положений.	Разучить технику самозащиты при нападении сбоку, сзади, спереди из-за спины впереди стоящего человека	Показ, Объяснение, разучивание упражнений, использование отягощений, упражнения в парах	Демонстрация, изучение ошибок на примере партнеров.	
	Тема 9-12. Разучить технику защиты от нападения соперника с ножом.	Разучить технику защиты от нападения соперника ударом ножом (Прямо, сбоку, сверху, наотмашь, снизу)			
Март	Тема 13-16. Разучить технику защиты от нападения соперника с ножом.	Разучить технику защиты от нападения соперника ударом ножом (Прямо, сбоку, сверху, наотмашь, снизу)	Упражнения в парах Показ, Объяснение, разучивание упражнений, использование отягощений.	Демонстрация приемов каждой парой поочередно и коллективное обсуждение ошибок	
	Тема 17-20. Закрепить технику защиты при нападении соперника с пистолетом.	Закрепить технику защиты при нацеливании пистолетом в упор спереди/сзади, при попытке			



		достать пистолет из кармана брюк/пиджака.			
Апрель	Тема 21-24. Закрепить технику защиты при нападении соперника с палкой.  Тема 25 - 28. Закрепить технику защиты от нападения ударом ногой.	Закрепить технику защиты при нанесении соперником удара палкой: тычком, сбоку, сверху, наотмашь.  Закрепить технику защиты при нанесении соперником удара ногой прямо или сбоку.	Упражнения в парах, демонстрация, объяснение, использование нестандартных приемов в обучении.	Демонстрация, изучение ошибок на примере партнеров.	
Май	Тема 29-32 Закрепить технику защиты при захватах.  Тема 33-36. Отработка элементов самообороны с неизвестным сценарием.	Закрепить технику выполнения элементов защиты при выполнении соперником захватов: сзади двумя руками с руками, сзади двумя руками без рук, спереди двумя руками с руками, спереди двумя руками без рук, спереди за отворот куртки/пиджака Отработка техники самозащиты при неизвестном варианте нападения.	Показ, Объяснение, разучивание упражнений, использование отягощений, упражнения в парах	Демонстрация приемов каждой парой поочередно и коллективное обсуждение ошибок	
Задание на лето					
Июнь	Отработка элементов защиты в летнем лагере.	Закрепление техники самозащиты	Отработка в парах		
Июль	Работа над индивидуальным проектом «Здоровый образ жизни».	Выработка учащимися навыков и умений по самостоятельной работе во время тренировки; умения подготавливать организм к физической деятельности, развивать определенные двигательные	Объяснение	Интернет ресурсы, памятка «Как сохранить здоровье».	

		качества; самостоятельно выполнять комплексы упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.			
Август	Подготовка учащимися презентаций на тему: «Правила рукопашного боя»	Составление презентаций на тему по назначенному разделу правил.	Мультимедийные средства	Компьютер	
<b>ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ.</b>					
Совершенствование навыков самообороны и ведения боя.					
Раздел 1. Основы знаний.					
Сентябрь	Тема 1. Здоровый образ жизни.  Тема 2-3. Представление презентаций На тему: «Правила рукопашного боя»  Тема 4. Восстановление физической формы после летнего периода.	Предоставить индивидуальные проекты на тему «Здоровый образ жизни».  Представление учащимися подготовленных презентаций.  Усиленная работа на ОФП.	Объяснение, рассказ, поиск информации	Видео-, фотоматериал, презентация «Основы ЗОЖ»,	
Октябрь	Тема 5-6. Восстановление физической формы после летнего периода.  Тема 7-8. Совершенствование навыков акробатики.	Усиленная работа на ОФП. Совершенствование выполнения простых акробатических элементов: кувырки, перекаты, падения и т.п.	Объяснение, указание, разучивание упражнений, круговая тренировка	Исправление исходных положений, исправление ошибок в ходе выполнения упражнения	
Ноябрь	Тема 9-10. Совершенствование элементов само страховки.	Совершенствование выполнения элементов само страховки: Падение на спину, падение на грудь, на бок, на спину с перекатом через плечо и т.д.  Совершенствовать технику выполнения бросков и	Объяснение, указание, разучивание упражнений, круговая тренировка	Демонстрация, изучение ошибок на примере партнеров.	

	Тема 11-12. Совершенствовать технику выполнения борцовских приемов.	сваливаний: бросок через бедро, бросок с захватом передней ноги, задняя подножка, передняя подножка, подсечка под переднюю ногу и т.д.			
<b>Раздел 2. Совершенствование атакующих действий</b>					
Декабрь	Тема 1-2. Закрепить технику нанесения серийных ударов руками и ногами.  Тема 3-4. Разучить переход от действий в ударной технике к борцовской технике.	Закрепить технику нанесения Серийных ударов руками и ногами. (Комбинации, состоящие из 2-4 ударов)  Разучить выполнение различных бросков после нанесения ударов.	Показ, демонстрация, объяснение, указания ошибок, разучивание упражнений, круговая тренировка, упражнения с отягощением.	«Ударная техника в рукопашном бое – пособие для новичков».  Демонстрация, изучение ошибок на примере партнеров.	
Январь	Тема 6-8. Разучить переходы на болевые приемы.  Тема 9-10. Разучить уход от борьбы и возвращение поединка к ударной технике.	Разучить с обучающимися переходы на болевые приемы на руки на ноги. («Рычаг локтя», «ущемление бицепса», «узел локтя», «ущемление ахиллова сухожилия», «рычаг колена») Разучить контрприемы против начала элементов борьбы и перевод хода поединка в ударную технику	Объяснение, указание, разучивание упражнений, круговая тренировка, упражнения в парах	Работа в тройках, двое выполняют, третий следит за правильностью выполнения.	
Февраль	Тема 10-11. Проведение тренировочных поединков в легком контакте.	Проведение тренировочных поединком в полном обмундировании для закрепления элементов в условиях приближенных к реальным.	Объяснение, указание, упражнения в парах, упражнения в тройках	Демонстрация, изучение ошибок на примере партнеров.	
<b>Раздел 3. Закрепление навыков самообороны при внезапном нападении соперника.</b>					

Февраль	Тема 1-2. Совершенствование техники выполнение элементов самозащиты при нападении ударом рукой	Совершенствовать технику защиты при нападении соперника прямым ударом рукой, боковым ударом рукой, ударом рукой сверху.	Показ, демонстрация, объяснение, указания ошибок, разучивание упражнений, круговая тренировка, упражнения с отягощением.	Исправление исходных положений, исправление ошибок в ходе выполнения упражнения	
Март	Тема 3-4. Совершенствование техники выполнение элементов самозащиты при нападении ударом ножом.	Совершенствовать технику защиты от нападения соперника ударом ножом (Прямо, сбоку, сверху, наотмашь, снизу)	Упражнения в парах Показ, Объяснение, разучивание упражнений, использование отягощений.	Демонстрация приемов каждой парой поочередно и коллективное обсуждение ошибок	
	Тема 5-6. Совершенствование техники выполнение элементов самозащиты при нападении соперника с пистолетом	Совершенствовать технику защиты при нацеливании пистолетом в упор спереди/сзади, при попытке достать пистолет из кармана брюк/пиджака.			
Апрель	Тема 7-8. Совершенствовать технику защиты при нападении соперника с палкой.	Совершенствовать технику защиты при нанесении соперником удара палкой: тычком, сбоку, сверху, наотмашь.	Упражнения в парах, демонстрация, объяснение, использование нестандартных приемов в обучении.	Демонстрация, изучение ошибок на примере партнеров.	
	Тема 9-10. Совершенствовать технику защиты от нападения ударом ногой.	Совершенствовать технику защиты при нанесении соперником удара ногой прямо или сбоку.			
Май	Тема 11-12. Закрепить технику защиты при захватах.	Закрепить технику выполнения элементов защиты при выполнении соперником захватов: сзади двумя руками с руками, сзади двумя руками без рук, спереди двумя руками с руками,	Показ, Объяснение, разучивание упражнений, использование отягощений, упражнения в парах	Демонстрация приемов каждой парой поочередно и коллективное обсуждение ошибок	

	Тема 13-14. Выступление на соревнованиях по само обороне.	спереди двумя руками без рук, спереди за отворот куртки/пиджака Выступление на соревнованиях по выполнению приемов защиты от нападения			
Июнь	Выступление на соревнованиях по рукопашному бою	Применение различных элементов ударной и борцовской техники при участии в соревнованиях.	Поединок	Экипировка	
Июль	Работа над индивидуальным проектом «Спорт– это жизнь».	Закрепление приобретенных знаний учащимися по теории правил ведения поединка, системы судейства, жестов судей, ситуаций когда необходимо спасти себе жизнь.	Беседа	Памятки – рекомендации написания реферата	
Август	Совершенствование изученных навыков самообороны в индивидуальных условиях.	Отработка техники нанесения ударов в домашних условиях, работа перед зеркалом.			

**Материально-техническое обеспечение Программы**

Основное оборудование	Основное оснащение
Спортивный зал со специальным покрытием для бросковой техники: - татами дзюдо - татами каратэ "ласточкин хвост"	боксерские лапы-7шт. - переносные макивары-4шт.
боксерские мешки-3шт.	специальных средствах защиты учащихся: костюм для занятий; щитки на голени; накладки на руки; «лапа» для отработки ударов- 15 индивидуальных комплектов
настенные подушки-3шт;	

## **Список использованной литературы**

### **Основная литература**

#### **Для руководителя**

1. Гайдман И.И., Остянов В.Н. Бокс. – Киев: Олимпийская литература, 2004.
2. Иванов А.Л. Кикбоксинг. – Киев: Arland, 2004.
3. Иванов С. Техника рукопашного боя. – М.: Терра, 2004.
4. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. Учебник для институтов и факультетов физической культуры. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2004.

#### **Дополнительная литература**

1. Гиорганашвили Д.М. Каратэ-до. – М.: SVR – Аргус, 1994.
2. Лапшин С.А., Лапшин С.С. Каратэ для мастеров. – ИКФ: Сталкер, 1996.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991.
4. Накаяма М. Динамика каратэ. – М.: Гранд, 1998.
5. Накаяма М. Лучшее каратэ. – М.: АСТ, 1997
6. Никитин В.Н. Психология телесного сознания. – М., 1998.
7. Сепуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры. – М.: Спорт Академ Пресс, 2001.
8. Сергеева Л.С. Телесно-ориентированная психотерапия. – СПб., 2000.
9. Тюннеман Х., Хартманн Ю. Современная силовая тренировка. – Берлин: Шпортферпаг, 1988.

#### **Интернет-ресурс:**

<http://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie>

#### **Для обучающихся**

1. Долин А.А., Попов Г.В. Кэмпо – традиция воинских искусств. – М.: Гранд, 1998.
2. Дрегер Д.Ф. Современные Будзюцу и Будо. – М.: Гранд, 1998.
3. Долин А., Маслов А. Уроки у-шу. – М.: Наука, 1991.
4. Карпов В.П. 100 уроков кун-фу. – М.: ФиС, 1994.