


Министерство образования и науки Самарской области  
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 14 «Центр образования»  
имени кавалера ордена Ленина Н.Ф. Шутова  
городского округа Сызрань Самарской области  
структурное подразделение, реализующее дополнительные  
общеобразовательные программы «Дворец творчества детей и молодежи»

**СОГЛАСОВАНО**

Руководитель СП ДТДиМ  
ГБОУ СОШ № 14 г.о. Сызрань  
 П.А. Фролов



Программа принята решением  
методического совета  
Протокол № 5 от « 03 » 04 2020 г.

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Рукопашный бой»  
Физкультурно-спортивная направленность

Возраст: 10-14,15-17 лет.  
Срок реализации: 1 год.

Разработчики:  
Пономарева О.А.  
методист,  
Федоров И.И.  
педагог дополнительного образования

г. Сызрань  
2020 год

## СОДЕРЖАНИЕ

Краткая аннотация.....	3
Пояснительная записка.....	3
Учебный план.....	6
Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы.....	6
Формы контроля качества образовательного процесса.....	8
Модуль «Общая физическая подготовка».....	10
Модуль «Специальная физическая подготовка».....	14
Модуль «Технико-тактическая подготовка».....	17
Обеспечение программы.....	23
Список использованной литературы.....	24

## Краткая аннотация

История развития боевых искусств идет рука об руку с историей развития человечества. Массовость занятий боевыми искусствами и становление их в русле культурной традиции привели к тому, что они дошли до начала XX века почти в неизменном виде. В конце XIX и начале XX века начались реформы в ушу, каратэ, дзю-дзюцу, целью которых было «усовершенствовать» эти боевые искусства и сделать их доступными более широкому кругу населения. Реформаторы убрали наиболее опасные боевые техники, ограничили или вообще запретили контактные поединки, ввели поясную градацию мастерства обучающихся. В результате боевые искусства стали более доступны для изучения, но они перестали быть боевыми, по сути, превратившись либо в «танцы», либо, в лучшем случае, в спорт.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Рукопашный бой» (Далее – Программа) включает в себя три тематических модуля. Программа имеет физкультурный характер и направлена на овладение начальными знаниями в области физической культуры и спорта.

## Пояснительная записка

**Направленность** дополнительной общеразвивающей программы «Рукопашный бой» физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы заключается** в успешности обучения рукопашному бою прежде всего обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует педагог.

**Новизна** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной, может быть использована с применением дистанционных образовательных технологий и осуществляет конвергентный подход через ознакомление обучающихся с психологией, анатомией и физиологией человека.

**Отличительная особенность программы** в том, что программа ориентирована не на выполнение спортивных разрядов высшего мастерства, а направлена на достижение личного успеха обучающихся, их социальной адаптации в обществе, а также на развитие физических и моральных качеств ребенка.

**Педагогическая целесообразность** программы обусловлена: личностной ориентацией образования; практической направленностью; мобильностью; разноуровневостью; реализацией воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся. Подготовку следует рассматривать как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

- 1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков;
- 2) неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки;
- 3) непрерывное совершенствование спортивной техники;
- 4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки юных спортсменов;
- 5) правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

б) осуществление как одновременного развития физических качеств детей и подростков на всех этапах подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

**Цель программы** – создать оптимальные условия, для развития физических качеств ребенка через занятия рукопашным боем.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- Дать воспитанникам навыки самозащиты и поведения в экстремальных ситуациях, как в городе, так и на природе;
- Учить выполнять стойки, блоки, броски, удары руками и ногами;
- Учить выполнять упражнения на силу, ловкость, выносливость.

**Развивающие:**

- Развивать ловкость, выносливость;
- Дать понятие о здоровом образе жизни;
- Развивать умение адекватно оценивать свои силы и желания, боевой дух.

**Воспитательные:**

- Воспитать морально волевые качества в процессе занятий рукопашным боем;
- Совершенствовать понимание требований со стороны социокультурной среды;
- Воспитание культуры юного бойца рукопашного боя.

**Возраст детей, участвующих в реализации данной программы:** 10-14, 15-17 лет.

**Возрастные особенности занимающихся** определяют содержание учебно-воспитательного процесса, постановку целей и задач занятия, подбор оптимальных средств, технологий и методов обучения.

Для эффективной работы необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов:

В возрасте **10 – 14 лет** значительно изменяются весоростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы и т.п.; при работе со спортсменами в этом возрасте рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и средств, применяемых для этого, наиболее тяжело переносятся воспитанниками этого возраста упражнения направленные на развитие быстроты;

В возрасте **15 –17 лет** занимающихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т.п.); в 14 – 15 лет следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений (особенно это относится к девочкам); с 15 лет целесообразно увеличивать объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств (относительной силы – перемещение руки с ракеткой относительно спортсмена), скоростной выносливости.

**Срок реализации программы:** программа рассчитана на 1 год, объем- 126 часов (3 модуля).

**Формы обучения:**

- Теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций, видеофильмов.
- Практические занятия: учебно-тренировочные занятия, игровые уроки, уроки-тренировки, соревнования, конкурсы, турниры.

**Методы обучения:** Метод (от лат. «способ достижения цели») – система действий педагога в процессе обучения движениям в зависимости от содержания учебного процесса, конкретных задач и условий обучения.

*Словесные*, направленные на обращение к сознанию детей, помогает осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и др.). Данные методы применяются при обучении всех возрастных групп детей и подростков.

*Наглядные*, направленные на создание зрительных представлений о движении – (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и др.). Без наглядных методов обучения не строится ни одно занятие для обучающихся всех возрастов.

*Практические*, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и др.). Практические методы применяются для всех возрастных групп обучающихся, но предусматривают различные формы проведения упражнений в зависимости от возраста.

*Игровые*, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние учащихся. Ученики забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом. Данные методы в большей степени применимы на занятиях, обучающихся 6, 7 – 9 лет, хотя не будут лишними и для более взрослых детей.

**Формы организации деятельности:** групповая.

Режим занятий: 2 раза в неделю, (3 часа в нечетную неделю, 4 часа в четную неделю).

**Наполняемость учебных групп:** составляет 15-20 человек.

**Планируемые результаты**

Личностные:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть правильность своих движений, выделять и обосновывать ошибки в

движениях и передвижениях;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности

Познавательные:

- должны уметь ориентироваться в потоке учебной информации, перерабатывать и усваивать ее;
- осуществлять поиск недостающей информации,
- выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять рефлексию способов и условий действия, контроль и оценку процесса и результатов деятельности;
- ставить и формулировать проблемы.

Регулятивные:

- обеспечить учащимся организацию их деятельности посредством постановки целей, планирования, прогнозирования, контроля, коррекции действий и оценки успешности усвоения.

Коммуникативные:

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать свою позицию;
- приходить к общему решению в совместной работе;
- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях;
- не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций.

Предметные результаты.

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

**Учебный план для детей 10-14 лет**

№ модуля	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Общая физическая подготовка	36	9	27
2.	Специальная физическая подготовка	44	6	38
3.	Технико-тактическая подготовка	46	7,5	38,5
	<b>ИТОГО</b>	<b>126</b>	<b>22,5</b>	<b>103,5</b>

**Учебный план для детей 15-17 лет**

№ модуля	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Общая физическая подготовка	36	9	27
2.	Специальная физическая подготовка	44	6	38
3.	Техническая подготовка	46	7,5	38,5
	<b>ИТОГО</b>	<b>126</b>	<b>22,5</b>	<b>103,5</b>

**Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы**

Успешность обучения оценивается с помощью зачетов (тестов) различной сложности, проводимых в конце изучения каждого модуля. Тесты носят информационный характер, дают учащимся представление об уровне их физической подготовленности и

рекомендации по его повышению. Не следует сравнивать результаты различных учащихся между собой или с установленными нормами. Более правильной следует считать установку, когда каждый ребенок стремится к достижению своей личной цели в физической подготовленности, в укреплении здоровья.

Итоги по реализации программы подводятся при участии обучающихся в соревнованиях, турнирах, конкурсах, а также выполнении ими нормативов.

*Условия выполнения нормативов по общей физической подготовке:*

Бег 60 м выполняется на ровном прямом участке местности (спортивного зала) или на стадионе.

Бег по «восьмерке»: На ровной площадке обозначается маршрут движения в форме цифры 8. Расстояние от А до В – 2 м., от В до Д – 3 м., от Д до С – 2 м. и от С до А – 2 м.

Прыжки со скакалкой одинарные: по сигналу экзаменатор включает секундомер, а спортсмен начинает прыжки. Считаются одинарные прыжки (1 оборот скакалки при одном подскоке). Считается количество тех или иных прыжков за 45 с. Упражнение выполняется максимум 2 раза с перерывом 2 мин. В зачет идет лучший результат;

Прыжки в длину с места: прыжки выполняются с линии прыжка по 2 раза. В зачет идет лучший результат. Длина прыжка измеряется от линии прыжка до ближайшей точки проекции любой части тела на поверхности;

Подъем туловища из положения лежа в положение сидя: исходное положение – лежа на спине, пальца сцеплены за головой, ноги согнуты в коленях под углом в 90 градусов. По сигналу спортсмен начинает подниматься в положение сидя. При каждом подъеме он должен касаться внутренней стороной локтей наружных сторон коленей. Считается количество касаний, выполненных за 1 мин. Когда один выполняет упражнение, другой придерживает его за стопы. Возвращаясь в исходное положение, необходимо лопатками касаться пола. Движения, выполненные с нарушением правил, не засчитываются;

Отжимание в упоре от стола: исходное положение – упор в край стола, при этом четыре пальца лежат на столе, а большой – снизу, руки разведены на ширину плеч, ноги выпрямлены, между плечом и телом угол 90 градусов. По сигналу спортсмен начинает отжимания, каждый раз касаясь грудью кромки стола. Считается количество отжиманий за минуту.

#### Нормативы по ОФП

№ п/п	Наименование упражнений	Возраст 7-8 лет		Возраст 9-10 лет	
		Пол		Пол	
		девочки	мальчики	девочки	мальчики
1	Бег по «восьмерке» 45 сек.	15-25	15-25	20-30	20-30
2	Прыжки со скакалкой (одинарные) за 45 сек. (кол-во раз)	50-80	50-80	65-94	65-94
3	Прыжок в длину с места (см)	105-135	110-140	120-150	130-160
4	Отжимание в упоре от стола (кол-во раз)	12-25	17-35	15-30	20-40
5	Подъем из положения лежа в положение сидя за 60 сек	18-30	21-35	24-36	27-42
№	Наименование упражнений	Возраст 11-12 лет	Возраст 13-15 лет	Возраст 16-17 лет	

п/п		Пол		Пол		Пол	
		девочки	мальчик и	девочки	мальчик и	девочки	мальчик и
1	Челночный бег 3x10м (сек)	9,4-8,2	9,0-7,9	9,0-8,0	8,1-7,2	8,9-7,9	7,9-6,9
2	Прыжки со скакалкой (одинарные) за 45 сек. (кол-во раз)	95-109	95-109	110-126	110-126	127-140	127-140
3	Прыжок в длину с места (см)	135-165	150-180	120-150	130-160	160-185	195-230
4	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	7-14	13-28	8-15	20-36	9-16	27-42
5	Подъем из положения лежа в положение сидя за 60 сек	28-40	32-46	31-43	35-49	33-44	36-50

*Примечание:* в таблице приведены допустимые для данного возраста результаты по выполнению упражнения. Более высокий результат говорит о перспективности учащегося, более низкий – наоборот.

### Формы и методы обучения

#### **Формы организации деятельности:**

1. групповые занятия
2. индивидуальные занятия
3. фронтальные (работа по подгруппам)

#### **Методы обучения:**

Метод (от лат. «способ достижения цели») – система действий педагога в процессе обучения движениям в зависимости от содержания учебного процесса, конкретных задач и условий обучения.

**1. Словесные,** направленные на обращение к сознанию детей, помогает осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и др.);

**2. Наглядные,** направленные на создание зрительных представлений о движении – (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и др.);

**3. Практические,** закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и др.)

**4. Игровые,** активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние учащихся. Ученики забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом. Овладевая техникой изучаемого вида, учащиеся в играх совершенствуют свою координацию.

#### **Методы практических упражнений условно подразделяют на две группы:**

1. Методы, направленные на освоение спортивной техники.
2. Методы, направленные на развитие двигательных способностей.



Для обучения чаще применяется первая группа, т. е. освоение спортивной техники.

При освоении спортивной техники широко применяют разучивание движения в целом и по частям. При этом широко используют подводящие упражнения.

**С целью обучения технике рукопашного боя можно применять следующие методические приемы:**

- Одиночное освоение приема (без партнера) под общую команду в одно шереножном строю.
- Групповое освоение приема (без партнера) под общую команду в одно шереножном строю.
- Групповое освоение приема (с партнером) под общую команду тренера в двух шереножном строю.
- Самостоятельное освоение приема в парах, свободно передвигающихся по залу.
- Условный бой, бой с тенью (действия партнеров ограничиваются заданием тренера).
- Освоение спортсменом приема в ходе работы с тренером на лапах или в парах.
- Условный бой с широкими технико-тактическими задачами.
- Вольный бой (бой без ограничения действий противников).

**При обучении и тренировки** широко также применяют игровую и соревновательную форму занятия.

Такая форма предусматривает выполнение действий, определенных правилами игры и в специфических условиях игры. Игровая форма позволяет обеспечить высокую эмоциональность занятия и требует от играющего решения самых различных задач в постоянно изменяющихся ситуациях. Эти особенности игры способствуют развитию смелости, инициативности, ловкости, сообразительности, скорости реагирования, мышления и т. д. В практике широко применяются самые различные спортивные игры. Применяются также подвижные игры с самым различным сюжетом, зависящим от задач подготовки.

**Соревновательная форма занятия** предусматривает специально создаваемые соревновательные условия как способ придания тренировочному процессу определенной направленности. Соревнование позволяет существенно изменить требования к спортсмену и добиться таких сдвигов, которых нельзя добиться на обычном занятии. Эти сдвиги в более значительной степени стимулируют адаптационные возможности и являются одним из инструментов совершенствования интегральной подготовленности.

Применяя соревновательную форму занятия, можно усложнять или облегчать условия по сравнению с теми, которые характерны для официальных соревнований. Примеры усложнения условий: "неудобный противник"; противник большого веса; применение утяжеленного защитного снаряжения; смена партнеров в ходе спарринга на более свежих, отдохнувших. Примеры облегчения условий: партнеры более легкого веса в спарринге; укороченный раунд и т. д.

#### **Формы подведения итогов**

реализации дополнительной общеобразовательной программы: сдача нормативов по общей физической и специальной физической подготовке. Участие в соревнованиях, турнирах, конкурсах, проведение открытого занятия для родителей.

**Модуль 1**  
**«Общая физическая подготовка» (Далее-ОФП)**

**Цель:** Создание условий для формирования интереса к двигательной активности. Развитие первичных навыков в рукопашном бою.

**Задачи:**

Обучающие:

- сформировать у детей систему теоретических знаний о здоровье человека, физической культуре, гигиене;
- обучить технике безопасности на занятиях.

Развивающие:

- приобрести общую выносливость;
- повысить быстроту выполнения разнообразных движений, общие скоростные способности;
- повысить подвижность суставов и эластичность мышц.

Воспитательные:

- воспитать волевые качества: настойчивость, смелость, упорство, терпеливость.
- воспитать нравственные качества: честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, чувство коллективизма.

**Предметные ожидаемые результаты:**

Обучающийся должен знать:

- правила поведения и техники безопасности на занятиях;
- элементы общей физической подготовки;
- упражнения на развитие силовых качеств, прыгучести, гибкости, ловкости, быстроты и координации движений.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять упражнения общей физической подготовки, пользоваться различным спортивным инвентарем.

Обучающийся должен приобрести навык:

- самостоятельного повышения уровня своей физической подготовленности.

**Учебно-тематический план для детей 10-14 лет**

№	Тема занятия	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Ознакомление с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой. Правила безопасного поведения на занятиях (инструктаж)	1		1	Собеседование, наблюдение
2	Упражнения на гибкость	2	8	10	Беседа, наблюдение
3	Упражнения для развития ловкости	2	8	10	Наблюдение, беседа
4	Упражнения для развития быстроты	2	8	10	Беседа, наблюдение
5	Воспитательное занятие. Экскурсия в музей боевой славы	1		1	Наблюдение, беседа

	«Необъявленные войны»				
6	Игровое занятие	0,5	1,5	2	Беседа, наблюдение
7	Итоговое занятие по освоению модуля. Зачет по ОФП (теория, практика)	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
	Итого	<b>9</b>	<b>27</b>	<b>36</b>	

#### Учебно-тематический план для детей 15-17 лет

№	Тема занятия	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Ознакомление с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой. Правила безопасного поведения на занятиях (инструктаж)	1		1	Собеседование, наблюдение
2	Упражнения на гибкость	2	6	8	Беседа, наблюдение
3	Упражнения для развития ловкости	2	9	11	Наблюдение, беседа
4	Упражнения для развития быстроты	2	9	11	Беседа, наблюдение
5	Воспитательное занятие. Экскурсия в музей боевой славы «Необъявленные войны»	1		1	Наблюдение, беседа
6	Игровое занятие	0,5	1,5	2	Беседа, наблюдение
7	Итоговое занятие по освоению модуля. Зачет по ОФП (теория, практика)	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
	Итого	<b>9</b>	<b>27</b>	<b>36</b>	

#### Содержание программы

**Тема: Ознакомление с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой *Рукопашный бой.***

Знакомство обучающихся с программой «Рукопашный бой». Инструктаж по технике безопасности (правила использования оборудования и инвентаря, правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках, правила безопасности при занятиях в зале единоборств). Экскурсия по учреждению.

**Тема: Упражнения на гибкость.**

*Упражнения для рук и плечевого пояса.* Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону. Колесо через левое, правое плечо. Колесо через левое, правое плечо на одной

руке. Стойка на лопатках. Вставание со стойки на лопатках прогибом в стойку на ногах. Стойка на голове. Стойка на руках у опоры.

*Упражнения для ног.* Сгибание и разгибание ног в тазобедренных коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону: выпады с пружинистыми покачиваниями; вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.

*Упражнения для шеи и туловища.* Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения сидя упор кистями рук сзади – поднимание ног с выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор сидя и переход в положение основной стойки.

### **Тема: Упражнения для развития ловкости**

- Прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние;
- Подскоки вверх на заданную высоту;
- Стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и рук до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте.
- Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, рейке гимнастической скамейки, бревне без предметов и с предметами.
- Кувырки вперед, назад.
- Кувырки через левое, правое плечо.
- Колесо через левое, правое плечо.
- Колесо через левое, правое плечо на одной руке.
- Стойка на лопатках. Вставание со стойки на лопатках прогибом в стойку на ногах.
- Стойка на голове, стойка на руках у опоры, без опоры.
- Вставание со стойки на руках в положение мостик.
- Страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед
- Упражнения с мячами и предметами различного веса и конфигурации. Ловля предметов
  - при бросках в парах
- Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
- Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья)
- Футбол, регби.
- Подвижные игры и эстафеты.

### **Тема: Упражнения для развития быстроты.**

Понятие «быстрота» включает в себя три элемента.

Первый элемент – время двигательной реакции (моторная фаза реакции на определенный сигнал).

Второй элемент – скорость выполнения одиночного движения (например, движения конечностями), что особо важно в восточных единоборствах,

Третий элемент – быстрота бега или частота движений рук, ног и туловища.

- Подвижные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам и на меньших, чем стандартные, площадках.
  - Эстафеты.
  - Имитация движений руками или ногами с максимальной или вариативной частотой и из разных исходных положений (стоя, лежа, сидя).
  - Бег с ускорением.

- Выполнение циклических упражнений со старта (стартовый разгон) без команды или по команде стартера.
- Бег с вариативной скоростью в пределах 70—100 % индивидуального максимума в конкретном упражнении.
- Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.
- Скоростные упражнения в облегченных относительно обычных условиях (бег по ветру или под гору и т. п.). Облегчение условий должно быть таким, чтобы не приводило к нарушениям структуры движений основного упражнения.
- 13. Скоростные упражнения в усложненных относительно обычных условиях (бег в гору, и т. п.). Усложнение не должно нарушать структуру движений основного упражнения.
- 14. Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов. Они способствуют лучшему расслаблению мышц, принимающих участие в выполнении конкретного упражнения, и совершенствованию координации работы мышц, не несущих основной нагрузки. Например, если при выполнении скоростного бега взять в руки мягкие картонные трубочки, то станет значительно легче контролировать напряжение мышц рук. Это позволит быстрее избавиться от чрезмерной координационной и скоростной напряженности мышц рук и плечевого пояса и окажет содействие улучшению координации напряжения и расслабления мышц ног.
- 16. Скоростно-силовые упражнения: прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге; прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии; прыжки (влево-вправо) через гимнастическую скамейку с продвижением вперед; выпрыгивание из полуприседа; прыжки через скакалку и т. п.

**Тема: Воспитательное занятие. Экскурсия в музей боевой славы «Необъявленные войны» СПДТДиМ.**

Рассказ обучающимся о сызранцах, участниках Великой Отечественной, Афганской и Чеченской войн, других локальных событиях истории нашей страны.

О подвигах советских солдат, совершенных в годы Великой Отечественной войны.

Музей представляет обучающимся эпизоды жизни воинов, прошедших тяжелые военные испытания.

**Тема: Игровое занятие «Регби».**

Игра проводится в борцовском зале. Оптимальное количество игроков в каждой команде - 5 человек. Используется набивной мяч. Задача игроков каждой команды - приземлить мяч в «зоне» противника, прижав его к полу телом. Перемещаться можно только на коленях или кувырками. Разрешаются любые захваты, кроме болевых и удушающих приёмов, и удержания. На одного игрока могут нападать сразу несколько противников. Игрока, не владеющего мячом, можно атаковать только на той половине площадки, на которой находится мяч. Запрещается отдавать пас вперед.

**Тема: Итоговое занятие по освоению модуля. Зачет по ОФП.**

Теория: Вопросы, тесты. (Гигиена человека, навыки закаливания, режим и питание спортсмена. Правила поведения в спортивных залах.)

Практика: выполнение комплекса упражнений

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	челночный бег 3X10 метров (13 сек)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)
	Поднос ног к перекладине (не менее 6 раз)

	подъём туловища к ногам лёжа на полу (не менее 20 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)

## Модуль №2 Специальная физическая подготовка (Далее-СФП)

**Цель:** Формирование основ рукопашного боя и развитие физических качеств.

### Задачи:

#### *Обучающие:*

- Изучить базовую технику рукопашного боя;
- Обучить сложным элементам физической подготовки спортсмена;
- Формировать устойчивый интерес к занятиям спортом.

#### *Развивающие:*

- Развивать физические качества: гибкость, ловкость, силу и т.д.;
- Развивать технико-тактические умения и навыки спортсмена;

#### *Воспитательные:*

- Воспитать морально волевые качества в процессе занятий рукопашным боем;
- Воспитать положительное отношение к спортивной деятельности и умению трудиться.

### Ожидаемые результаты

#### *По окончании реализации модуля*

#### Должны знать:

Базовую стойку;  
Краткий обзор развития рукопашного боя;  
Технику поединка;  
Правила соревнований.

#### Должны уметь:

Выполнять специальные имитационные упражнения в строю;  
Выполнять упражнения для развития специальной ударной выносливости.

### Учебно-тематический план для детей 10-14 лет

№	Тема занятия	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Специальные имитационные упражнения в строю	1	8	9	Собеседование, наблюдение

					е
2	Игровое занятие «Регби»	0,5	1,5	2	Беседа, наблюдение
3	Упражнения для развития специальной ударной выносливости	1	9	10	Наблюдение, беседа
4	Воспитательное занятие «Чтобы не случилось беды. Безопасность на улице и дома».	1		1	Беседа, наблюдение
5	Совершенствование техники взятия захвата теория.	1	9	10	Беседа, наблюдение
6	Базовая стойка.	1	9	10	Беседа, наблюдение
7	Итоговое занятие по освоению модуля. Зачет по СФП (теория, практика)	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
	<b>Итого</b>	<b>6</b>	<b>38</b>	<b>44</b>	

#### Учебно-тематический план для детей 15-17 лет

№	Тема занятия	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Специальные имитационные упражнения в строю	1	7	8	Собеседование, наблюдение
2	Игровое занятие «Регби»	0,5	1,5	2	Беседа, наблюдение
3	Упражнения для развития специальной ударной выносливости	1	8	9	Наблюдение, беседа
4	Воспитательное занятие «Чтобы не случилось беды. Безопасность на улице и дома».	1		1	Беседа, наблюдение
5	Совершенствование техники взятия захвата теория.	1	10	11	Беседа, наблюдение
6	Базовая стойка.	1	10	11	Беседа, наблюдение
7	Итоговое занятие по освоению модуля. Зачет по СФП (теория, практика)	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
	<b>Итого</b>	<b>6</b>	<b>38</b>	<b>44</b>	

#### Содержание программы

**Тема: Специальные имитационные упражнения в строю.**

Бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

**Тема: Игровое занятие «Регби».**

Игра проводится в борцовском зале. Оптимальное количество игроков в каждой команде - 5 человек. Используется набивной мяч. Задача игроков каждой команды - приземлить мяч в «зоне» противника, прижав его к полу телом. Перемещаться можно только на коленях или кувырками. Разрешаются любые захваты, кроме болевых и удушающих приёмов, и удержания. На одного игрока могут нападать сразу несколько противников. Игрока, не владеющего мячом, можно атаковать только на той половине площадки, на которой находится мяч. Запрещается отдавать пас вперед.

**Тема: Упражнения для развития специальной ударной выносливости.**

Упражнения на боксерском мешке, со скакалкой (прыжки на ускорение и замедление темпа), кроссфит (комбинации упражнений с интервалом 5сек.)

**Тема: Воспитательное занятие «Чтобы не случилось беды. Безопасность на улице и дома».**

Цель: углубить и систематизировать знания о правилах безопасного поведения и способах выхода из опасных ситуаций.

Задачи:

Способствовать формированию у обучающихся осознанной потребности в сохранении своего здоровья.

Развивать умение анализировать возможные опасные жизненные ситуации и способность принимать правильное решение.

Способствовать воспитанию у обучающихся внимательности, ответственности за свои поступки, находчивости.

**Тема: Совершенствование техники взятия захвата теория.**

Техника взятия различных захватов и освобождения от них.

**Базовая стойка.**

Передвижения: изучение техники передвижения вперед, назад, в сторону по кругу, влево и вправо.

Боевые дистанции: изучение средней и дальней дистанций.

**Тема: Итоговое занятие по освоению модуля. Зачет по СФП**

Теория: Правила соревнований. Атакующие и контратакующие приемы.

Практика: Выполнение комплекса упражнений

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	челночный бег 4X 10 метров (не более 19 секунд)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)
	Поднос ног к перекладине (не менее 8 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
	Метание теннисного мяча 150 грамм (не менее 20-30 метров)
СФП	Выполнение специальных имитационных упражнений



### Модуль №3

#### Технико-тактическая подготовка (Далее-ТТП)

Цель: Изучение техники и тактики поединка.

#### Задачи:

*Обучающие:*

- Формировать жизненно важные двигательные умения и навыки;
- Обучить технике и тактике ведения боя;
- Обучать положительным взаимоотношениям в коллективе;

*Развивающие:*

- Развивать физические качества: скоростно-силовые, ловкость, силу и т.д.;
- Развивать интеллектуальные качества;
- Развивать технико-тактические умения и навыки спортсмена.

*Воспитательные:*

- Воспитать морально волевые качества в процессе занятий кикбоксингом;
- Формировать положительное отношение к спортивной деятельности и умению трудиться.

#### Ожидаемые результаты

*По окончании реализации модуля*

Должны знать:

Технику поединка;

Правила соревнований;

Терминологию ударов;

Технику выполнения бросков.

Должны уметь:

Выполнять технику выведения из равновесия;

Выполнять броски;

Выполнять передвижения в базовых стойках;

Выполнять технику выполнения удержаний, болевых приемов.

#### Учебно-тематический план для детей 10-14 лет

№	Тема занятия	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Стойка. Броски в стойке	1	5	6	Собеседование, наблюдение
2	Воспитательное занятие. Экскурсия в краеведческий музей	1		1	Беседа, наблюдение
3	Совершенствование техники выполнения бросков	1	7	8	Наблюдение, беседа
4	Совершенствование техники выведения из равновесия	1	7	8	Беседа, наблюдение
5	Совершенствование техники	1	5	6	Наблюдение,

	выполнения удержаний, болевых приемов, удушающих приемов				беседа
6	Атакующие и контратакующие приемы	1	9	10	Беседа, наблюдение
7	Совершенствование техники взятия захвата	1	4	5	Наблюдение, беседа
8	Зачет по ТП (теория, практика)	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
	Итого	<b>7,5</b>	<b>38,5</b>	<b>46</b>	

#### Учебно-тематический план для детей 15-17 лет

№	Тема занятия	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Стойка. Броски в стойке	1	5	6	Собеседование, наблюдение
2	Воспитательное занятие. Экскурсия в краеведческий музей	1		1	Беседа, наблюдение
3	Совершенствование техники выполнения бросков	1	8	9	Наблюдение, беседа
4	Совершенствование техники выведения из равновесия	1	5	6	Беседа, наблюдение
5	Совершенствование техники выполнения удержаний, болевых приемов, удушающих приемов	1	7	8	Наблюдение, беседа
6	Атакующие и контратакующие приемы	1	8	9	Беседа, наблюдение
7	Совершенствование техники взятия захвата	1	4	5	Наблюдение, беседа
8	Зачет по ТП (теория, практика)	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
	Итого	<b>7,5</b>	<b>38,5</b>	<b>46</b>	

**Тема: Стойка. Броски в стойке.**

Совершенствование ведения борьбы при различных захватах, стойках, взаиморасположения, дистанциях, продвижениях.

Учебно-тренировочные и тренировочные поединки по заданию. Совершенствование технико-тактического мастерства в условиях интенсивного противоборства. Поединки со сменой партнеров. Отработка технико-тактических действий с дозированным сопротивлением противника и программированием его действий. Устранение погрешностей в технике выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений, комбинаций, контрприемов. Выполнение бросков в максимальном темпе. Совершенствование индивидуальной техники.

*Обучение приемам в стойке (броски):*

- задняя подножка с колена;
- задняя подножка;
- передняя подножка с колена;
- передняя подножка со стойки;
- бросок с захватом руки на плечо;
- бросок с захватом руки под плечо;
- бросок через бедро;
- передняя подсечка с падением;
- зацеп изнутри.

**Тема: Воспитательное занятие. Экскурсия в краеведческий музей.**

Рассказ обучающимся об истории города.

**Тема: Совершенствование техники выполнения бросков.**

Броски –NageWaza

Зацеп снаружи - Ko SotoGake

Бросок через бедро захватом за пояс - Tsurigoshi

Боковая подножка (седом) с падением - YokoOtooshi

Бросок через ногу в сторону - AshiGumma

Подсад голенью - Нале Goshi

Передняя подсечка под отставленную ногу - HaraiTsurikomiAshi

Бросок через голову - Томое Nage

Мельница - Kata Gumma

Бросок захватом двух ног - Morote- Gari

Отхват под две ноги назад - O SotoGumma

Подножка вперед седом - UkiWaza

Подножка вперед через туловище - YokoWakare

Бросок через грудь скручиванием - YokoGumma

Подсад (опрокидыванием) от броска через бедро - UshiroGoshi

Бросок через грудь прогибом - Ura-Nage

Выведение из равновесия заведением назад - SumiOtooshi

Боковая подсечка с падением - YokoGake

**Тема: Совершенствование техники выполнения удержаний, болевых приемов, удушающих приемов.**

*Приемы борьбы лежа (партер) - NeWaza*

1. Удушающий отворотом забеганием по кругу
2. Удушающий отворотом кувырком вперед
3. Удушающий ногами (треугольник)
4. Удушающий предплечьем спереди - KataJujiJime
5. Удушающий верхом, скрепя ладони вверх - GyakuJujiJime
6. Удушающий спереди, скрепя ладони вниз - NamiJujiJime
7. Удушающий сзади плечом и предплечьем с упором в затылок -HadakaJime
8. Удушающий сзади двумя отворотами - OkuriEriJime
9. Удушающий отворотом сзади, выключая руку - Kata Ha Jime
10. Узел поперек - UdeGarami
11. Рычаг локтя при захвате руки двумя ногами - UdeHishigiJujiGatame

*Болевые и удушающие приемы в стойке.*

1. Перегибание локтя в стойке с захватом руки под плечо Kannuki - Gatame
2. Перегибание локтя в стойке при помощи двух рук сверху - Aiji-Makikomi

### 3. Удушающий в стойке предплечьем - Томое-Дже

#### **Тема: Атакующие и контратакующие приемы (теория 1ч., практика 9,5ч.).**

Броски, совмещенные с защитой и не требующие выхода на старт, поскольку выход противника на старт своего броска создал кинематическую ситуацию, аналогичную ситуации старта для атакующего.



Разнонаправленное встречное запрокидывание подбивом бедра против начала выхода на броски поворотом



Встречный наклон с ударом рукой в таз против броска поворотом на фазе выхода на старт при разноименной стойке



Разгиб задним переворотом против поворота через туловище



#### **Тема: Бросковая техника.**

Обучение само страховке. Правило падения на живот, спину.

Задняя подножка с захватом руки и одноименного отворота.

Передняя подножка с захватом руки и отворота.

Зацеп снаружи.

Бедро.

Подхват.

Бросок через голову с упором голенью в живот захватом шеи под плечо.

Бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.

Бросок захватом ног.

Бросок прогибом набивного мяча с падением.

Задняя подножка с захватом руки и одноименного отворота.

Передняя подножка с захватом руки и отворота.

Зацеп снаружи.

Бедро.

Подхват.

Бросок через голову с упором голенью в живот захватом шеи под плечо.

Выведение из равновесия рывком с захватом шеи под плечо.

Бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.

Бросок захватом ног.

Бросок прогибом набивного мяча с падением.

Боковая подсечка.

Задняя подсечка.

Зацеп изнутри.

Подхват с захватом ноги.

Бросок через голову с упором голенью в живот и захватом пояса через одноименное плечо.

Выведение из равновесия.

Бросок захватом ноги изнутри.

«Мельница».

Бросок через спину захватом руки под плечо.

Бросок прогибом борцовского манекена («чучела»).

Зацеп стопой.

Отхват с зацепом ноги.

Бросок через голову упором стопой в живот.

Защита от выведения из равновесия рывком – переставление ног в направлении рывка.

Защита от броска захватом ног – увеличение дистанции.

Защита от броска захватом ног, отталкивая атакующего.

Бросок захватом руки на плечо.

Упражнения для броска прогибом – вставание на мост из положения стойки с помощью партнера.

Передняя подножка с захватом руки локтевым сгибом.

Защита от боковой подсечки – увеличивая сцепление ноги с ковром.

Защита от зацепа изнутри – отставление ноги.

Защита от подхвата – переставление ноги через атакующую ногу.

Комбинация, завершаемая броском через голову, после угрозы захватом пятки снаружи.

Выведение из равновесия и как контрприем против выведения из равновесия толчком или рывком.

Бросок захватом голени изнутри – как контрприем против выведения из равновесия рывком.

Боковой переворот – как контрприем против выведения из равновесия толчком.

Боковое бедро.

Бросок прогибом с захватом одноименной руки сбоку.

Защита от задней подножки увеличения дистанции.  
 Подсечка изнутри.  
 Зацеп изнутри – как контрприем против выведения из равновесия рывком.  
 Подхват – как контрприем против выведения из равновесия рывком.  
 Комбинация: боковое бедро – бросок через голову упором голенью.  
 Комбинация: захват пятки изнутри после выведения из равновесия рывком.  
 Комбинация: выведение из равновесия толчком после захвата ноги.  
 Комбинация: бросок захватом голени изнутри после выведения из равновесия толчком.  
 Бросок через спину – как контрприем против выведения из равновесия рывком.  
 Бросок прогибом против выведения из равновесия рывком.  
 Бросок обратным захватом пятки изнутри.  
 Защита от передней подножки, переставляя ногу вперед.  
 Комбинация: зацеп изнутри после выведения из равновесия рывком.  
 Комбинация: подхват после выведения из равновесия рывком.  
 Бросок через спину после угрозы выведения из равновесия рывком в противоположную сторону (вбрасывания).

**Тема: Зачет по ТТП**

сен-сей - тренер  
 симпай - помощник тренера  
 мате - стоп  
 хадзимэ- начинайте  
 осаэ-коми - начало удержания  
 тори - атакующий партнер  
 соно мама - не двигаться  
 укэ - атакуемый партнер  
 татами - ковер для борьбы  
 додзе - зал для занятий  
 оценки: ваза-ари - 7 баллов  
 иппон - 10 баллов (чистая победа)

Практика: выполнение комплекса упражнений

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 17 раз)
	Поднос ног к перекладине (не менее 9 раз)
	Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела) кг
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190-200 см)
	Метание гранаты весом 700 гр.
Технико-тактическая подготовка	Тактика ведения боя на разных дистанциях, участие в соревнованиях. Выполнение спортивного разряда

**Тема: Итоговое занятие по освоению модуля, программы**

## Обеспечение программы

### Методическое обеспечение

Основные принципы, положенные в основу программы:

1. Принцип доступности, учитывающий индивидуальные особенности каждого ребёнка создания благоприятных условий для их развития.
2. Принцип демократичности, предполагающий сотрудничества педагога и обучающего.
3. Принцип системности и последовательности знаний в программе даются в определенной системе, накапливая запас знаний, дети могут применять их на практике.

Методы работы:

1. Словесные методы: беседа, сообщения- эти методы способствуют обогащению теоретических знаний детей являются источником новой информации.
2. Наглядные методы: презентации, фото, видео. Наглядные методы дают возможность более детального обследования объектов дополняя словесные методы способствует развития мышления детей.
3. Практические методы: отработка приемов в партере и в стойке. Данные методы позволяют воплотить теоретические знания на практике, способствуют развитию навыков и умений детей.

Занятия состоит из следующих компонентов

1. Организационный момент, характеризующий подготовка к занятиям
2. Повторение материала, изученного на предыдущих занятиях.
3. Постановка цели занятий перед учащимися.
4. Изложение нового материала.
5. Практическая работа.
6. Обобщение материала, изученного в ходе занятия.
7. подведение итогов.

Материально-техническое оснащение программы.

Занятия проводятся в светлом специально оборудованном спортивном зале (кабинете).

Подготовку спортсмена следует рассматривать как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

- 1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков;
- 2) неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- 3) непрерывное совершенствование спортивной техники;
- 4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки юных спортсменов;
- 5) правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- б) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Имеется следующий дидактический материал:

1. Памятка «Специальные упражнения для развития ловкости, быстроты, силы».
2. Памятка «Укрепление суставов, набивка мышц и сухожилий»

3. Видеоматериалы соревнований, турниров.

### Список использованной литературы

- 1.Акопян А.О., Долганов Д.И. Примерная программа рукопашного боя для ДЮСШ.-М.: 2004г.
- 2.Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: Автореф. дис. кан.пед.наук.- М., 2003.
- 3.Войцеховский С.М. книга тренера.- М.: ФиС.
- 4.Волков И.П. Спортивная психология. – СПб.;2006
- 5.Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. М.: ФиС 2005г.
- 6.Дубровский В.И. Реабилитация в спорте М.: ФиС 2003г.
- 7.Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. М.: Лептос, 2000г.
- 8.Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 2003г.
- 9.Коблев Я.К., Письменский И.А., Чермит К.Д. Многолетняя подготовка дзюдоистов.- Майкоп, 2004г.
- 10.Коц Я.М. Спортивная физиология. (Учебник для институтов физической культуры).М.: ФиС 2007г.
- 11.Макарова Г.А. Спортивная медицина. Учебник. М.: Советский спорт, 2003
- 12.Микрюков В.Ю. Каратэ. Учебное пособие для студ. высших учебных заведений.- М.: Издательский центр «Академия», 2003
- 13.Найдиффер Р.Н. «Психология соревнующегося спортсмена», М.: ФиС, 2005г.
- 14.Осколков В.А. Бокс: обучение и тренировка. Учебное пособие. ГОУ ВПО ВГАФК. Волгоград 2000