

Управление образования администрации Вязниковского района
Муниципальное автономное учреждение
Дополнительного образования
«Дворец спорта для детей и юношества»

Принята на заседании
Методического (педагогического) совета
От «27» 08.2024г.
Протокол №_1

Утверждаю:
Директор МАУ ДО
«Дворец спорта»
С.Г. Гордеев
«27» августа 2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Рукопашный бой»**

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Срок реализации: 5 лет

Автор-составитель:
Педагог дополнительного образования:
Тарасов Сергей Анатольевич

г. Вязники 2024

1.Комплекс основных характеристик программы.

1.1.Пояснительная записка

Рукопашный бой впитал в себя огромный практический опыт, накопленный всеми видами борьбы народов нашей страны, да и не только нашей. Каждая национальная борьба внесла в рукопашный бой определенный вклад, пополнила его арсенал характерными приемами, которые с незапамятных времен передавались от поколения к поколению. Комплексное использование этих приемов и составляет отдельную, не похожую на другие виды борьбы – рукопашный бой.

Появлению Рукопашного боя предшествовала большая работа специалистов по изучению различных национальных единоборств. В поединке можно показать силу, смелость, выносливость, ловкость и смекалку. Сегодня эта борьба получает все большее распространение.

Рукопашный бой состоит из трех дополняющих друг друга разделов – спортивного, боевого и приемов самозащиты. В последние два раздела включаются удары руками, ногами, удушающие приемы в стойке, а также болевые приемы на кисть и позвоночник и защита от них.

В спортивном разделе рукопашного боя правилами разрешено применять броски, захваты, удержания, болевые приемы, перевороты. В этом виде борьбы насчитывается около пяти тысяч приемов защиты и нападения (используются многие приемы дзюдо, сумо, канарской, ланкаширской, турецкой, вольной, классической борьбы и др.). Спортивная часть борьбы развивает физические, морально-волевые и интеллектуальные качества борца, прививает все основные навыки, необходимые для самозащиты. Все три части рукопашного боя (спортивная, боевая и раздел самозащиты) взаимосвязаны и не могут обходиться одна без другой.

Рукопашный бой - популярнейший вид спорта, имеющий огромное воспитательное и оздоровительное значение. Занятия данным видом борьбы в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие обучающихся, привитие здорового образа жизни, обеспечение необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, создание условий для раскрытия физических и психологических способностей детей, привитие навыков личной и общественной гигиены, подготовку инструкторов-общественников и судей.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность образовательной программы

В последнее время возрастает потребность общества в занятиях единоборством- рукопашным боем. Исходя из этого, является актуальной разработка образовательной программы по изучению борьбы.

Занимаясь систематически борьбой, ребенок получает не только физическое, но и духовное и интеллектуальное развитие. Особенно важно – происходит создание

условий для социального и культурного самоопределения, творческой самореализации личности обучающегося.

Рукопашный бой – прекрасное средство физического развития и закалки - представляет собой чрезвычайно ценный по многообразию технический вид спорта. По количеству технических и тактических действий и возможностей борьба является самой богатой из всех видов борьбы, в настоящее время культивируемых в мире. В борьбе разрешается применять все приемы, используемые во всех видах спортивной борьбы, в том числе и болевые.

Своевременность, необходимость программы.

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.

Новизна данной программы заключается в использовании различных способов обучению навыков рукопашного боя.

Образовательная программа охватывает комплекс параметров подготовки спортсменов на весь период обучения и тренировок. Предусматривает последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства спортсменов, тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля). Определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствие его требованиям спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности. Преемственность в решении задач, направленных на укрепление здоровья юных спортсменов, воспитание стойкого их интереса к занятиям спортом, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Занятия рукопашным боем способствуют возникновению у ребенка потребности в саморазвитии, формируют у него готовность и привычку к творческой деятельности, повышают его собственную самооценку и его статус в глазах сверстников, педагогов, родителей. Занятость учащихся во внеучебное время содействует укреплению самодисциплины, развитию самоорганизованности и самоконтроля обучающихся, появлению навыков содержательного проведения досуга, позволяет формировать у детей практические навыки здорового образа жизни, умение противостоять негативному воздействию окружающей среды. Рукопашный бой приобщает обучающихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха.

В программе раскрывается содержание учебно-тренировочной и воспитательной работы, разработаны планы по разделам подготовки (технической и физической, соревновательной и пр.), учебный материал по видам подготовки,

система контрольных нормативов по ОФП и способы ее оценки, календарный план на каждый год подготовки. Учебный материал изложен в соответствии с нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность учреждений дополнительного образования детей.

Систематические занятия оказывают благоприятное влияние на формирование характера, силы воли, умение владеть собой, помогает уберечь от «кривых дорожек», вредного влияния улицы.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность обусловлена необходимостью вовлечения обучающихся в социально-активные формы деятельности, а именно в борьбу.

Разнообразные комплексы упражнений положительно влияют на функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развивают координацию, быстроту и силу движений. Оздоровительный эффект физических упражнений рукопашного боя можно почувствовать лишь в том случае, когда они рационально сбалансированы по направленности, мощности и объему в соответствии с индивидуальными возможностями учащихся. Рукопашный бой является национальным видом спорта, тесно связанным с культурными корнями нашей страны. Рукопашный бой — не только вид единоборства, но и система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности. Рукопашный бой — это, прежде всего, наука обороны, которая учит не только самозащите, но и формирует твердый характер, стойкость и выносливость, необходимые в профессиональной и общественной деятельности. Рукопашный бой способствует выработке самодисциплины, формированию нравственного основания и качеств, необходимых для достижения жизненных целей. Данная образовательная программа разработана для детей с отсутствием опыта в единоборствах — новичков. Ознакомление с базовыми навыками осуществляется посредством спортивных, развивающих игр. Процесс освоения технико- тактических действий, воспитание физических качеств находятся в прямой зависимости от настроения спортсмена и его увлеченности. Поэтому включение в тренировку подвижных игр, способствует созданию у занимающихся положительных эмоций. При умелом применении игр в процессе занятий интерес к ним сохраняется на протяжении всего тренировочного цикла.

Отличительной особенностью данной программы является объект — объектные, объект – субъектные, субъект – субъектные отношения между тренером–преподавателем и воспитанником. Стремление к общим стандартам техники, средств и методов технической подготовки в стремлении достичь высоких результатов. Поэтому необходима творческая работа тренера над индивидуальными особенностями воспитанников. При этом следует учитывать, что индивидуальные особенности развития каждого из обучаемых редко вполне соответствуют типовым характеристикам, о которых написано в руководствах. В связи с этим следует говорить о необходимости учитывать индивидуальные особенности развития и подготовленности обучаемых. Следовательно, главной задачей процесса совершенствования личности обучаемых в теоретическом, техническом и

тактическом развитии является усовершенствование структуры двигательных действий, их динамики, кинематики и ритма с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

Адресат программы

В объединение зачисляются учащиеся в возрасте с 7 лет. Набор детей в группы производится массово, но при наличии медицинского заключения и допуска врача-педиатра. При комплектовании учебных групп учитывается общефизическая подготовка, возраст желающих заниматься. В подавляющем большинстве случаев те ученики, которые ранее занимались другими видами спорта, легче осваивают технику рукопашного боя.

Объем и срок освоения программы

Нормативный срок реализации программы – 5 лет. Программой предусмотрена организация образовательного процесса на этапе начальной подготовки от 1 года до 2 лет и на учебно-тренировочном этапе – 3 и более года.

На этапе начальной подготовки осуществляется предварительная общая специальная физическая подготовка, овладение основами техники рукопашного боя, на учебно-тренировочном – углубленная специальная физическая подготовка.

Формы обучения:

Форма обучения очная.

Особенности организации образовательного процесса.

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (на этапе спортивного совершенствования);
- тестирование и медицинский контроль;
- проведение соревнований и участие в соревнованиях: фестивалях, показательных и учебно-тренировочных выступлениях, сборах;
- инструкторская и судейская практика учащихся.

Учебно-тренировочная и воспитательная работа проводится в соответствии с основами теории и методики спортивной тренировки. Основной формой учебной работы является тренировка, проводимая с элементами теоретической подготовки.

Режим занятий.

Продолжительность одного занятия на этапе начальной подготовки не должна превышать двух часов. Обучающиеся, прошедшие спортивную подготовку на этапе начальной подготовки не менее одного года и выполнившие установленные программой контрольно-переводные нормативы, по желанию могут продолжать обучение на учебно-тренировочном этапе.

Продолжительность занятий 1-3 год обучения: 3 раза в неделю по 2 академических часа (1 час - 45 минут) -216 часов в год, 4-5 год обучения: 3 раза в неделю по 3 академических часа (1 час – 45 минут) -324 часов в год

Занятия проводит один педагог. В каждой группе от 12 до 15 человек Возраст детей: 7 - 17 лет.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Рукопашный бой» составлена на основе нормативно-правовой документации:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. N 678-р)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р)
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (действует с 01.03.2023 г. по 28.02.2029 г.)
- Письмо Министерства образования Российской Федерации от 18 июня 2003 г. N 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 декабря 2006 г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
- Информационное письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-29 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды

- обитания» (требования к образовательным организациям – п.6)
- Полный текст Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, подготовленных Федеральным институтом развития образования
 - Устав МАУ ДО «Дворец спорта для детей и юношества» и другие внутренние нормативные правовые акты.

1.2. Цели и задачи

Цель образовательной программы «Рукопашный бой» - формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое и психическое развитие обучающихся через обучение борьбе.

Освоение программы и достижение поставленных целей образовательного процесса предполагают решение следующих образовательных, воспитательных и развивающих **задач**:

Образовательные задачи:

- овладение мастерством самозащиты без оружия и с оружием;
- расширение и углубление знаний воспитанников о видах спорта;
- создание условий для самореализации, социальной адаптации;
- формирование и совершенствование навыков выполнения общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений;
- формирование и совершенствование навыков и умений ведения учебных, учебно-тренировочных, контрольных, соревновательных и показательных поединков;
- формирование и совершенствование знаний, умений и навыков показа, анализа и объяснения элементов техники и тактики рукопашного боя;
- формирование у детей и подростков потребности в систематических занятиях спортом, негативное отношение к вредным привычкам, углубить знания по гигиене, обеспечивая многолетнее сохранение здоровья;

Метапредметные задачи:

- развитие мотивации личности к познанию и самосовершенствованию, как основы формирования образовательных запросов и потребностей;
- развитие у обучающихся физических качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости;
- развитие высших психических функций: самоанализа, самоконтроля, самозащиты;
- развитие умения правильно вести себя в неординарных и экстремальных ситуациях различного характера.

Личностные задачи:

воспитание у обучающихся:

- осознанной потребности в здоровом образе жизни и разумном досуге;
- умения адаптироваться в социальных условиях;

- милосердия, доброты и доброжелательности, способности к состраданию и сопереживанию, готовности оказать помощь, терпимость;
- социально-коммуникативных качеств: вежливости, уважения к результатам своего и чужого труда, умения устанавливать контакт с людьми разного возраста, умения разрешать конфликты.
- оказание педагогической поддержки детям и подросткам в их самопознании, самореализации и самосовершенствовании в условиях объединения по месту жительства;
- укрепление и развитие взаимодействия с семьями обучающихся;
- профилактика асоциальных проявлений в детско-подростковой среде.

1.3.Содержание программы

Учебно-тематический план 1-го года обучения

№ п/ п	Наименование тем				Формы аттестации
		Всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	опрос
2	Краткие сведения о строении и функциях организма	16	16	-	опрос
3	Наличие и назначение спортивного инвентаря и оборудования.	6	6	-	опрос
4	Краткие сведения о развитии борьбы	2	2	-	опрос
5	История рукопашного боя	2	2	-	опрос
6	Общая физическая подготовка	54	4	50	тестирование
7	Специальная физическая подготовка	48	4	44	тестирование
8	Техническая подготовка	48	4	44	тестирование
9	Совершенствование гимнастической подготовки с элементами акробатики	34	2	32	тестирование
10	Итоговое занятие	4	-	4	тестирование
	Итого	216	42	174	

Содержание дополнительной общеобразовательной программы 1 год обучения

1. Вводное занятие.

Теория. Набор детей. Знакомство с клубом, его традициями. Инструктаж по технике безопасности.

2. Краткие сведения о строении и функциях организма.

Теория. Обмен веществ и энергии - основа жизни человека. Скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям.

Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения.

3. Наличие и назначение спортивного инвентаря и оборудования.

Теория. Требования к эксплуатации и уход: нестандартное оборудование в зале, маты, перекладина, тренажёры, боксёрские мешки, экипировка.

Развитие навыков правильного пользования вышеперечисленного инвентаря и оборудования.

4. Краткие сведения о развитии борьбы.

Теория. История борьбы. Виды борьбы.

5. История рукопашного боя.

Теория: Зарождение рукопашного боя в России.

6. Общая физическая подготовка.

Теория. Понятие общей физической подготовки. Основные группы мышц человека и нагрузка на них. Понятие общей силы, общей быстроты, общей ловкости, общей выносливости, общей гибкости. Методы развития этих качеств.

Практика. общеразвивающие упражнения для различных групп мышц без предметов и с предметами, выполняемые индивидуально, в парах, группой различных положениях (стоя, сидя, лёжа), на месте и в движении. Тренировка в ходьбе, беге, прыжках. Упражнения на развитие подвижности суставов, на расслабление мышц. Упражнения с использованием спортивного инвентаря.

6. Специальная физическая подготовка с использованием игровой деятельности.

Теория. Правила безопасности при выполнении упражнений в парах и с предметами. Правила выполнения статических упражнений. Для чего нужна специальная физическая подготовка. Понятие специальной силы, специальной выносливости, специальной быстроты, специальной ловкости, специальной гибкости. Методы развития скоростно - силовых качеств.

Практика. Упражнения на развитие ловкости: удержание равновесия, передвижения на ограниченной площадке, акробатические упражнения.

Упражнения на развитие силовой выносливости: статические упражнения на удержание положения, упражнения с максимальным числом повторов, упражнения с сопротивлением, упражнения в парах.

Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств: легкоатлетические упражнения, выполнение упражнений на малой скорости, упражнения с отягощениями.

Подвижные игры и эстафеты с мячом, с прыжками, бегом, лазаниями, перелезаниями.

7. Основы технических приемов рукопашного боя.

Теория. Общие понятия об элементарных технических действиях. Основные понятия о стойках, дистанциях, передвижениях. Понятие самостраховки. Правила безопасности на занятиях.

Практика. Высокая, низкая, средняя, левая, правая, фронтальная стойки. Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную. Отработка передвижений в разные стороны. Изучение приемов самостраховки: на левый (правый) бок, на спину, падением кувырком через плечо, падением через партнера, падением вперед, назад, влево, вправо.

8. Совершенствование гимнастической подготовки с элементами акробатики.

Теория. Название снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, техника правильной ходьбы, бега, прыжков. Правильная осанка, значение напряжения и расслабления мышц.

Практика. Упражнения на перекладине, полушпагат, повороты, равновесие на одной ноге, соскок прогнувшись; акробатика – кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, мост из положения лёжа, равновесие на правой (левой) ноге, прыжок вверх прогнувшись. Бросок набивного мяча, прыжки через скакалку, наклон вперед

из положения сидя на определение гибкости позвоночника. Перевороты боком и вперед.

9. Итоговое занятие.

Практика:

Соревнования «Веселые старты»

Учебно-тематический план 2-го года обучения.

№ п/ п	Наименование тем				Формы аттестации
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	опрос
2	Гигиена и самоконтроль	16	16	-	опрос
3	Приемы закаливания	6	6	-	опрос
4	Безопасность на занятиях и первая медицинская помощь	2	2	-	опрос
5	История рукопашного боя	2	2	-	опрос
6	Общая физическая подготовка	54	4	50	тестирование
7	Специальная физическая подготовка	48	4	44	тестирование
8	Техническая подготовка	48	4	44	тестирование
9	Совершенствование гимнастической подготовки с элементами акробатики	34	2	32	тестирование тестирование
10	Итоговое занятие	4	-	4	тестирование
	Итого	216	42	174	

Содержание дополнительной общеобразовательной программы 2 год обучения

1. Вводное занятие.

Теория. Сбор группы. Обмен впечатлениями. Инструктаж по технике безопасности.

Демонстрация комплексов физических упражнений, выполняемых детьми в летний период (комплекс утренней гимнастики, упражнения для развития силы, выносливости и т.д.).

2. Гигиена и самоконтроль.

Теория. Основные правила гигиены во время занятий физическими упражнениями. Возрастные особенности организма. Физические упражнения как способ

чередования нагрузки и отдыха. Самочувствие, самонаблюдение. Приёмы измерения пульса. Контроль и дозировка нагрузки. Здоровый образ жизни. Влияние вредных привычек на организм человека.

Измерение роста, веса. Тестирование физических способностей (быстроты, силы, гибкости, выносливости). Измерение ЧСС (частота сердечных сокращений). Специальные дыхательные упражнения. Составление режима дня. Закаливающие процедуры.

3. Приёмы закаливания.

Теория. Оздоровительная направленность закаливания и основные закаливающие процедуры: воздушные, солнечные ванны, закаливание водой и водные закаливающие процедуры. Значение правильного режима дня.

Составление режима дня и тренировок. Закаливающие процедуры.

4. Безопасность на занятиях и первая медицинская помощь

Теория. Правила безопасного поведения во время самостоятельных занятий. Правила безопасного поведения во время групповых и парных занятий. Профилактика травматизма. Первая медицинская помощь при растяжениях мышц и связок и ушибах.

5. История борьбы рукопашный бой.

Теория. Зарождение рукопашного боя в России. Рукопашный бой и его лучшие представители - Н.Королев, А.Пшеничных, С.Агафонов. Развитие рукопашного боя в России.

6. Общая физическая подготовка.

Теория. Строение организма. Нервная система, системы дыхания, кровообращения. Двигательный режим и его влияние на функциональное состояние организма. Содержание понятий «физическая подготовка» и «физическая подготовленность».

Практика. Дальнейшее совершенствование общеразвивающих упражнений для различных групп мышц без предметов и с предметами, выполняемые индивидуально, в парах, группой в различных положениях (стоя, сидя, лёжа), на месте и в движении. Выполнение движений с различной скоростью. Легкоатлетические упражнения: бег — 5, 10, 15, 20, 30, 60 метров, прыжки в длину, метание теннисного мяча. Лазание по матам, гимнастической скамейке и стенке, перелезание через препятствие, переползание на четвереньках, на боку, попластунски. Прыжки и метания надувного мяча.

7. Специальная физическая подготовка.

Теория. Правила безопасности при выполнении упражнений в парах и с предметами. Правила выполнения статических упражнений.

Практика. Совершенствование упражнений на развитие ловкости, силовой выносливости, скоростно-силовых качеств: упражнения на равновесие, упражнения с отягощениями, упражнения с сопротивлением, упражнения с грузом, упражнение на скорость, упражнения на укрепления положения «мост». Упражнения со скакалкой, легкоатлетические упражнения. Игры в качание, направленные на формирование умений маневрировать, сохранять различные позы и дистанции. Игры с блокировкой захватов партнера посредством уходов. Игры на формирование умений теснить, выталкивать партнера и противостоять тиснению при захватах.

8. Техническая подготовка.

Теория. Простейшие формы борьбы. Атакующие, вспомогательные, защитные захваты. Захваты для проведения приемов стоя и лежа.

Практика. Изучение захватов: рукава и отворотов; двух отворотов; рукава снизу; рукава и ноги; рукава и пояса; рукава и туловища; одноименного (разноименного) рукава и шеи; одноименного (разноименного) отворота и шеи; руки под плечо; рукава и обратного разноименного отворота; одной руки двумя- правой изнутри за плечо, левой снаружи за предплечье; одной руки двумя- правой снаружи за плечо, левой изнутри за предплечье. Упражнения в самостраховке и страховании партнера.

9. Совершенствование гимнастической подготовки с элементами акробатики

Теория. Значение скелета человека. Костная и мышечная системы. Для чего нужна гибкость.

Практика. Упражнения на гимнастических снарядах: лазание на канате и шесте с помощью и без помощи ног, раскачивание, потягивание на перекладине и кольцах, опорные прыжки на козле и коне. Упражнения на гимнастической скамейке - индивидуальные и групповые. Акробатические упражнения: кувырки (вперед, назад), перевороты, перекаты, Стойки на лопатках с перекатами, стойки на голове, перевороты в сторону, вперед, назад, полушпагаты. Упражнения для укрепления моста.

10. Итоговое занятие.

Практика. Подведение итогов. Задание на лето. Соревнования по специальной подготовке.

**Учебно-тематический план
3-го года обучения.**

№ п\п	Наименование тем				Формы аттестации
		Всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	1	1	-	опрос
2	Краткий обзор развития борьбы рукопашного боя и единоборств в мире	1	1	-	опрос
3	Сведения о строении и функциях организма.				
4	Безопасность на занятиях и первая медицинская помощь	2	2	-	опрос
5	История рукопашного боя	28	28	-	опрос
6	Общая физическая подготовка	28	4	24	тестирование
7	Специальная физическая подготовка	135	6	129	тестирование
8	Техническая подготовка	10	4	6	тестирование
9	Совершенствование гимнастической подготовки с элементами акробатики	9	4	5	тестирование
					тестирование
10	Итоговое занятие	1		1	тестирование
	Итого	216	51	165	

Содержание дополнительной общеобразовательной программы 3 год обучения

1. Вводное занятие.

Теория. Инструктаж по технике безопасности.

Сбор группы, обмен впечатлениями. Демонстрация простейших приемов рукопашного боя. Игры на развитие выносливости, быстроты и т.д.

2. Краткий обзор развития борьбы рукопашного боя и единоборств в мире.

Теория. Возникновение единоборств в Древней Греции, Индии, Китае, России.

3. Сведения о строении и функциях организма.

Теория. Основные сведения о кровообращении. Состав и значение крови.

Сердце и сосуды. Артерии, вены, лимфатические сосуды.

Выполнение упражнений на выносливость. Измерение частоты сердечных сокращений до и после физической нагрузки.

4. Безопасность на занятиях и первая медицинская помощь

Теория. Правила безопасного поведения во время самостоятельных занятий. Правила безопасного поведения во время групповых и парных занятий. Профилактика травматизма. Первая медицинская помощь при растяжениях мышц и связок и ушибах.

5. История борьбы рукопашный бой.

Теория. Зарождение рукопашного боя в России. Рукопашный бой и его лучшие представители - Н.Королев, А.Пшеничных, С.Агафонов. Развитие рукопашного боя в России.

6. Общая физическая подготовка.

Теория. Понятия «общая сила», «Общая выносливость», «общая быстрота», «общая ловкость», «общая гибкость». Методы развития этих качеств.

Практика. Упражнения на равновесие, акробатические упражнения, упражнения с набивным мячом, упражнения с партнером. Упражнения на развитие координации движений. Упражнения на гибкость. Упражнение на развитие общих физических качеств. Легкая атлетика (бег, прыжки, челночный бег, кроссовый бег).

7. Специальная физическая подготовка.

Теория. Значение специальной физической подготовки. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности на занятиях.

Практика. Специальные подготовительные, координационные, развивающие упражнения. *Страховки и самоконтроль при падениях:* вперед с коленей, из стойки, падение назад с поворотом и приземлением на грудь с амортизацией руками, падение на спину и на бок из положения сидя, из полного приседа, из стойки, падение набок кувирком вперед, держась за одноименную руку партнера.

Подвижные игры с элементами единоборств: игры с отрывом партнера от ковра и противодействие этому при взаимных одновременных захватах. Игры на

формирование умений быстро находить и осуществлять дебютные атакующие решения из неудобных исходных положений (лежа на животе, спине, ногами друг к другу и т.д.)

8. Основы техники и тактики.

Теория. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Терминология рукопашного боя. Простейшие способы тактической подготовки для проведения приемов: сковывание, маневрирование, выведение из равновесия и др. Понятие о технике спортивной борьбы. Технический арсенал самбиста: броски, болевые приемы, удержания, переворачивания, удушающие приемы.

Практика. Отработка бросков: рывком вперед (выведение из равновесия рывком), захватом за подколенный сгиб, боковым (подсечка, подножка), подсечка в колено, задняя подножка, зацепом изнутри; Удержания - боком, поперек, со стороны головы; Переворачивания: захватом одежды из-под плеча, захватом руки из-под плеча; Болевые приемы: перегибание локтя через предплечье (через бедро), ущемление ахиллова сухожилия, рычаг колена, ущемление икроножной мышцы, рычаг локтя, обратный узел.

9. Совершенствование гимнастической подготовки с элементами акробатики

Практика. Упражнения на гимнастических снарядах: лазание на канате и шесте с помощью и без помощи ног, раскачивание, потягивание на перекладине и кольцах, опорные прыжки на козле и коне. Упражнения на гимнастической скамейке - индивидуальные и групповые. Акробатические упражнения: кувырки (вперед, назад), перевороты, перекаты, Стойки на лопатках с перекатами, стойки на голове, перевороты в сторону, вперед, назад, полушпагаты. Упражнения для укрепления моста.

10. Итоговое занятие.

Практика. Спортивный праздник «Лучший спортсмен». Подведение итогов года, награждение лучших учащихся.

**Учебно-тематический план
4-го года обучения.**

№ п\п	Наименование тем				Формы аттестации
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	1	1	-	опрос
2	Краткий обзор развития национальных и народных видов единоборств	2	2	-	опрос опрос опрос
3	Врачебный контроль и самоконтроль	4	4	-	опрос
4	Краткие сведения о физиологических основах тренировки	4	4	-	опрос опрос
5	Правила соревнований. Их организация и проведение	16	16	-	опрос
6	Общая физическая подготовка	22	2	20	тестирование
7	Специальная физическая подготовка	22	2	20	тестирование
8	Совершенствование технической и тактической подготовки	235	38	197	тестирование тестирование
9	Морально-волевая подготовка	14	8	6	тестирование
10	Итоговое занятие	4	-	4	тестирование
	Итого	324	77	247	

Содержание дополнительной общеобразовательной программы 4 год обучения

1. Вводное занятие.

Теория. Инструктаж по технике безопасности.

Сбор группы. Обмен впечатлениями Демонстрация технического арсенала рукопашника. Игры на развитие выносливости, быстроты и т. д.

2. Краткий обзор национальных и народных видов единоборств.

Теория. Национальные и народные виды единоборств. Их вклад в развитие рукопашного боя.

3. Врачебный контроль и самоконтроль.

Теория. Диспансерное обследование состояния здоровья, физическое развитие, приспособляемость систем организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные и субъективные данные самоконтроля.

Измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) до, после и во время тренировки, анализ этих изменений. Дневник самоконтроля. Определение внешних признаков утомления. Меры предупреждения перетренировки и переутомления организма.

4. Краткие сведения о физиологических основах тренировки.

Теория. Краткая характеристика физиологического механизма развития двигательных качеств, необходимых самбисту (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Общая и специальная подготовка. Взаимодействие двигательной и вегетативной функций в процессе занятий физическими упражнениями. Упражнения на развитие двигательных качеств. Ведение дневников спортсмена.

5. Правила соревнований. Их организация и проведение.

Теория. Участники соревнований, их права и обязанности. Возрастные группы и весовые категории. Правила проведения болевых приемов. Запрещенные приемы. Определение победителя в схватке. Форма судей и участников соревнований. Правила безопасности на соревнованиях. Проведение поединков по правилам борьбы (демонстрация техники, касание ковра и др.). Командные и личные соревнования.

6. Общая физическая подготовка.

Теория. Деятельность определенных органов человека, повышение их функциональных возможностей. Анаэробные возможности.

Практика. Упражнения на развитие мышечных усилий (динамических и статических). Упражнения для увеличения функциональных возможностей дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной, мышечной системы. Упражнения на быструю смену одних упражнений другими. Упражнения на равновесие и координацию движений, быстроту реакции. Многократное выполнение упражнений. Круговая тренировка. Анаэробные возможности (работа субмаксимальной мощности)

7. Специальная физическая подготовка.

Теория.

Понятие «специальная сила», «специальная ловкость», «специальная выносливость», «специальная быстрота», «специальная гибкость». Расслабление мускулатуры. Чувство изменения времени.

Ориентировка в пространстве

Практика.

Упражнения на развитие специальных физических качеств.

Развитие скоростно-силовой выносливости (работа субмаксимальной мощности).

Круговая тренировка: 4 круга, в каждой серии выполнить максимальное количество повторений с резиновыми амортизаторами за 30 с, отдых между сериями 30 с, между кругами – 4-6 минут, имитация бросков с поворотом спиной(лицом) к партнеру, влево, вправо, имитация бросков через грудь. Упражнения на развитие специальной

выносливости (работа большой мощности). Круговая тренировка. Упражнения на развитие скоростной, «борцовской» выносливости, ловкости.

8. Совершенствование технической и тактической подготовки.

Теория. Основные технические действия: *Броски:* захватом бедра снаружи, зацеп снаружи, бросок через бедро, зацеп стопой, передняя подножка, бросок захватом двух ног, подхват с захватом ноги снаружи, боковая подсечка с захватом ноги снаружи. *Удержания:* со стороны плеча, верхом. *Перевоорачивания:* при помощи ног (разгибанием), захватом бедра и руки, захватом двух рук. *Болевые:* на руки - перегибание локтя снизу (захватом предплечья под плечо), перегибание локтя через предплечье (от удержания поперек), перегибание локтя при помощи плеча сверху, перегибание локтя при помощи бедра сверху, перегибание локтя при помощи туловища сверху, узел ногами; на ноги – узел на оба бедра, ущемление ахиллесова сухожилия с упором стопой, ущемление ахиллесова сухожилия сидя на противнике, ущемление через голень из удержания верхом, перегибание колена захватом ноги между ног.

Тактика захватов. *Захваты* – предварительный, основной, ответный.

Взаимосвязь захватов и стоек. Сочетание захватов.

Тактика передвижений. Передвижения влево, вправо, вперед, назад. Передвижения в захватах. Передвижения относительно противника (при условии, что противник стоит в левой стойке, в правой стойке, в низкой, в высокой, в прямой, в согнутой стойках).

Практика. Выполнение приемов в условиях передвижения самбиста и противника вперед, назад, вправо, влево, по кругу. Выполнение приемов на противнике наступающем, отступающем, тянущим, бегущем.

Тактика ведения поединка. Ведение поединка с различными партнерами (высокорослыми, низкорослыми, легкими, тяжелыми). Ведение поединка с целью не дать провести ни одной попытки партнеру. Ведение поединка только стоя при стремлении партнера бороться только лежа. Поединок с «форой». Поединок со сменой партнеров. Взаиморасположение борцов при проведении приемов стоя и лежа.

9. Морально-волевая подготовка.

Теория. Определение понятий «мораль», «воля». Условия формирования моральных и волевых качеств: правильное построение занятий, соревнований, режима, требовательность педагогов, судей, коллектива, поощрение правильных действий, осуждение неправильных поступков.

Средства и методы волевой подготовки. Волевые качества (выдержка, смелость, настойчивость, решительность, инициативность). Моральные качества.

Практика. Упражнения на воспитание настойчивости, выдержки, самообладания, решительности, инициативности, дисциплинированности.

10.Итоговое занятие.

Практика. Показательные выступления с использованием приемов из различных видов рукопашного боя. Подведение итогов. Награждение лучших учащихся

Учебно-тематический план 5-го года обучения.

№ п/п	Наименование тем				Формы аттестации
		всего	теория	практик а	
1	Вводное занятие	3	3	-	опрос
2	Физиологические основы тренировки	4	4	-	опрос
3	Инструкторская и судейская практика	16	16	-	опрос
4	Общая физическая подготовка	38	-	38	тестирование
5	Специальная физическая подготовка	38	-	38	тестирование
6	Совершенствование технической и тактической подготовки	218	18	200	тестирование
7	Итоговое занятие	5	-	5	тестирование
	Итого	324	45	279	

Содержание дополнительной общеобразовательной программы 5 год обучения

1. Вводное занятие.

Теория. Инструктаж по технике безопасности.

Сбор группы. Обмен впечатлениями. Технический арсенал рукопашника. Правила борьбы. Самостраховка.

2. Физиологические основы тренировки.

Теория. Потребности и мотивы. Создание правильной мотивации. Сложные безусловные рефлексы (инстинкты) и чувства. Сознание и подсознание. Механизмы воли. Интуиция, эрудиция и интеллект самбиста и методы их совершенствования. Условные рефлексы.

Упражнения на реализацию целевых установок, совершенствование волевых качеств, закрепление условных рефлексов.

3. Инструкторская и судейская практика.

Теория. Гигиенические и медицинские требования к участникам соревнований. Представители и капитаны команд на соревнованиях. Их права и обязанности. Терминология судейства. Протоколы соревнований. Роль бокового судьи, арбитра, секретаря.

Проведение общей и специальной разминки. Помощь главному судье в проведении соревнований среди младшей возрастной группы. Судейство соревнований в качестве судьи - секундометриста, бокового судьи.

4. Общая физическая подготовка.

Практика. Совершенствование деятельности определенных органов человека, повышение их функциональных возможностей. Использование анаэробных возможностей.

Развитие специальных физических качеств: упражнения, способствующие развитию силы, взрывной силы, скоростно - силовой выносливости; упражнения с партнером в сопротивлении, перетягивании, выталкивании и т.д. Упражнения с партнером для совершенствования координации. Круговая тренировка. Анаэробные возможности (работа субмаксимальной мощности). Кросс. Спортивная борьба: приседания, наклоны повороты с партнером на плечах, поднятие партнера до уровня груди захватом туловища сзади, упражнения на борцовском мосту.

5. Специальная физическая подготовка.

Практика Значение силовых упражнений в подготовке спортсмена-борца.

Силовые упражнения с гантелями, штангами на специальных тренажерах с целью укрепления мышц и увеличения их работоспособности (индивидуальные занятия). Упражнения на развитие специальных физических качеств. Анаэробные возможности. Круговая тренировка.

6. Совершенствование технической и тактической подготовки.

Теория. *Тактика рукопашного боя:* разведка (сбор информации), оценка обстановки (сравнение своих возможностей с возможностями противника), условий проведения соревнований и контингента участников. Планирование выступления (цель, средства, методы), принятие решения и реализация плана.

Тактика ведения поединка: Составление тактического плана поединка и его реализация. Распределение сил на поединок.

Психологическая подготовка: Психология взаимного понимания. Стиль поединка. Оценка противников. Самооценка.

Практика. *Отработка основных технических действий.* *Броски:* обхват, передняя подножка под выставленную ногу, боковой подхват, подсад голенью, задняя подножка под две ноги, бросок захватом двух бедер, передняя подсечка под отставленную ногу, передняя подножка с колена. *Удержания:* сбоку с захватом руки и головы, поперек с захватом бедра. *Переворачивания:* рычагом, захватом руки из-под плеча. *Болевые на руки:* рычаг внутрь, перегибание локтя через бедро, через предплечье, через предплечье из удержания сбоку, через руку противника, узел поперек, узел захватом предплечья через плечо, узел ногой. *Болевые на ноги:* перегибание колена захватом ноги между ног из положения на

четвереньках, перегибание тазобедренного сустава, ногой, с упором стопой, ногой скрывая голень.

7. Итоговое занятие.

Практика. Открытое первенство клуба по борьбе рукопашный бой. Напутственное слово выпускникам. Награждение победителей.

1.4. Планируемые результаты

Требования к знаниям и умениям, критерии их оценки.

К концу 1-го года обучения учащиеся должны:

Иметь представление:

- ^ об истории возникновения и развития рукопашного боя;
- ^ о технике безопасности на занятиях и соревнованиях;
- ^ о личной и общественной гигиене при занятиях спортом, режиме дня, питании;
- ^ о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- ^ об основах технических приемов рукопашного боя.

Уметь:

- ^ выполнять общеразвивающие упражнения;
- ^ использовать по назначению спортивный инвентарь и оборудование на занятиях;
- ^ выполнять простейшие общеразвивающие, гимнастические упражнения с элементами акробатики;
- ^ выполнять игровые действия в подвижных играх, играть по упрощенным правилам;
- ^ демонстрировать навыки безопасного падения на различных покрытиях;
- ^ выполнять простейшие технические приемы рукопашного боя;
- ^ выполнять нормативные требования, соответствующие этапу обучения и возрасту учащихся;

К концу 2-го года обучения учащиеся должны:

Знать:

- ^ современное состояние рукопашного боя в России;
- ^ основы гигиены и самоконтроля;
- ^ основные приемы закаливания;
- ^ основы техники двигательных действий и развития физических качеств;
- ^ простейшие правила соревнований и терминологию судейства

Уметь:

- ^ оказывать первую доврачебную помощь при незначительных травмах;
- ^ выполнять комплексы упражнений утренней и корректирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- ^ выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств;
- ^ соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений, подвижных игр, проведении спаррингов;

- ^ осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- ^ демонстрировать уровень общей и специальной физической подготовленности, соответствующей возрасту;

К концу 3-го года обучения учащиеся должны:

Знать:

- о развитии рукопашного боя, как способе формирования навыков самозащиты, правомерности применения приемов рукопашного боя;
- об общем режиме дня, режиме питания и питьевом режиме;
- о состоянии своего здоровья, физическом развитии, приспособляемости систем организма к физическим нагрузкам;
- о строении и функциях организма;
- о правилах работы на тренажерах;
- о правилах соревнований, классификации приемов;
- об основных технических приемах рукопашного боя: бросках, болевых приемах, удержаниях, переворачиваниях, удушающих приемах;
- о средствах восстановления работоспособности.

Уметь:

- выполнять упражнения для развития общих физических и специальных качеств с учетом индивидуальных особенностей организма и полученных умений;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, режимом физической нагрузки;
- правильно выполнять изученные базовые технические действия;
- соблюдать технику безопасности на занятиях, правильно применять приемы страховки и само страховки

Демонстрировать:

- уровень общей и специальной физической подготовки, соответствующий возрасту;
- изученные технические приемы рукопашного боя, действия в различных ситуациях самозащиты;
- навыки работы на специальных тренажерах, осуществлять регулирование физической нагрузки в зависимости от состояния организма;
- нормы поведения самбиста на занятиях и соревнованиях.

К концу 4-го года обучения учащиеся должны:

Знать:

- о национальных и народных видах единоборств;

- об основных физических качествах: силе, быстроте, ловкости, гибкости, выносливости и способах их развития;
- о функциональных возможностях органов человека, сведения о физических основах тренировки;
- о морально-волевых качествах спортсмена и условиях их формирования;
- об основных технических и тактических действиях ведения поединка;
- правила организации и проведения соревнований, правила безопасности при их проведении;

Уметь:

- выполнять упражнения на борцовском мосту, забегание вокруг головы, вставание на мост из положения стоя, на коленях, из стойки, имитационные упражнения для различных приемов;
- правильно выполнять изученные базовые технические действия лежа и стоя, передвигаться по коврику;
- выполнять упражнения на развитие общих и специальных физических качеств с учетом индивидуальных особенностей организма и приобретенных умений и навыков;
- правильно выполнять приемы самообороны, использовать болевые приемы; осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки, вести дневники самоконтроля;

Демонстрировать:

- уровень общей и специальной физической подготовки, соответствующий возрасту;
- изученные технические приемы рукопашного боя, действия в различных ситуациях самообороны, приемы самообороны;
- навыки работы на специальных тренажерах, осуществлять регулирование физической нагрузки в зависимости от состояния организма;
- морально-волевые качества спортсмена.

К концу 5-го года обучения учащиеся должны:

Знать:

- о взаимодействии двигательных и вегетативных функций организма во время занятий спортом;
- о правилах соревнований и терминологии судейства;
- об утомлении, усталости, перетренированности организма и о мерах предупреждения перетренированности;
- о тактике ведения поединка, психологической подготовке спортсмена;

Уметь:

- проводить общую и специальную разминку;

- осуществлять судейство в качестве бокового судьи и судьи — секундометриста;
- правильно выполнять упражнения на развитие общих и специальных физических качеств;
- выполнять силовые упражнения с учетом особенностей и физического развития организма;
- проводить подготовку и участвовать в соревнованиях по рукопашному бою различного уровня;
- осмысливать и опробовать приемы в тактических условиях, использовать технический арсенал борца в учебно-тренировочных схватках и на соревнованиях;

Демонстрировать:

- уровень общей и специальной физической подготовки, соответствующий возрасту;
- приемы и действия в меняющихся ситуациях поединка;
- участие в соревнованиях различного уровня с применением всего изученного технического арсенала и тактических приемов ведения поединка.

Метапредметные результаты.

Основным объектом оценки метапредметных результатов служит сформированность у обучающихся личностных результатов, регулятивных, коммуникативных и познавательных универсальных учебных действий (УУД).

Личностные результаты:

- ▲ дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- ▲ проявление положительных качеств личности и умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- ▲ активное включение в общение и взаимодействие со своими сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Режим организации занятий по программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-29 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» и Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (п.6 - требования к образовательным организациям).

Расписание занятий учебных групп составляется и утверждается администрацией Дворца спорта с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха учащихся, их возрастных особенностей.

Продолжительность тренировочного занятия и число занимающихся в группе зависит от этапа подготовки и года обучения спортсменов согласно Уставу МАУ ДО «Дворец спорта»

Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп и групп начальной подготовки не должен превышать двух минимальных составов с учетом соблюдения правил техники безопасности.

Учебный план подготовки на 36 недель учебно-тренировочных занятий (в часах)

Год обучения	Кол-во учебных недель в год	Объем учебных дней в год	Дата начала учебного года	Дата окончания учебного года
1	36	108	01.09	31.05
2	36	108	01.09	31.05
3	36	108	01.09	31.05
4	36	108	01.09	31.05
5	36	108	01.09	31.05

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

- спортивный зал – 30x15,
- борцовский ковер – 20x15;
- «шведские стенки» - 3 шт.
- навесные гимнастические снаряды
- (брусья и перекладины) – 3 шт.;
- для развития силовых способностей детей:
- Штанги – 3 шт.,
- гири- 4 шт. ,
- гантели – 10 шт.;
- наглядная информация, методические пособия в виде информационных схем и таблиц по правилам проведения соревнований, исполнению основных элементов техники тактики рукопашного боя;
- видеоматериалы (для просмотра и анализа конкретных соревнований, анализа проведения конкретной схватки и определенного приема);

Информационное обеспечение:

- Компьютер – 1 шт.
- Музыкальный центр – 1 шт.,
- Колонки – 2 шт.

Кадровое обеспечение

Педагог, организующие образовательный процесс по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе стартового уровня «Рукопашный бой» имеет высшее образование, прошёл курсы повышения начального преподавания рукопашного боя, либо имеет спортивный разряд и владеет техникой борьбы в совершенстве.

2.3. Формы аттестации

Аттестация обучающихся объединения «Рукопашный бой» проводится в соответствии с Положением о системе оценок, форм, периодичности и порядке текущего контроля и аттестации обучающихся МАУ ДО «Дворец спорта».

Аттестация обучающихся проводится с целью контроля за выполнением дополнительной общеобразовательной программы «Рукопашный бой», повышения ответственности педагога за результаты образовательного процесса и включает в себя следующие этапы: начальная, промежуточная, итоговая.

Начальная аттестация проводится с целью выявления уровня подготовки (для обучающихся первого года обучения) и определения уровня остаточных знаний (для обучающихся второго и последующих годов обучения). Начальная аттестация проводится в первый месяц учебных занятий с занесением результатов в диагностическую карту.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится как оценка результатов обучения за определенный промежуток учебного времени – в конце учебного года. Промежуточная аттестация проводится с обучающимися групп 1-4 годов обучения, сроки проведения аттестации – с 10 по 25 мая текущего учебного года. Формы проведения аттестации: теоретические знания проверяются путем решения тестовых заданий; практические умения и навыки проверяются в процессе выполнения обучающимися практических зачетных заданий по годам обучения.

По итогам аттестации педагог оформляет диагностическую карту и протокол результатов аттестационных испытаний. По результатам аттестационных испытаний обучающиеся переводятся на следующую ступень обучения по данной программе, либо остаются на прежней ступени обучения.

Итоговая аттестация проводится с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам данной программы. Итоговую аттестацию проходят обучающиеся учебных групп 5 года обучения в период с 05 по 25 мая текущего учебного года. Формы проведения итоговой аттестации: теоретические знания проверяются путем решения тестовых заданий; практические умения и навыки проверяются в процессе выполнения обучающимися практических зачетных заданий.

По результатам прохождения аттестационных испытаний обучающиеся выпускаются из объединения «Рукопашный бой».

Виды и формы контроля.

В программе «Рукопашный бой» предусмотрен предварительный, текущий и итоговый контроль. Результаты фиксируются в листе оценивания. Диагностика интересов, личностного развития проводятся периодически в течение учебного года в форме собеседования.

Предварительный контроль ставит своей целью выявления исходного уровня подготовки обучающихся, чтобы скорректировать учебно-тематический план, определить направление и

формы работы учебно-тренировочных занятий, методы подготовки к выступлениям, соревнованиям (методы диагностики: анализ выполнения практических упражнений, педагогическое наблюдение).

Текущий контроль проводится с целью определения степени усвоения детьми учебного материала и уровня их подготовленности к учебно-тренировочным занятиям. Он позволяет своевременно выявлять отстающих, а также опережающих обучение с целью наиболее эффективного подбора форм, методов и средств обучения (методы диагностики: анализ выполнения практических упражнений, педагогическое наблюдение, опрос, тестирование).

Итоговый контроль (выполнение квалификационных нормативов) проводится с целью определения степени достижения результатов обучения, закрепления знаний, организацию обучающихся на дальнейшее обучение, выступления в поединках, соревнованиях различного уровня, участие в судействе на соревнованиях по рукопашному бою. На каждом занятии педагог использует взаимоконтроль и самоконтроль (методы диагностики: анализ выполнения практических упражнений, педагогическое наблюдение, зачет).

Формы контроля: собеседование, устный опрос, анкетирование, самостоятельная работа, педагогическое наблюдение, анализ и самоанализ выполненных упражнений, квалификационных нормативов по рукопашному бою.

Формы подведения итогов

Участие обучающихся в соревнованиях, чемпионатах, первенствах различного уровня.

Итогом первого года обучения является выполнение контрольно-переводных нормативов в соответствии с нормативными требованиями. Участие в соревнованиях внутриучрежденческого и районного уровня.

Итогом второго года обучения является выполнение контрольно-переводных нормативов в соответствии с нормативными требованиями, участие в соревнованиях районного и городского уровня.

Итогом третьего года обучения является выполнение контрольно-переводных нормативов в соответствии с нормативными требованиями, участие в соревнованиях городского и областного уровня.

Итогом четвертого года обучения являются выполнение контрольно-переводных нормативов по технической, тактической, обще-физической и специальной физической подготовке в соответствии с нормативными требованиями; участие в соревнованиях регионального и межрегионального уровня.

Итогом пятого года обучения являются выполнение контрольно-переводных нормативов в соответствии с нормативными требованиями, участие в турнирах всероссийского уровня по рукопашному бою.

2.4. Оценочные материалы

Для определения уровня освоения обучающимися программы «Рукопашный бой» используется трехуровневая система:

Сфера/ уровни	Высокий	Средний	Низкий
Сфера знаний	Достаточное владение	Владение основами техники	Слабо развит понятийный

и умений	<p>основами техники и тактики рукопашного боя, терминами, используемыми для проведения занятий и выступления, безошибочное и четкое выполнение общеразвивающих и специальных упражнений. Активное включение в учебно-тренировочное занятие без промедления; соблюдение правил ТБ на учебно-тренировочных занятиях и на поединке.</p>	<p>и тактики рукопашного боя, терминами, используемыми для проведения занятий и выступления, выполнение общеразвивающих и специальных упражнений, но присутствуют небольшие погрешности. Включение в учебно-тренировочное занятие без промедления; соблюдение правил ТБ на учебно-тренировочных занятиях и на поединке.</p>	<p>аппарат, не может на достаточном уровне работать с информацией (различного вида), не соблюдение правил ТБ на учебно-тренировочных занятиях и на выступлении по рукопашному бою</p>
Сфера творческой/двигательной активности	<p>Выраженный интерес к учебно-тренировочным занятиям рукопашным боем; активно принимает участие в мероприятиях, соревнованиях различного уровня (городского, областного и т.д.).</p>	<p>Обучающийся включается в учебно-тренировочное занятие по рукопашному бою с желанием, но быстро устает; принимает участие в мероприятиях внутри учрежденческого, городского уровня</p>	<p>Обучающийся приступает к выполнению учебно-тренировочного упражнения только после дополнительных побуждений, во время учебно-тренировочного занятия по рукопашному бою часто отвлекается, выполняет упражнения неточно.</p>
Сфера личностных результатов	<p>Прилагает усилия к преодолению трудностей; слаженно работает в команде, умеет самостоятельно подготовить выполнять упражнения, задания.</p>	<p>Планирует свою учебно-тренировочную работу по наводящим вопросам педагога и частично самостоятельно, но с небольшими погрешностями; при работе в команде возникают трудности, но желание добиться успехов присутствует</p>	<p>Нерационально использует время, отведенное на выступление, выполнение упражнений; не умеет планировать учебный процесс.</p>

Для определения динамики спортивной подготовки учащихся, прогнозирования спортивных достижений, оценки эффективности образовательного процесса применяется система нормативов по общей физической и специальной подготовке учащихся, которая последовательно охватывает весь процесс обучения в объединении

1 год обучения

№ п/п	Наименование тем	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательно-воспитательного процесса	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие	Беседа,	Словесный, инструктирование	Фронтальный опрос
2	Краткие сведения о строении и функциях организма	Беседа, практическое занятие	Словесный, иллюстративный, наглядный, практический	Фронтальный опрос
3	Наличие и назначение спортивного инвентаря и оборудования	Беседа, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический, наблюдение, самостоятельная работа	Соревнования, контрольное тестирование, сдача нормативов
4	Краткие сведения о развитии борьбы в одежде	Беседа	Словесный, иллюстрированный	Фронтальный опрос
5	Общая физическая подготовка	Беседа, игра, практическое занятие, соревнование, тестирование	Словесный, наглядный, пример, инструктирование, соревновательный, практический, игровой, работа в группах и парах, стимулирование, групповая и индивидуальная рефлексия	Фронтальный опрос, соревнования, эстафеты, контрольное тестирование, сдача нормативов
6	Специальная физическая подготовка с использованием игровой деятельности	Беседа, игра, практическое занятие, соревнование, тестирование	Словесный, наглядный, пример, инструктирование, соревновательный, практический, игровой, работа в группах и парах, стимулирование, групповая и индивидуальная рефлексия	Соревнования, игра на победу, контрольное тестирование, сдача нормативов
7	Основы технических приемов рукопашного боя	Беседа, игра, учебно-тренировочное занятие, тестирование	Словесный, наглядный, пример, инструктирование, соревновательный, практический, игровой, работа в группах и парах, стимулирование, групповая и индивидуальная рефлексия	Соревнования, эстафеты, контрольное тестирование, сдача нормативов
8	Гимнастика с элементами акробатики	Беседа, практическое занятие, соревнование	Словесный, наглядный, практический, репродуктивный, соревновательный, работа в группах и индивидуально,	Контрольные тестирования, сдача нормативов, соревнования

			стимулирование, поощрение, рефлексия	
9	Итоговое занятие	Беседа, спортивные эстафеты на свежем воздухе	Словесный, практический, игровой, рефлексия	Соревнования «Веселые старты»

2 год обучения

№ п/п	Наименование тем	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательно-воспитательного процесса	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие	Беседа, инструктаж	Словесный, инструктирование	Фронтальный опрос
2	Гигиена и самоконтроль	Беседа, практическое занятие	Словесный, иллюстративный, наглядный, практический	Фронтальный опрос, тестирование
3	Приемы закаливания	Беседа, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический, наблюдение	Фронтальный опрос, составление режима дня
4	Безопасность на занятиях и первая медицинская помощь	Беседа практическое занятие	Словесный, наглядный, практический	Фронтальный опрос,
5	История рукопашного боя	Беседа	Словесный, иллюстрированный	Фронтальный опрос
6	Общая физическая подготовка	Беседа, игра, практическое занятие, соревнование, тестирование	Словесный, наглядный, пример, инструктирование, соревновательный, практический, игровой, работа в группах и парах, стимулирование, групповая и индивидуальная рефлексия	Фронтальный опрос, соревнования, эстафеты, контрольное тестирование, сдача нормативов
7	Специальная физическая подготовка	Беседа, игра, практическое занятие, соревнование, тестирование	Словесный, наглядный, пример, инструктирование, соревновательный, практический, игровой, работа в группах и парах, стимулирование, групповая и индивидуальная рефлексия	Соревнования, игра на победу, контрольное тестирование, сдача нормативов
8	Техническая подготовка	Беседа, игра, учебно-тренировочное занятие, тестирование	Словесный, наглядный, пример, инструктирование, соревновательный, практический, игровой, работа в группах и парах, стимулирование, групповая и индивидуальная рефлексия	Соревнования, эстафеты, контрольное тестирование, сдача нормативов
9	Совершенствование гимнастической подготовки с	Беседа, практическое занятие,	Словесный, наглядный, практический, репродуктивный,	Контрольные тестирования, сдача нормативов,

	элементами акробатики	соревнование	соревновательный, работа в группах и индивидуально, стимулирование, поощрение, рефлексия	соревнования
10	Итоговое занятие	Беседа, спортивные эстафеты	Словесный, практический, игровой, рефлексия	Сдача нормативов, спортивный праздник

3 год обучения

№ п/п	Наименование тем	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательно-воспитательного процесса	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие	Беседа	Словесный, инструктирование	Фронтальный опрос
2	Краткий обзор развития рукопашного боя и единоборств	Беседа	Словесный, иллюстративный, сравнительный	Фронтальный опрос
3	Сведения о строении и функциях организма	Беседа, практическое занятие, упражнения	Словесный, моделирование ситуации	Опрос, практическое занятие
4	Общая физическая подготовка	Рассказ, беседа, практическое занятие, игра, разминка, упражнения, соревнования	Словесный, наглядный, соревновательный, практический, фронтальный, групповая и индивидуальная самостоятельная работа, стимулирование, поощрение, рефлексия	Соревнования, контрольное тестирование, сдача нормативов, выполнение индивидуальных заданий
5	Специальная физическая подготовка	Рассказ, беседа, практическое занятие, игра, соревнование, подготовительные и специальные физические упражнения	Словесный, наглядный, репродуктивный, соревновательный, практический, фронтальный, круговая тренировка; групповая и индивидуальная самостоятельная работа, стимулирование, поощрение, рефлексия	Соревнования, контрольное тестирование,, сдача нормативов, выполнение индивидуальных заданий
6	Основы техники и тактики	Рассказ, беседа, показ, практическое занятие, соревнование, подготовительные и специальные физические упражнения	Словесный, наглядный, соревновательный, репродуктивный, практический, круговая тренировка; групповая и индивидуальная самостоятельная работа, работа в парах, стимулирование, поощрение,	Учебно-тренировочные схватки, соревнования, контрольное тестирование, сдача нормативов
7	Психологическая	Беседа,	Словесный, моделирование	Опрос,

	подготовка борца	практическое занятие, специальные упражнения	ситуации, метод задач, мотивация, групповое и коллективное взаимодействие, рефлексия	практические занятия по психологической подготовке, спортивный дневник
8	Восстановительные мероприятия	Рассказ, показ, практическое занятие, специальные дыхательные упражнения	Словесный, наглядный, наблюдение, чередование тренировок и дней отдыха, практический, стимулирование, поощрение, рефлексия	Составление режима дня и питания, выполнение индивидуальных заданий
9	Итоговое занятие	Беседа, практическое занятие	Словесный, игровой, работа в парах	Показательные выступления, учебно-тренировочные схватки

**4 год
обучения**

п/п	Наименование тем	Формы занятий	организации образовательно-воспитательного процесса	подведения итогов
1	Вводное занятие	Беседа, практическое занятие	Словесный, инструктирование	Фронтальный опрос
2	Краткий обзор развития национальных и народных видов единоборств	Беседа	Словесный, иллюстративный, сравнительный	Фронтальный опрос
3	Врачебный контроль и самоконтроль	Беседа, практикум	Словесный, моделирование ситуации, практический	Опрос, практическое занятие
4	Краткие сведения о физиологических основах тренировки	Беседа, практическое занятие, упражнения	Словесный, моделирование ситуации	Опрос, практическое занятие
5	Правила соревнований. Их организация и проведение	Беседа, практическое занятие, соревнование	Словесный, практический, соревновательный, групповое и коллективное взаимодействие	Опрос, практическое занятие по организации соревнований, участие в соревнованиях
6	Общая физическая подготовка	Рассказ, беседа, практическое занятие, игра, разминка, упражнения, соревнования	Словесный, наглядный, соревновательный, практический, фронтальный, круговая тренировка; групповая и индивидуальная	Соревнования, контрольное тестирование, эстафеты, сдача нормативов,

			самостоятельная работа, стимулирование, поощрение, рефлексия	выполнение индивидуальных заданий
7	Специальная физическая подготовка	Рассказ, беседа, практическое занятие, игра, соревнование, подготовительные и специальные	Словесный, наглядный, соревновательный, практический, фронтальный, круговая тренировка; групповая и индивидуальная	Соревнования, контрольное тестирование, сдача нормативов, выполнение
		физические упражнения	самостоятельная работа, стимулирование, поощрение, рефлексия	индивидуальных заданий
8	Совершенствование технической и тактической подготовки	Рассказ, беседа, показ, практическое занятие, соревнование, подготовительные и специальные физические упражнения	Словесный, наглядный, соревновательный, практический, круговая тренировка; групповая и индивидуальная самостоятельная работа, работа в парах, стимулирование, поощрение, рефлексия	Учебно-тренировочные схватки, соревнования, контрольное тестирование, сдача нормативов
9	Морально-волевая подготовка борца	Беседа, практическое занятие, игра, соревнование	Словесный, моделирование ситуации, метод задач, мотивация, групповое и коллективное взаимодействие в игровых ситуациях, рефлексия	Опрос, практические занятия по психологической подготовке
10	Итоговое занятие	Беседа, практическое занятие	Словесный, игровой, работа в парах	Показательные выступления, учебно-тренировочные схватки

5 год обучения

№ п\п	Наименование тем	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательно-воспитательного процесса	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие	Беседа, практическое занятие	Словесный, инструктирование	Фронтальный опрос, практическое занятие
2	Физиологические основы тренировки	Беседа, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический, рефлексия	Фронтальный опрос, упражнения, ведение спортивных дневников
3	Инструкторская и судейская практика	Беседа, практическое занятие, соревнование	Словесный, наглядный практический, соревновательный, групповое и коллективное	Опрос, практическое занятие по организации

			взаимодействие, рефлексия	срешнований, участие в соревнованиях
4	Общая физическая подготовка	Рассказ, беседа, практическое занятие, игра, разминка, упражнения, соревнования	Словесный, наглядный, соревновательный, практический, фронтальный, круговая тренировка; групповая и индивидуальная самостоятельная работа, стимулирование, поощрение, рефлексия	Соревнования, контрольное тестирование, эстафеты, сдача нормативов, выполнение индивидуальных заданий
5	Специальная физическая подготовка	Рассказ, беседа, практическое занятие, игра, соревнование, подготовительные и специальные физические упражнения	Словесный, наглядный, соревновательный, практический, фронтальный, круговая тренировка; групповая и индивидуальная самостоятельная работа, стимулирование, поощрение, рефлексия	Соревнования, контрольное тестирование,, сдача нормативов, выполнение индивидуальных заданий
8	Совершенствование технической и тактической подготовки	Рассказ, беседа, показ, практическое занятие, соревнование	Словесный, наглядный, соревновательный, практический, групповая работа в парах, стимулирование, поощрение, рефлексия	Учебно-тренировочные схватки, соревнования, контрольное тестирование, сдача нормативов
10	Итоговое занятие	Беседа, практическое занятие	Словесный, игровой, работа в парах	Показательные выступления, учебно-тренировочные

2.5.Методические материалы

Образовательная деятельность в объединении «Рукопашный бой» осуществляется с помощью словесных, практических, наглядных, репродуктивных, игровых методов. Основными формами проведения занятий являются: учебно-тренировочные занятия, соревнования, спортивные эстафеты, тестирование по ОФП и СФП, спортивные праздники.

Образовательный процесс в объединении «Рукопашный бой» строится на следующих принципах:

принцип обучения:

- воспитывающее обучение;
- целостность в восприятии детьми физической культуры России;
- актуализация в ходе познания региональных спортивных ценностей;
- включение детей в активную спортивную деятельность;
- сочетание индивидуальных и общечеловеческих ценностей в содержании образования и воспитания;
- научность;

- связь обучения с практикой;
 - добровольность;
 - доступность;
 - систематичность и последовательность;
 - преемственность;
- принципы воспитания:
- связь с жизнью, средой, с требованиями общества;
 - целостность и единство всех компонентов воспитательного процесса;
 - гуманизм – уважение к личности в сочетании с требованиями к нему;
 - опоры на положительное в личности;
 - воспитание в коллективе и через коллектив;
 - учет возрастных и индивидуальных особенностей детей и подростков;
 - единство действий и требований к ребенку в семье, социуме.

специфические принципы концентрация силы:

-использование разных групп мышц;

-сочетание сильного напряжения и расслабления мышц
использование динамики тела:

-устойчивость тела, которая определяется весом, основанием и положением тела;

-движения тела (линейного, кругового, колебательного) принцип
использования внутренней энергии принцип противодействия.

Образовательная деятельность в программе построена по направлениям

Теоретическая подготовка

Теоретические занятия проводятся самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (в виде беседы, рассказа в течение 10–12 мин в начале практической части). При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, иллюстрируются схемами, таблицами, рисунками и др. наглядными пособиями.

Теоретическая подготовка рассматривает вопросы, связанные с содержанием борьбы как спортивно-педагогической дисциплины, как предмета познания и практической деятельности.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка - процесс, направленный на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости). Общая физическая подготовка направлена на совершенствование деятельности определенных органов и систем организма человека, повышение их функциональных возможностей. Общая подготовка имеет направленность на создание своеобразных резервов организма для их использования в необходимых случаях.

Техническая и тактическая подготовка

Техническая и тактическая подготовка включает в себя атакующие и защитные действия, техники перемещений и выполнения захватов, техники самостраховки, изучение и совершенствование техники атакующих приёмов в стойке в вольной борьбе.

Тактическая подготовка изученных приемов, защит, контрприемов, благоприятных положений для связи данного приема с другими в комбинации. Составление плана схватки и его реализация.

Работа в объединении строится по принципам народной педагогики: «от учителя к ученику» и «от старшего к младшему», поскольку в одной группе занимаются дети разного возраста.

Основную долю программы составляет практическая учебно-тренировочная деятельность, которая проводится на каждом занятии. Большая часть времени отводится на закрепление и совершенствование изученных ранее приемов, связок, комбинаций, борьбе в партере и стойке. Отдельным и показательным элементом учебно-тренировочного процесса является выступление на соревнованиях, где проверяется качество подготовки воспитанника, морально-волевые качества спортсмена.

Для того, чтобы обеспечить сознательное и прочное усвоение обучающимися материала программы, на занятиях используются: стимулирование интереса к учению; самостоятельная работа и работа под руководством педагога; контроль (врачебный, самоконтроль, роста динамики спортивных показателей; творческий подход к образованию и воспитанию, который предполагает единство нравственного, физического, эстетического и других форм воспитания.

Для обучения движениям и в целях совершенствования физических качеств на всех этапах подготовки используются *методы* целостного упражнения, сопряженного воздействия, игровой и соревновательный, методы воздействия словом и средствами наглядной агитации. В отдельных случаях используется метод расчлененного конструктивного упражнения.

В практике подготовки борцов названные методы часто объединяются, комбинируются в соответствии с содержанием занятий. При этом образуются различные комбинированные методы.

Метод целостного упражнения предусматривает разучивание движений в стойке, партере – по возможности в целом виде, с акцентом внимания обучаемого на главном в этом движении.

Метод сопряженного воздействия обеспечивает взаимодействие физической подготовки с технико-тактической. Он способствует развитию специальных физических качеств во время отработки приемов, бросков, ударов или тактических действий.

Соревновательный метод является способом стимулирования деятельности спортсмена. Используется как при разучивании приемов ведения боя, так и в самостоятельных занятиях (спарринги: учебные, контрольные, товарищеские, официальные; игровые упражнения с целью выявления победителей).

Методы использования слова и наглядного воздействия широко применяются в практических и теоретических занятиях:

-словесные методы: инструктирование, сопроводительное пояснение, указания и команды, словесные оценки, словесные отчеты и взаиморазъяснения, самопроговаривания и самоприказы (основаны на внутренней речи);
и методы натуральной демонстрации: непосредственный показ педагогом или хорошо подготовленным воспитанником движений, приемов, бросков при их изучении и в процессе их совершенствования;

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

Основные методы обучения тактике боя и совершенствования в ней:

- метод упражнения (многократное повторение разучиваемых и знакомых упражнений);
- метод демонстрации и показа;
- метод слова;
- метод переключения в тактических действиях – от нападения к защите и от защиты к нападению;
- целостный и расчлененный;
- анализ видеоматериалов по тактике;
- анализ своих действий и действий противника.

Изучение тактических действий и вариантов протекает в двух направлениях:

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

В процессе занятий решаются следующие задачи: освоение техники и так-тики избранной спортивной дисциплины; совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма, обеспечивающих успешное выполнение соревновательного упражнения и достижение планируемых результатов; воспитание необходимых моральных и волевых качеств; обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности; приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной соревновательной деятельности.

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

Целесообразной является частая смена упражнений при многократном повторении одного и того же упражнения. Обязательным фрагментом каждого занятия являются разминочные, общеукрепляющие упражнения и упражнения, направленные на развитие гибкости.

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

Алгоритм учебного занятия:

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

Вводная часть занятия. Задача этой части – активизация внимания, подготовка организма ребенка к физической нагрузке, повышение эмоционального состояния детей. Содержанием вводной части являются: построение, приветствие тренера, перестроение, выполнение строевых упражнений. Кроме того, используются различные виды ходьбы, бега, прыжков, передвижений на четвереньках с опорой на ладони и стопы, ускорения из разных исходных положений и т. д.

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

Заключительная часть (заминка) ставит своей задачей снижение эмоциональной и физической нагрузки, приведение организма ребенка в относительно спокойное состояние

Педагогические технологии

- Технология индивидуального обучения - выбор способов, темпов, приема обучения обусловлен индивидуальными особенностями детей;

- Здоровьесберегающие технологии - формирование у обучающихся знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни, использование полученных знаний в жизни; забота о сохранении и укреплении здоровья обучающихся;

- Педагогика сотрудничества - совместный поиск истины, сотворчества;

- Технология игровых ситуаций - организация активизирующей деятельности обучающихся через вовлечение в ролевые игры.

Примерный перечень массовых мероприятий 1 год обучения

для учащихся:

- викторина «Выдающиеся спортсмены — борцы Владимирской области»;
- соревнования «Веселые старты», мини-футбол;

совместно с родителями:

- выходы в лесную зону по временам года.

2 год обучения

для учащихся:

- показательные учебно-тренировочные схватки;
- соревнования по специальной подготовке;
- соревнования по игровым видам (футбол, пионербол);

совместно с родителями:

- выходы в лесную зону с проведением экологических акций.
- КИП «Мужчины, вперед!»

3 год обучения

для учащихся:

- внутриклубные соревнования с использованием приемов из альтернативных видов спорта (греко-римская борьба, боевые единоборства и др.);
- показательные выступления на различных мероприятиях;
- спортивный праздник «Лучший спортсмен»;
- дни борьбы

совместно с родителями:

- просмотр и обсуждение видеоматериалов соревнований с участием лучших спортсменов России и мира.
- Привлечение родителей в качестве судей — секундометристов.

4 год обучения

для учащихся:

- показательные выступления на различных мероприятиях;
- учебно- тренировочные и показательные бои;
- диспут -клуб «Твое поколение - здоровое поколение?»

совместно с родителями:

- посещение соревнований с участием воспитанников;
- просмотр и обсуждение видео материалов соревнований с участием воспитанников объединения и выпускников;
- привлечение к участию в интеллектуально-познавательной игре «Олимпийские игры»

5 год обучения

для учащихся:

- показательные выступления на мероприятиях различного уровня;
- учебно- тренировочные и показательные бои;
- Дни борьбы
- судейская практика.

совместно с родителями:

- посещение соревнований с участием воспитанников;
- просмотр видео материалов соревнований с участием воспитанников объединения и выпускников.
- Информационно-познавательная беседа «Взгляд в будущее»

2.6. Список использованной литературы

1. Бурцев Г. А. Рукопашный бой. - М.: Воениздат, 1994. - 206 с.: ил.
2. Гуревич К. М. Индивидуально-психологические особенности школьников. – М.: Знание, 1998. – 80с. – (Новое в жизни, науке и технике). Серия «Педагогика и психология», № 6.
3. Захаров Е. и др. Рукопашный бой: Самоучитель (Захаров Е., Карасев А., Сафонов А.). - 2-е изд., испр. - М.: Культура и традиции, 1994. - 240 с.
4. Иванов С. А., Касьянов Т. Р. Основы рукопашного боя. - М.: Терра. Спорт. 1998. - 368 с., ил.
5. Кленьшев В. Панкратион. Практическое пособие для тренеров и спортсменов. - Барнаул, 1999. - 176 с.
6. Севостьянов В. М., Бурцев Г. А., Пшеницын А. В. Рукопашный бой. (История развития, техника и тактика). - М.: «Дата Стром», 1991. - 191 с.
7. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Издательство центр «Академия», 2001. - 480 с.
8. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба: Учебное пособие - М.: Просвещение, 1993.
9. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: «ФиС», 1991
10. Мишин Б.И. Настольная книга тренера физкультуры. - М.: АСТ Астрель, 2003.
11. Рудман Д.Л. САМозащита Без Оружия от Виктора Спиридонова до Владимира Путина. - М.: 2003г. - 208 с.
12. Спортивные игры и методика преподавания. Учебник для институтов физической культуры. М.: «Физкультура и спорт», 1986.
13. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца: Учебное пособие - М.: ГЦОЛИФК, 1996.

Список литературы для детей

1. Бурцев Г. А. Рукопашный бой. - М.: Воениздат, 1994. - 206 с.: ил.
2. Гуревич К. М. Индивидуально-психологические особенности школьников. – М.: Знание, 1998. – 80с. – (Новое в жизни, науке и технике). Серия «Педагогика и психология», № 6.
3. Захаров Е. и др. Рукопашный бой: Самоучитель (Захаров Е., Карасев А., Сафонов А.). - 2-е изд., испр. - М.: Культура и традиции, 1994. - 240 с.
4. Иванов С. А., Касьянов Т. Р. Основы рукопашного боя. - М.: Терра Спорт. 1998. - 368 с., ил.
5. Кленьшев В. Панкратион. Практическое пособие для тренеров и спортсменов. - Барнаул, 1999. - 176 с.
6. Севостьянов В. М., Бурцев Г. А., Пшеницын А. В. Рукопашный бой. (История развития, техника и тактика). - М.: «Дата Стром», 1991. - 191 с.
7. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Издательство центр «Академия», 2001. - 480 с.

Интернет-ресурсы

1. Сайт «Я иду на урок физкультуры» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://spo.1sept.ru/urok/> (20.04.2021).
2. Сайт общероссийской общественной организации «Федерация рукопашного боя» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://fpr.su> (20.04.2021).
3. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <http://www.openclass.ru> (20.04.2021).