

Министерство образования и науки Челябинской области
Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом учащейся молодежи «Магнит»

Программа принята на
Педагогическом совете
протокол № 1 от 30.08.2021

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГБУДО ДУМ «Магнит»
Л.А. Летучева



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Школа рукопашного боя
(наименование программы)

Направленность: физкультурно-спортивная
(наименование направленности программы)

Срок освоения программы: 3 года
Возрастная категория учащихся: 7-9 лет

Автор-составитель: Шутьпин
Артем Николаевич, педагог
дополнительного образования,
первая квалификационная
категория

г. Магнитогорск, 2021 г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Нормативная база: настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана с учетом Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»; Указа Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (Задача № 5 (б) абзац 2); Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р); Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Приказа Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Письма Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»; Письма Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»). Приказ Минпросвещения России от 17.03.2020 № 104 «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих программы начального общего, основного общего, среднего общего образования и дополнительных общеобразовательных программ, в условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации»; Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).

Направленность (профиль) программы - физкультурно-спортивная, по уровню освоения программа предполагает развитие и совершенствование у обучающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Актуальность. Программа ориентирована на пропаганду здорового образа жизни и популяризацию одного из видов единоборств – рукопашного боя. По данной программе могут заниматься обучающиеся, не имеющие специальной подготовки, с различным уровнем физической и психологической готовности. Программа не ставит цель достижение высоких спортивных результатов, а направлена на общее оздоровление и формирование личности обучающегося, на основе метода дифференцированного подхода к каждому воспитаннику.

Педагогическая целесообразность.

Занятия единоборствами дают возможность воспитать у подростков такие качества как мужество, выдержку, честность, уважительное отношение друг к другу. Способствуют формированию у обучающихся гражданской зрелости, любви к Отечеству, готовности к преодолению трудностей.

Обучающиеся, занимающиеся в объединении, имеют различный социальный статус: дети из неполных, многодетных и малообеспеченных семей, из числа «группы риска». Занятия рукопашным боем помогают им преодолевать проблемы социальной адаптации, формируют адекватную самооценку, навыки культуры и общения, формируют мотивацию к здоровому образу жизни.

При систематических занятиях рукопашным боем создаются благоприятные условия для физического и духовного развития обучающегося, обеспечивается

эмоциональное благополучие ребенка, идет приобщение учащихся к общечеловеческим ценностям. И что особенно важно, – происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, самореализации обучающегося. Ведется профилактика асоциального поведения обучающегося. Навыки рукопашного боя и высокий уровень физической подготовки помогает в подготовке к службе в армии.

Отличительные особенности программы. Важной чертой русского стиля борьбы является то, что процесс работы над собой в эмоциональной и волевой сферах проходит на фоне высоких моральных установок, которые всячески поддерживаются в спортивном коллективе. Работа над духом, на занятиях русским рукопашным боем идет через условную систему общения – игру. Игра позволяет остановить насилие, переводя его в игровые отношения. Вне игры даже дружеская схватка может побудить в душе нехорошие чувства. Занятия русским рукопашным боем, у подростков построены на игровом принципе обучения. Здесь нет соревнований (от «со»-«ревновать»), но есть состязания (от «со»-«стяжать»), и отличаются эти понятия не только названием: поединочные состязания и игровые бои проводятся как правило под музыкальное сопровождение (гармонь, балалайка), чаще всего на праздниках («Масленица», «Рождество» и т.д), а целью является не столько победа, сколько обмен опытом между участниками, проверка собственного уровня подготовки и эмоциональная разрядка, с последующей положительной зарядкой. Формирование личностных отношений подростка происходит через рассказ на занятиях русских сказок, былин и лекций по традиционной русской культуре. Готовность к экстремальным ситуациям – на лекциях и занятиях по выживанию в природной среде и городских условиях.

К. Д. Ушинский в своей книге «О народности в общественном воспитании» (1857) пишет: Воспитание, созданное самим народом и основанное на народных началах, имеет ту воспитательную силу, которой нет в самых лучших системах, основанных на абстрактных идеях или заимствованных у другого народа...» Воспитание мальчика подростка в русле русской национальной культуры подразумевает мужское воспитание, осуществляемое отцами, дедами, «дядьками». Через дедовские сказки, сказы, былины, взаимодействие со взрослыми мужчинами подростки приобретали жизненный опыт своих предков и перенимали черты характера, развивая свойства личности, соответствовавшие народному образу доброго молодца.

Уровень сложности (при наличии) – базовый.

Адресаты программы – предлагаемая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Рукопашный бой» предназначена для учащихся 7-9 лет.

Форма обучения – очная.

Срок освоения программы и объем программы:

Программа рассчитана на 3 года обучения:

1 год обучения: 72 часа

2 год обучения 144 часа

3 год обучения 144 часа.

Режим занятий:

1 год обучения 1 раза в неделю по 2 ак. часа (ак. час – 45 мин.)

2 год обучения 2 раза в неделю по 2 ак. часа (ак. час – 45 мин.)

3 год обучения 2 раза в неделю по 2 ак. часа (ак. час – 45 мин.)

1.2 Цель и задачи программы

Цель создание условий для полноценного психического и физического развития обучающегося, формирования его личностных качеств на занятиях рукопашным боем.

Задачи:

Образовательные:

знать:

- правила безопасного использования сети интернет;
- этику дистанционного общения;
- о профессиях, связанных с изучаемой предметной областью;
- о межпредметном характере изучаемой деятельности;
- принципы ведения рукопашного боя и формирование базовых двигательных навыков;
- технику и тактику рукопашного боя;
- развитие технико-тактического мышления;
- историю и традиционную культуры своей Родины.

владеть:

- базовыми навыками использования открытых образовательных сред.

Воспитательные:

- формирование отношения к физическим нагрузкам и рукопашному бою как к средствам самовоспитания и саморазвития;
- формирование установки на здоровый образ жизни;
- формирование патриотического отношения к Отечеству.
- развитие умения самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность;
- развитие навыка использования социальных сетей в образовательных целях, др.

Развивающие:

- создание условий для повышения уровня эмоционального контроля и самосознания подростков, а также снижения уровня агрессивности.
- формирование навыка владения техническими средствами обучения и программами;
- формирование навыка самостоятельного поиска информации в поисковиках, электронных платформах, сайтах, блогах и т.д;
- развитие умения работать дистанционно, выполнять задания самостоятельно;

Здоровьесохраняющие (здоровьеразвивающие):

- укрепление здоровья, развитие физических способностей учащихся.

1.3 Учебный (тематический) план

I год обучения

№	Наименование раздела, тем	Кол-во часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Раздел 1. Теоретическая подготовка.	3	2	1	-
1.1	Введение в программу.	1	1	-	Беседа
1.2	История рукопашного боя. Спортивная тренировка, как процесс совершенствования функций организма.	2	1	1	Беседа. Фронтальный опрос
2	Раздел 2. Общая физическая подготовка	28	2	26	-
2.1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости.	14	1	13	Выполнение упражнений. Педагогическое

					наблюдение
2.2	Акробатическая подготовка.	14	1	13	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
Промежуточная аттестация		1	-	1	Выполнение контрольных упражнений
3	Раздел 3. Специальная физическая подготовка	25	3	22	-
3.1	Развитие гибкости, ловкости и подвижности в суставах.	11	1	10	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
3.2	Стойки (фронтальная, передняя, задняя, боевая) и передвижение.	4	1	3	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
3.3	Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках.	6	-	6	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
3.4	Страховка и само страховка	4	1	3	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
4	Раздел 4. Тактико-техническая подготовка	14	-	14	-
4.1	Борьба в положении стоя	8	-	8	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
4.2	Ударная техника рук	6	-	6	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
Промежуточная аттестация		1	-	1	Выполнение контрольных упражнений
Итого:		72	7	65	

II год обучения

№	Наименование раздела, тем	Кол-во часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Раздел 1. Теоретическая подготовка.	2	2	-	-
1.1	Введение в программу.	1	1	-	Беседа
1.2	Традиции боевой мужской культуры и традиционные праздники России.	1	1	-	Беседа. Фронтальный опрос
2	Раздел 2. Общая физическая	63	2	61	-

	подготовка				
2.1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости.	14	1	13	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
2.2	Акробатическая подготовка.	14	1	13	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
Промежуточная аттестация		1	-	1	Выполнение контрольных упражнений
3	Раздел 3. Специальная физическая подготовка	36	3	33	-
3.1	Развитие гибкости, ловкости и подвижности в суставах.	11	1	10	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
3.2	Стойки (фронтальная, передняя, задняя, боевая) и передвижение.	4	1	3	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
3.3	Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках.	6	-	6	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
3.4	Страховка и само страховка	4	1	3	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
4	Раздел 4. Тактико-техническая подготовка	40	1	39	-
4.1	Борьба в положении стоя	16	-	16	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
4.2	Ударная техника рук	8	-	8	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
4.3	Борьба в положение лежа.	16	1	15	
Промежуточная аттестация		2	-	2	Выполнение контрольных упражнений
Итого:		144	8	136	

III год обучения

№	Наименование раздела, тем	Кол-во часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Раздел 1. Теоретическая подготовка.	4	3	1	-

1.1	Введение в программу.	1	1	-	Беседа
1.2	Молодецкие забавы. Дни воинской славы.	3	2	1	Беседа. Фронтальный опрос
2	Раздел 2. Общая физическая подготовка	60	4	56	-
2.1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости.	30	2	28	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
2.2	Акробатическая подготовка.	30	2	28	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
Промежуточная аттестация		2	-	2	Выполнение контрольных упражнений
3	Раздел 3. Специальная физическая подготовка	40	-	40	-
3.1	Развитие гибкости, ловкости и подвижности в суставах.	12	-	12	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
3.2	Стойки (фронтальная, передняя, задняя, боевая) и передвижение.	8	-	8	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
3.3	Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках.	12	-	12	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
3.4	Страховка и самостраховка	8	-	8	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
4	Раздел 4. Тактико-техническая подготовка	34	2	32	-
4.1	Борьба в положении стоя	16	-	16	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
4.2	Ударная техника рук	10	-	10	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
4.3	Защита.	8	2	6	
Промежуточная аттестация		2	-	2	Выполнение контрольных упражнений
Итоговая аттестация		2	-	2	Состязания
Итого:		144	6	66	

1.4 Содержание программы

I года обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Тема 1. Введение в программу.

Теория: Требования, предъявляемые к воспитанникам на данном этапе. Техника безопасности и правила поведения на занятиях. Общая характеристика спортивной тренировки. Предупреждение травматизма на занятиях по рукопашному бою.

Практика: Не предусмотрена учебным планом.

Тема 2. История рукопашного боя. Спортивная тренировка, как процесс совершенствования функций организма.

Теория: История рукопашного боя. Направления рукопашного боя. Отличительные особенности русского рукопашного боя и других стран. Основные качества воина: внимательность, дисциплина. Режим дня и гигиена. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивного инвентаря и оборудования. Понятие о ФК и спорте.

Практика: Просмотр видеозаписей по рукопашному бою. Игра.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Тема 1. Развитие силы, скорости, выносливости.

Теория: Техника выполнения упражнений. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств, выносливости. Наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи, с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении, индивидуально, с партнером и в группе, различные упражнения. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

Практика: Выполнение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств, выносливости.

Тема 2. Акробатическая подготовка.

Теория: Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений. Техника выполнения упражнений (кувырки, перевороты, прыжки, сальто).

Практика: Выполнение комплекса акробатических упражнений: кувырки, кувырки через препятствие, перевороты, прыжки, сальто.

Раздел: Специальная физическая подготовка.

Тема 1. Развитие гибкости, ловкости и подвижности в суставах.

Теория: Техника выполнения упражнений на развитие гибкости, ловкости и подвижности в суставах: «Замок», «Карандаш между лопатками», «Взгляд на пятку», «Кошка под забором», «Выкрут», «Верблюд», «Качалка», «Кувырок», «Складка», «Перочинный ножик», «Печать», «Обратная связь», «Лотос», «Кузнечик», «Штопор», «Пистолет», «Автомат», «Лук».

Практика: Выполнение упражнений «Замок», «Карандаш между лопатками», «Взгляд на пятку», «Кошка под забором», «Выкрут», «Верблюд», «Качалка», «Кувырок», «Складка», «Перочинный ножик», «Печать», «Обратная связь», «Лотос», «Кузнечик», «Штопор», «Пистолет», «Автомат», «Лук».

Тема 2. Стойки (фронтальная, передняя, задняя, боевая) и передвижение.

Теория: Изучение стоек (фронтальная, передняя, задняя, боевая) и передвижение. Правильное передвижение в той или иной стойке - правильная осанка.

Практика: Выполнение и передвижение в стойках. Быстрое передвижение и мгновенное перестроение в ту и ли другую стойку.

Тема 3. Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках.

Теория: Не предусмотрена учебным планом.

Практика: Игры «Увернись от мяча», «Падающий мяч», «Самые быстрые», «Будь начеку» и т.д.

Тема 4. Страховка и самостраховка.

Теория: Требования к страховке. Техника выполнения правильного падения с соблюдением страховки и самостраховки. Техника выполнения упражнений падение назад, на спину; падение на бок; падение вперед.

Практика: *Падение назад, на спину.*

Лежа на спине, руки вдоль туловища под острым углом, ладонями к полу, ноги согнуты и скрещены в группировке:

- перекаты вперед-назад в группировке, спина круглая;
- перекаты из упора присев назад с касанием пола ягодицами;
- падение назад на спину с легкого подскока;
- падение назад на спину через спину партнера;
- падение на спину из высокой стойки.

Закрепление падения с выполнением самостраховки в реальной обстановке: бросок с захватом двух ног спереди.

Падение на бок.

Конечное положение — лежа на боку:

- перекаты лежа на спине в группировке влево, вправо;
- падение из упора присев на ягодицы и на бок;
- падение с легкого подскока, не касаясь ягодицами пола;
- падение через партнера, шест;
- падение из высокой стойки.

Закрепление падения самостраховкой в реальной обстановке: бросок, задняя подножка.

Падение вперед.

Конечное положение — лежа в упоре на руках:

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
- падение на слегка выставленные руки из положения стоя на коленях, прогнувшись;
- перекаты по груди и животу вперед из положения стоя на коленях, прогнувшись, руку и за спину (голова повернута в сторону);
- падение из стойки с места;
- падение в прыжке вперед — «рыбка».

Закрепление самостраховки при падении вперед в реальной обстановке: бросок с захватом двух ног сзади.

Раздел 4. Тактико-техническая подготовка.

Тема 1. Борьба в положение стоя.

Теория: Не предусмотрена учебным планом.

Практика: Выполнение и отработка приемов. Задняя подножка из различных положений. Выведение из равновесия рывком с захватом руки и шеи. Передняя подножка. Сваливание, бросок с захватом ног и выносом их в сторону. Бросок через бедро. Бросок с захватом руки под плечо. Бросок через голову.

Тема 2. Ударная техника рук.

Теория: Не предусмотрена учебным планом.

Практика: Выполнение и отработка приемов. Прямой удар левой в голову, защита подставкой правой ладони, контратака прямым левой (тоже с другой руки). Прямой удар левой в туловище, защита подставкой правого локтя, контратака прямым с левой (тоже с

другой руки). Боковой удар левой в голову, защита подставкой правого предплечья, контратака прямым (боковым).

II год обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Тема 1. Введение в программу.

Теория: Требования, предъявляемые к воспитанникам на данном этапе. Техника безопасности и правила поведения на занятиях. Общая характеристика спортивной тренировки. Предупреждение травматизма на занятиях по рукопашному бою.

Практика: Не предусмотрена учебным планом.

Тема 2. Традиции боевой мужской культуры и традиционные праздники России.

Теория: Боевая мужская культура России: особенности и традиции. Традиционные праздники России – зимние, летние, осенние, весенние. Особенности их проведения. История, значение, обряды.

Практика: Просмотр видеоматериалов.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Тема 1. Развитие силы, скорости, выносливости.

Теория: Техника выполнения упражнений. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств, выносливости. Наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи, с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении, индивидуально, с партнером и в группе, различные упражнения. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

Практика: Выполнение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств, выносливости.

Тема 2. Акробатическая подготовка.

Теория: Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений. Техника выполнения упражнений (кувырки, перевороты, прыжки, сальто).

Практика: Выполнение комплекса акробатических упражнений: кувырки, кувырки через препятствие, перевороты, прыжки, сальто.

Раздел: Специальная физическая подготовка.

Тема 1. Развитие гибкости, ловкости и подвижности в суставах.

Теория: Техника выполнения упражнений на развитие гибкости, ловкости и подвижности в суставах: «Замок», «Карандаш между лопатками», «Взгляд на пятку», «Кошка под забором», «Выкрут», «Верблюд», «Качалка», «Кувырок», «Складка», «Перочинный ножик», «Печать», «Обратная связь», «Лотос», «Кузнечик», «Штопор», «Пистолет», «Автомат», «Лук».

Практика: Выполнение упражнений «Замок», «Карандаш между лопатками», «Взгляд на пятку», «Кошка под забором», «Выкрут», «Верблюд», «Качалка», «Кувырок», «Складка», «Перочинный ножик», «Печать», «Обратная связь», «Лотос», «Кузнечик», «Штопор», «Пистолет», «Автомат», «Лук».

Тема 2. Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках.

Теория: Не предусмотрена учебным планом.

Практика: Игры «Кто кого», игры по освоению блокирующих действий упор-упор, игры по освоению блокирующих действий захват-упор, игры по освоению блокирующих действий захват – захват, игры-задания по освоению умения теснений по площади поединка, игры-задания с необычным началом поединка (дебюты): спина к спине, оба

соперника на коленях; один на коленях, другой – стоя спиной к сопернику; оба в упоре лежа лицом друг к другу; оба лежа на спине, головами друг к другу и т.п.

Тема 3. Страховка и самостраховка.

Теория: Требования к страховке. Техника выполнения правильного падения с соблюдением страховки и самостраховки. Техника выполнения упражнений падение назад, на спину; падение на бок; падение вперед.

Практика: *Падение назад, на спину.*

Лежа на спине, руки вдоль туловища под острым углом, ладонями к полу, ноги согнуты и скрещены в группировке:

- перекаты вперед-назад в группировке, спина круглая;
- перекаты из упора присев назад с касанием пола ягодицами;
- падение назад на спину с легкого подскока;
- падение назад на спину через спину партнера;
- падение на спину из высокой стойки.

Закрепление падения с выполнением самостраховки в реальной обстановке: бросок с захватом двух ног спереди.

Падение на бок.

Конечное положение — лежа на боку:

- перекаты лежа на спине в группировке влево, вправо;
- падение из упора присев на ягодицы и на бок;
- падение с легкого подскока, не касаясь ягодицами пола;
- падение через партнера, шест;
- падение из высокой стойки.

Закрепление падения самостраховкой в реальной обстановке: бросок, задняя подножка.

Падение вперед.

Конечное положение — лежа в упоре на руках:

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
- падение на слегка выставленные руки из положения стоя на коленях, прогнувшись;
- перекаты по груди и животу вперед из положения стоя на коленях, прогнувшись, руку и за спину (голова повернута в сторону);
- падение из стойки с места;
- падение в прыжке вперед — «рыбка».

Закрепление самостраховки при падении вперед в реальной обстановке: бросок с захватом двух ног сзади.

Раздел 4. Тактико-техническая подготовка.

Тема 1. Борьба в положение стоя.

Теория: Не предусмотрена учебным планом.

Практика: Выполнение и отработка приемов. Задняя подножка из различных положений. Выведение из равновесия рывком с захватом руки и шеи. Передняя подножка. Сваливание, бросок с захватом ног и выносом их в сторону. Бросок через бедро. Бросок с захватом руки под плечо. Бросок через голову.

Тема 2. Ударная техника рук.

Теория: Не предусмотрена учебным планом.

Практика: Выполнение и отработка приемов. Прямой удар левой в голову, защита подставкой правой ладони, контратака прямым левой (тоже с другой руки). Прямой удар левой в туловище, защита подставкой правого локтя, контратака прямым с левой (тоже с другой руки). Боковой удар левой в голову, защита подставкой правого предплечья, контратака прямым (боковым).

Тема 3. Борьба в положение лежа.

Теория: Техника выполнения приемов.

Практика: Выполнение и отработка приемов. Перегибание (рычаг) локтя через бедро. Рычаг локтя через бедро с помощью ноги. Рычаг локтя захватом руки между ног. В борьбе лежа бросок выведением из равновесия рывком. Перегибание (рычаг) локтя через предплечье.

III год обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Тема 1. Введение в программу.

Теория: Требования, предъявляемые к воспитанникам на данном этапе. Техника безопасности и правила поведения на занятиях. Общая характеристика спортивной тренировки. Предупреждение травматизма на занятиях по рукопашному бою.

Практика: Не предусмотрена учебным планом.

Тема 2. Молодецкие забавы. Дни воинской славы.

Теория: Отличительные особенности русского рукопашного боя и других стран. Основные качества воина: внимательность, дисциплина. Молодецкие забавы (стенка, бои, игры).

Практика: Просмотр видеозаписей. Перечисление Дней воинской славы.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Тема 1. Развитие силы, скорости, выносливости.

Теория: Техника выполнения упражнений. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств, выносливости. Наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи, с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении, индивидуально, с партнером и в группе, различные упражнения. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

Практика: Выполнение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств, выносливости.

Тема 2. Акробатическая подготовка.

Теория: Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений. Техника выполнения упражнений (кувырки, перевороты, прыжки, сальто).

Практика: Выполнение комплекса акробатических упражнений: кувырки, кувырки через препятствие, перевороты, прыжки, сальто.

Раздел: Специальная физическая подготовка.

Тема 1. Развитие гибкости, ловкости и подвижности в суставах.

Теория: Техника выполнения упражнений на развитие гибкости, ловкости и подвижности в суставах: «Замок», «Карандаш между лопатками», «Взгляд на пятку», «Кошка под забором», «Выкрут», «Верблюд», «Качалка», «Кувырок», «Складка», «Перочинный ножик», «Печать», «Обратная связь», «Лотос», «Кузнечик», «Штопор», «Пистолет», «Автомат», «Лук».

Практика: Выполнение упражнений «Замок», «Карандаш между лопатками», «Взгляд на пятку», «Кошка под забором», «Выкрут», «Верблюд», «Качалка», «Кувырок», «Складка», «Перочинный ножик», «Печать», «Обратная связь», «Лотос», «Кузнечик», «Штопор», «Пистолет», «Автомат», «Лук».

Тема 2. Стойки (фронтальная, передняя, задняя, боевая) и передвижение.

Теория: Изучение стоек (фронтальная, передняя, задняя, боевая) и передвижение.

Правильное передвижение в той или иной стойке - правильная осанка.

Практика: Выполнение и передвижение в стойках. Быстрое передвижение и мгновенное перестроение в ту или иную другую стойку.

Тема 3. Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках.

Теория: Не предусмотрена учебным планом.

Практика: Игры «Увернись от мяча», «Падающий мяч», «Самые быстрые», «Будь начеку» и т.д.

Тема 4. Страховка и самостраховка.

Теория: Требования к страховке. Техника выполнения правильного падения с соблюдением страховки и самостраховки. Техника выполнения упражнений падение назад, на спину; падение на бок; падение вперед.

Практика: *Падение назад, на спину.*

Лежа на спине, руки вдоль туловища под острым углом, ладонями к полу, ноги согнуты и скрещены в группировке:

- перекаты вперед-назад в группировке, спина круглая;
- перекаты из упора присев назад с касанием пола ягодицами;
- падение назад на спину с легкого подскока;
- падение назад на спину через спину партнера;
- падение на спину из высокой стойки.

Закрепление падения с выполнением самостраховки в реальной обстановке: бросок с захватом двух ног спереди.

Падение на бок.

Конечное положение — лежа на боку:

- перекаты лежа на спине в группировке влево, вправо;
- падение из упора присев на ягодицы и на бок;
- падение с легкого подскока, не касаясь ягодицами пола;
- падение через партнера, шест;
- падение из высокой стойки.

Закрепление падения самостраховкой в реальной обстановке: бросок, задняя подножка.

Падение вперед.

Конечное положение — лежа в упоре на руках:

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
- падение на слегка выставленные руки из положения стоя на коленях, прогнувшись;
- перекаты по груди и животу вперед из положения стоя на коленях, прогнувшись, руку и за спину (голова повернута в сторону);
- падение из стойки с места;
- падение в прыжке вперед — «рыбка».

Закрепление самостраховки при падении вперед в реальной обстановке: бросок с захватом двух ног сзади.

Раздел 4. Тактико-техническая подготовка.

Тема 1. Борьба в положение стоя.

Теория: Не предусмотрена учебным планом.

Практика: Выполнение и отработка приемов. Задняя подножка из различных положений. Выведение из равновесия рывком с захватом руки и шеи. Передняя подножка. Сваливание, бросок с захватом ног и выносом их в сторону. Бросок через бедро. Бросок с захватом руки под плечо. Бросок через голову.

Тема 2. Ударная техника рук.

Теория: Не предусмотрена учебным планом.

Практика: Выполнение и отработка приемов. Прямой удар левой в голову, защита подставкой правой ладони, контратака прямым левой (тоже с другой руки). Прямой удар левой в туловище, защита подставкой правого локтя, контратака прямым с левой (тоже с другой руки). Боковой удар левой в голову, защита подставкой правого предплечья, контратака прямым (боковым).

Тема 3. Защита.

Теория: Техника выполнения приемов. Защита при помощи рук. Защиты подставкой. Защиты подставкой. Защиты отбивом. Защита при помощи ног. Защиты отходом. Защита при помощи туловища. Уклоны. Нырком. Уходы.

Практика: Выполнение и отработка приемов защиты.

1.5 Планируемые результаты

К окончанию 1 года обучения учащиеся должны:

Образовательные:

знать:

- технику безопасности при рукопашном бое;
- базовые основы теории рукопашного боя;
- приемов и методов самоконтроля на учебно-тренировочных занятиях;
- правила безопасного использования сети интернет;
- этику дистанционного общения;
- о профессиях, связанных с изучаемой предметной областью.
- о межпредметном характере изучаемой деятельности

уметь:

- технически грамотно использовать элементы рукопашного боя в состязаниях и спаррингах;
- применять знания приемов и методов самоконтроля на учебно-тренировочных занятиях;

владеть:

- разносторонней физической подготовленностью на уровне возрастных нормативов;
- устойчивой привычкой к ежедневным занятиям физическими упражнениями в различных формах;
- спортивными достижениями.
- базовыми навыками использования открытых образовательных сред.

Развивающие:

- развит навык владения техническими средствами обучения и программами;
- сформирован навык самостоятельного поиска информации в поисковиках, электронных платформах, сайтах, блогах и т.д.;
- развито умение работать дистанционно, выполнять задания самостоятельно.

Воспитательные:

- сформировано умение самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность;
- сформирован навык использования социальных сетей в образовательных целях, др.

К окончанию 2 года обучения учащиеся должны:

Образовательные:

знать:

- теоретические основы рукопашного боя;
- правила и методы самоконтроля;
- правила безопасного использования сети интернет;
- этику дистанционного общения;
- о профессиях, связанных с изучаемой предметной областью.

– о межпредметном характере изучаемой деятельности

уметь:

- применять технику рукопашного боя в практике самостоятельной и коллективной подготовки;
- применять знания правил и методов самоконтроля на учебно-тренировочных занятиях;
- заниматься дисциплинированно и системно: физическая тренировка не реже трех раз в неделю и занятие другими формами оздоровительной и общеукрепляющей физической активности;

владеть:

- высоким уровнем физической подготовленности, предусмотренного возрастными нормативами;
- спортивными достижениями.
- базовыми навыками использования открытых образовательных сред.

Развивающие:

- развит навык владения техническими средствами обучения и программами;
- сформирован навык самостоятельного поиска информации в поисковиках, электронных платформах, сайтах, блогах и т.д.;
- развито умение работать дистанционно, выполнять задания самостоятельно.

Воспитательные:

- сформировано умение самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность;
- сформирован навык использования социальных сетей в образовательных целях, др.

К окончанию 3 года обучения учащиеся должны:

Образовательные:

знать:

- теоретические основы рукопашного боя;
- основные правила и методы самоконтроля;
- правила безопасного использования сети интернет;
- этику дистанционного общения;
- о профессиях, связанных с изучаемой предметной областью.
- о межпредметном характере изучаемой деятельности

уметь:

- применять технику рукопашного боя в практике самостоятельной и коллективной подготовки;
- применять знания правил и методов самоконтроля на учебно-тренировочных занятиях;
- заниматься дисциплинированно и системно: физическая тренировка не реже трех раз в неделю и занятие другими формами оздоровительной и общеукрепляющей физической активности;
- осознанно и активно вести здоровый образ жизни;

владеть:

- высокий уровень физической подготовленности, предусмотренного возрастными нормативами;
- спортивными достижениями;
- убежденностью в личной необходимости систематической физической активности и ведении здорового образа жизни;
- навыком систематического осуществления физической тренировки (не реже трех раз в неделю) и занятие другими формами оздоровительной и общеукрепляющей физической активности.
- базовыми навыками использования открытых образовательных сред.

Развивающие:

- развит навык владения техническими средствами обучения и программами;
- сформирован навык самостоятельного поиска информации в поисковиках, электронных платформах, сайтах, блогах и т.д.;
- развито умение работать дистанционно, выполнять задания самостоятельно.

Воспитательные:

- сформировано умение самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность;
 - сформирован навык использования социальных сетей в образовательных целях,
- др.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

						дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы																																																														
						" Школа рукопашного боя "																																																														
						сентябрь					октябрь					ноябрь					декабрь					январь					февраль					март					апрель					май					июнь					июль					август					Всего учебных недель/часов		Всего часов по программе
год обучения						01.09-05.09	06.09-12.09	13.09-19.09	20.09-26.09	27.09-03.10	04.10-10.10	11.10-17.10	18.10-24.10	25.10-31.10	01.11-07.11	08.11-14.11	15.11-21.11	22.11-28.11	29.11-05.12	06.12-12.12	13.12-19.12	20.12-26.12	27.12-02.01	03.01-09.01	10.01-16.01	17.01-3.01	24.01-30.01	31.01-06.02	07.02-13.02	14.02-20.02	21.02-27.02	28.02-06.03	07.03-13.03	14.03-20.03	21.03-27.03	28.03-03.04	04.04-10.04	11.04-17.04	18.04-24.04	25.04-01.05	02.05-08.05	09.05-15.05	16.05-22.05	23.05-29.05	30.05-05.06	06.06-12.06	13.06-19.06	20.06-26.06	27.06-03.07	04.07-10.07	11.07-17.07	18.07-24.07	25.07-31.07	01.08-07.08	08.08-14.08	15.08-21.08	22.08-28.08	теория	практика									
календарные недели						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52											
2	учебные недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38														38															
	часы	2	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4												144	17	199												
3	учебные недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38																	38												
	часы	2	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4															144	12	204									

- набор в объединения
 - промежуточная аттестация
 - каникулярный период
 - учебные занятия по расписанию
 - итоговая аттестация
Праздничные дни - согласно производственному календарю.

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Оборудование учебного кабинета:

- места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-методической документации.

Технические средства обучения:

- ковер для занятия рукопашным боем (татами);
- шлем для рукопашного боя, армейского рукопашного боя;
- перчатки (краги) для рукопашного боя;
- защита на грудь;
- защита на голень и стопу;
- защита для мальчиков (ракушка);
- утяжелители на стопу, на кисть;
- скакалки;
- медицинбол;
- степ платформа;
- гантели 2 кг, 3кг;
- гриф для штанги 5 кг, 10 кг;
- канат;
- боксерский мешок;
- манекен для отработки приемов рукопашного боя.
- компьютерное устройство с выходом в информационно-коммуникационную сеть Интернет;
- программное обеспечение для дистанционного обучения (Интернет-браузер, программы для просмотра изображений и видео-файлов, пакет MS Office, Skipe, Zoom, и др.);
- цифровая платформа реализации образовательной программы (мессенджер Viber, WhatsAp, эл.почта почта педагога 82gbr@mail.ru, группа в социальной сети «Вконтакте» <https://vk.com/club193884706>).

Информационное обеспечение:

Обучающиеся ГБУДО ДУМ «Магнит» с компьютеров учреждения (в т.ч. в сопровождении педагога), а также из дома могут бесплатно оформить Виртуальный читательский билет (Виртуальный абонемент) в Челябинской областной универсальной научной библиотеке (ЧОУНБ): <http://chelreglib.ru/ru/pages/readers/services/virtabonement/> (ссылка на прохождение удалённой регистрации). После регистрации в ЧОУНБ обучающийся получает бесплатный доступ к следующим электронным библиотечным системам: Электронная библиотека ЛитРес, Электронная библиотечная система Лань, Библиотека Global F5, Электронная библиотечная система IPRbooks, Библиотека периодических изданий EastView, Библиотека Нон-фикшн, База данных Polpred, Электронная библиотечная система Университетская библиотека онлайн, Электронная библиотечная система ВООК.ru, Электронная библиотечная система Юрайт, Электронная библиотечная система Znanium.com.

ГБУДО ДУМ «Магнит» для работы с электронными ресурсами предоставляет обучающимся компьютерный класс (каб.№ 23) и выход в интернет.

1. Захаров О.Ю.Методика обучения рукопашного бою / Вики Чтение – Режим доступа: <https://info.wikireading.ru/255587>.

2. Введение в Рукопашный бой – психологическая подготовка / Штаб военной подготовки военное видео и конспекты – Режим доступа: <https://shtab.su/konspekt/rukopashnyj-boj/vvedenie-v-rukopashnyj-boj-psixologicheskaya-podgotovka.html>.

3. Подходы к разработке дополнительных общеразвивающих программ с учетом особенностей развития детей с ограниченными возможностями здоровья: методич. рекомендации / под ред. М. И. Солодковой, А. В. Ильиной. – Челябинск: ЧИППКРО, 2014. – 85 с.
4. Полетика, В. К. Рукопашный бой: учебно-методич. пособие: предназначено для инструкторов военно-физической подготовки, тренеров-общественников по рукопашному бою / В. К. Полетика, Б. В. Примаков, С. Н. Соболев. – Москва, 1985 [Электронный ресурс].– Режим доступа: <http://vrazvedka.ru/dmdocuments/РБ-1.%20Полетика%20и%20др.%201985.pdf>
5. Совершенствование спортивного мастерства – Режим доступа: <http://sdusshor-3.ru/uploads/media/pdf/ТМФК/Совершенствование%20спортивного%20мастерства.pdf>.
6. Основные понятия и комплексный контроль в спортивной тренировки единоборцев./ Уральский федеральный университет – Режим доступа: <http://media.ls.urfu.ru/506/1319/2965/>
7. Петров М.Н. Спецприёмы рукопашного боя [Электронный ресурс]: [Практическое пособие].– Режим доступа: <https://sport.wikireading.ru/9477>
8. Рукопашный бой и самооборона [Электронный ресурс]: [Практическое пособие].– Режим доступа: <https://closefight.ru/tehnika/nozh-boy.php>
9. Рукопашный бой и самооборона [Электронный ресурс]: [Практическое пособие].– Режим доступа: <https://closefight.ru/tehnika/>

Кадровое обеспечение:

Педагог дополнительного образования Шульпин Артем Николаевич. Высшее образование ФГБОУ ВПО «МГТУ им.Г.И.Носова», 2014 по специальности «Физическая культура». Магистр педагогического образования.

Курсы повышения квалификации:

Всероссийский учебно-методическом семинар для судей по теории и методике судейства спортивных соревнований по Армейскому рукопашному бою г.Магнитогорск 10-11.05.2019, 34 часа.

Семинар по подготовке спортивных судей по Армейскому рукопашному бою г.Челябинск 29.04.2018, 12 часов.

ООО Учебный центр «Профессионал» – педагог дополнительного образования: современные подходы к профессиональной деятельности, г.Москва 25.10. 2017, 72 часа;

АНО ДПО «Московская академия профессиональных компетенций» - «Педагогические технологии и консультирование образовательного и воспитательного процесса в условиях реализации ФГОС (по уровням образования и предметным областям)» по предметной области «Физическая культура», г. Москва 16.05. 2016, 108 ак.ч.

2.3 Формы аттестации учащихся

Формы промежуточного контроля:

- выполнение контрольных упражнений.

Формы итогового контроля:

- выполнение контрольных упражнений (соревнования).

2.4 Оценочные материалы

Целью промежуточной аттестации является: проверка соответствия общей физической подготовки обучающихся требованиям настоящей программы; диагностика уровня освоения образовательной программы обучающимися.

Основными критериями оценки являются: регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических и умений по основам физической подготовки.

Сдача контрольных нормативов проводится во время учебно-тренировочного занятия, полностью посвященного определению уровня физической подготовленности.

Промежуточная аттестация 1-го полугодия:

Контроль практической подготовленности по окончании 1-го полугодия основывается на проверке **выполнения контрольных упражнений** в формате сдачи контрольных нормативов по общей физической подготовке. В ходе упражнений производится оценка уровня развития скоростных и координационных способностей.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие тесты:

– *бег 30м с низкого старта (сек)*. Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих зависит от количества дорожек. После 10-15 мин. разминки дается старт. Разрешается только одна попытка.

– *челночный бег 4 по 20 м (сек)*. Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 20-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.

– *прыжок в длину с места (см)*. Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытии.

– *подтягивание в висе на перекладине (количество раз)*. Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

– *сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)*. И.П. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимания производится на кулаках. Засчитывается отжимание, когда обучающийся коснувшись грудью пола, вернулся в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах

– *поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты (количество раз)*. И.П. сед на матах. Руки сцеплены в «замке» за головой. Колени согнуты. Выполнять упражнение следует, опуская спину до касания поверхности мата и вернуться в И.П., Обязательное условие - коснуться грудью колен. При выполнении упражнения запрещено разрывать руки за головой и отрывать ноги от пола.

Критерии оценки:

Контрольный норматив	Критерий		
	Низкий	Средний	Высокий
Бег 30 м с низкого старта, с	5,6	5,5-5,3	5,2
Прыжок в длину с места, см	160	170-190	200
Челночный бег 4x20 м, с	25,4 и выше	25,5	25,6 и ниже
Подтягивание на перекладине, раз	5	7-11	13
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	17 и ниже	18	19 и выше
Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз	15 и ниже	16	17 и выше

Техническая подготовка	Владение техникой страховки при падении. Выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке, борьбе лежа: бросковая техника, удары, с оружием
------------------------	---

Промежуточная аттестация 2-го полугодия:

Контроль практической подготовленности по окончании 2-го полугодия основывается на проверке **выполнения контрольных упражнений** в формате сдачи контрольных нормативов по специальной физической подготовке. В ходе упражнений производится оценка уровня развития скоростных и координационных способностей.

Комплекс контрольных упражнений по СФП включает в себя следующие тесты:

- Бег 30 м с низкого старта
- Прыжок в длину с места
- Челночный бег 4x20 м
- Подтягивание на перекладине
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
- Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты

Критерии оценки:

Контрольный норматив	Критерий		
	Низкий	Средний	Высокий
Бег 30 м с низкого старта, с	5,0 и выше	4.9	4.8 и ниже
Прыжок в длину с места, см	184 и ниже	185	186 и выше
Челночный бег 4x20 м, с	21.6 и выше	21.5	21.4 и ниже
Подтягивание на перекладине, раз	9 и меньше	10	11 и выше
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	19 и ниже	20	21 и выше
Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз	17 и ниже	18	19 и выше
Техническая подготовка	Владение техникой страховки при падении. Выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке и борьбе лежа		

Промежуточная аттестация 3-го полугодия:

Контроль практической подготовленности по окончании 3-го полугодия основывается на проверке **выполнения контрольных упражнений** в формате сдачи контрольных нормативов по технической и тактической подготовке.

- суммарное время 6-и прямых ударов руками, сек.* Спортсмен, из фронтальной стойки, наносит поочередно (левой и правой рукой) 6 прямых ударов в мешок. Фиксируется время от команды «Марш», до 6-го удара по мешку.
- суммарное время 6-и боковых ударов ногами, сек.* Спортсмен, из фронтальной стойки, наносит поочередно (левой и правой ногой) 6 боковых ударов в мешок. Фиксируется время от команды «Марш», до 6-го удара по мешку.
- суммарное время 6-ти «входов», сек.* Спортсмен, из своей боевой стойки, делает выпад вперед впередистоящей ногой с ударом задней рукой в область туловища и возвращается в ИП. Фиксируется время от команды «Марш», до 6-го удара по мешку.
- выполнение бросковой техники в течение 30 сек.* Бросковая техника выполняется в парах. Как правило, спортсмены выполняют 3 разновидности бросков (результат по лучшему). Все броски выполняются как из правосторонней стойки, так и из левосторонней.

Критерии оценки:	Оценка
Двигательные действия выполнены правильно, точно, в надлежащем темпе, легко и чётко; либо двигательные действия выполнены правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений; либо двигательные действия выполнены в основном правильно, но допущены одна-три грубых или несколько мелких, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению.	«Зачёт»
Двигательные действия выполнены неправильно, с множественными грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.	«Незачёт»

Промежуточная аттестация 4-го полугодия:

Контроль практической подготовленности по окончании 4-го полугодия основывается на проверке **выполнения контрольных упражнений** в формате состязаний:

- «черта»: И.П. лицом друг к другу, между ними черта, задача – успеть ударить в грудь, не заступая за черту, или отскочить от удара.
- «прилипала»: И.П. один водит рукой в пространстве перемещаясь в любую сторону, второй прилип к руке своей рукой, задача прилипшего не потерять контакт, при этом не мешая водящему перемещаться.
- «вольная борьба»: борьба до броска с любыми захватами.
- «петушение»: И.П. – у двух участников руки за спиной, стоят на одной ноге, задача – прыгая на ноге и сбивая противника корпусом заставить его встать на вторую ногу.
- «пятнашки»: задача – наступить на ногу противнику, при этом чтобы он этого сделать не смог.

Критерии оценки:

Критерий	Оценка
Двигательные действия выполнены правильно, точно, в надлежащем темпе, легко и чётко; либо двигательные действия выполнены правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений; либо двигательные действия выполнены в основном правильно, но допущены одна-три грубых или несколько мелких, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению.	«Зачёт»
Двигательные действия выполнены неправильно, с множественными грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.	«Незачёт»

Промежуточная аттестация 5-го полугодия:

Контроль практической подготовленности по окончании 5-го полугодия основывается на проверке **выполнения контрольных упражнений** в формате состязаний:

- спарринги: оба противника в защитном снаряжении проводят кулачный бой по спортивным правилам.
- «толкучка»: то же, что и черта, но играют несколько пар в ограниченном пространстве, без черты, используя другие пары как ширму при защите.
- «стенка на стенку»: две команды, встав плечом к плечу, сходятся и пытаются вытеснить друг друга из поля, нанося удары по корпусу противников.
- «цепочка»: две команды, встав лицом друг к другу, слепливаются через одного локтями и пытаются вытянуть друг друга из поля.
- игра «лапта».

Критерии оценки:

Критерий	Оценка
Двигательные действия выполнены правильно, точно, в надлежащем темпе, легко и чётко; либо двигательные действия выполнены правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений; либо двигательные действия выполнены в основном правильно, но допущены одна-три грубых или несколько мелких, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению.	«Зачёт»
Двигательные действия выполнены неправильно, с множественными грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.	«Незачёт»

Промежуточная аттестация 6-го полугодия:

Контроль практической подготовленности по окончании 5-го полугодия основывается на проверке **выполнения контрольных упражнений** в формате состязаний:

- борьба в стойке
- выведения из равновесия
- палочный бой на учебных палках,
- метание мяча, камня, палки, уходы от метания.

Критерии оценки:

Критерий	Оценка
Двигательные действия выполнены правильно, точно, в надлежащем темпе, легко и чётко; либо двигательные действия выполнены правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений; либо двигательные действия выполнены в основном правильно, но допущены одна-три грубых или несколько мелких, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению.	«Зачёт»
Двигательные действия выполнены неправильно, с множественными грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.	«Незачёт»

Итоговая аттестация (по результатам всего периода обучения):

Итоговая аттестация проходит в форме **выполнения контрольных упражнений**.

Критерии оценки:

Контрольный норматив	Критерий		
	Низкий	Средний	Высокий
Прыжок в длину с места, см	186 и меньше	17	188 и выше
Челночный бег 4x20 м, с	19,4 и выше	193	192 и ниже
Подтягивание на перекладине, раз	9 и меньше	10	10 и выше
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	22 и меньше	23	24 и выше
Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз	19 и меньше	20	20 и выше
Суммарное время 6-и прямых ударов руками, с	5,6 и выше	5,5	5,4 и ниже
Суммарное время 6-и боковых ударов ногами, с	8,6 и выше	8,5	8,4 и ниже
Суммарное время 6-ти «входов», сек.	7,4 и выше	7,3	7,2 и ниже
Суммарное количество бросков, раз	13 и ниже	14	15 и выше
Техническая подготовка	Выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке и борьбе лежа		

Контрольный тест по дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе «Рукопашный бой»

Задание: В тесте 15 вопросов. Необходимо выбрать правильный вариант ответа. За каждый правильный ответ – 1 балл.

1. Армейский рукопашный бой – это?

- а) универсальная система обучения приёмам защиты и нападения, соединившая в себе многие функциональные элементы из арсенала мировых видов единоборств (ударная техника руками, ногами, головой...)*
- б) японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия, созданное в конце XIX века японским мастером боевых искусств Дзигоро Кано*
- в) бразильское национальное боевое искусство, сочетающее в себе элементы танца, акробатики, игры и сопровождающееся национальной бразильской музыкой*

2. В каком году прошли первые соревнования по армейскому рукопашному бою?

- а) 1979 году*
- б) 2018 году*
- в) 2020 году*

3. Кто прародитель стиля Киокусинкай каратэ?

- а) Масутацу Оямой*
- б) Константин Цзю*
- в) Мухаммед Али*

4. В каком году была создана Федерация армейского рукопашного боя России?

- а) 1992 году*
- б) 2019 году*
- в) 2015 году*

5. Из – за чего могут дисквалифицировать спортсмена?

- а) выполнение травмоопасных приёмов, с целью навредить сопернику*
- б) выполнение приёма, проведённого с отрывом соперника от ковра*
- в) выполнение приёма, проведённого без отрыва соперника от ковра*

6. К созданию какого боевого искусства причастен Маргелов В. Ф.?

- а) армейский рукопашный бой*
- б) ушу*
- в) айкидо*

7. Что нужно для занятий рукопашным боем?

- а) перчатки*
- б) клюшка*
- в) футбольный мяч*

8. Какой вид боевого искусства использует только удары руками?

- а) бокс*
- б) тхэквондо*
- в) кикбоксинг*

9. В какой части света наиболее развиты традиционные боевые искусства?

- а) северной*

- б) восточной*
- в) западной*

10. Какая характеристика пояса говорит о степени мастерства каратиста?

- а) ширина*
- б) длина*
- в) цвет*

11. Из скольких туров состоят соревнования по рукопашному бою?

- а) из двух*
- б) из тридцати*
- в) из восьми*

12. Сколько минут чистого времени составляет продолжительность боя у мужчин на соревнованиях?

- а) 60*
- б) 3*
- в) 30*

13. Какие удары разрешается проводить в поединке по рукопашному бою?

- а) разрешается проводить любые удары, кроме ударов в область паха*
- б) разрешается проводить любые удары, броски, болевые приёмы*
- в) разрешается проводить только контролируемые удары*

14. Действие бойца, в результате которого противник теряет равновесие и падает, касаясь поверхности ковра какой-либо частью тела, кроме ступней ног- это?

- а) болевой приём*
- б) бросок*
- в) запрещенный приём*

15. Захват руки или ноги противника, который позволяет провести: перегибание (рычаг), вращение в суставе (узел), ущемление или растяжение сухожилий или мышц и вынуждает противника признать себя побеждённым – это?

- а) удержание*
- б) болевой приём*
- в) контролируемый захват*

Критерии оценивания:

от 8 – 15 баллов – зачёт

0 – 7 баллов – незачёт

2.5 Методические материалы

Методы обучения:

Словесные методы - устное изложение; беседа, дискуссия; анализ спортивных соревнований и др.

Наглядные методы - показ видеоматериалов, иллюстраций – информационный показ, исполнения педагогом; наблюдение; работа по образцу (репродуктивный).

Метод упражнений – этот метод предусматривает многократные повторения движений и является главным из методов в обучении рукопашному бою.

Соревновательно-игровой метод – этот метод направлен на приобретение и совершенствование знаний, умений и навыков развития двигательных и морально-волевых качеств в условиях игры или соревнования. Его характерной особенностью

отличающей от других методов физической подготовки является обязательное присутствие соревновательно-игровой деятельности двух противостоящих сторон.

Формы организации образовательного процесса:

Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах.

Формы организации учебного занятия:

- теоретические занятия,
- учебно-тренировочные занятия,
- соревнования различного уровня,
- игры,
- беседы.
- конференция,
- лекция,
- мастер-класс,
- практическое занятие,
- семинар,
- беседа в сетевой группе,
- видео-, аудио-урок,
- вебинар,
- видео-конференция,
- чат.

Образовательные (педагогические) технологии:

- **Здоровьесберегающие технологии**, направленные на укрепление и сохранение здоровья обучающихся;

- **Технологии дифференцированного обучения**, учитывающие индивидуальные особенности состояния здоровья и уровня физической подготовленности обучающихся. При оценивании учитывается не только достигнутый результат, но и динамика изменений физической подготовленности.

- **Технологии личностно-ориентированного подхода** в обучении, направленные на удовлетворение потребностей и интересов обучающихся.

- **Информационно-коммуникативные технологии**, направленные на использование в образовательных и познавательных целях электронных учебников и образовательных ресурсов на электронных носителях в качестве наглядных пособий, программ Microsoft Word, Microsoft Power, Point, Microsoft Excel и др.

- **Технология игрового моделирования**, направленных на повышение эффективности занятий, качества усвоения учебного материала учащимися, реализацию потребности личности обучающегося в самовыражении и самоопределении.

- **Тестовая технология**, применяемая для мониторинга уровня физической подготовленности, текущего, промежуточного и итогового контроля знаний, умений и навыков.

Дистанционные технологии, - понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационных и телекоммуникационных технологий при опосредованном (на расстоянии) или не полностью опосредованном взаимодействии обучающегося и педагогического работника.

Сетевые технологии, - используют телекоммуникационные сети для обеспечения учащихся учебно-методическим материалом и взаимодействия с различной степенью интерактивности между преподавателем и учащимся.

Алгоритм учебного занятия: -(в том числе на дистанционном обучении):

1. Постановка целей и задач урока.
2. Инструктаж по технике безопасности.
3. Разминка - все вместе, делают упражнения из программы общефизической подготовки на все группы мышц без силовой нагрузки для разогрева мышц и их

пластичности. Затем упражнения на подготовку тех мышц, над которыми будут работать в процессе тренировки, тренировка, выступления на соревнованиях.

4. Тренировка. Работа в соответствии с программой, составленной по индивидуальным способностям и силовые нагрузки в соответствии с физическими данными каждого обучающегося на определенную группу мышц. В конце каждого упражнения обязательна максимальная нагрузка на закрепление.

5. Заминка – растяжка, расслабляющие упражнения на все группы мышц.

6. Подведение итогов занятия.

Дидактические материалы:

- наглядный материал (иллюстрации);
- сборник технических приемов и подвижных игр;
- кино-фото-видео материалы;
- правила соревнований и военно-народных игр;
- методические рекомендации по освоению отдельных приёмов;
- презентации к занятиям.

2.6 Список литературы

1. Акопян, А. О. Примерная программа рукопашного боя для ДЮСШ / А. О. Акопян, Д. И. Долганов. – М.: Советский спорт, 2004
2. Астахов, С. А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: автореф. дис. ... кан.пед.наук / С. А. Астахов. – М., 2003. – 25 с.
3. Волков, И. П. Спортивная психология / И. П. Волков. – СПб., 2002
4. Грунтовский, А. Русский кулачный бой. История, этнография. Техника / А. Грунтовский. – СПб, 1993.
5. Дубровский, В. И. Реабилитация в спорте / В. И. Дубровский. – М.: ФиС, 1991
6. Закон Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
7. Захаров, Е. Н. Энциклопедия физической подготовки / Е. Н. Захаров. – М.: Лептос, 1994
8. Коц, Я. М. Спортивная физиология: учеб. для институтов физической культуры / Я. М. Коц. – М.: ФиС, 1986
9. Кадочников, А. А. Рукопашный бой / А. А. Кадочников. – Ростов-на-Дону: Феникс
10. Кулинский, А. Н. Русское холодное оружие военных, морских и гражданских чинов: 1800-1917 гг. / А. Н. Кулинский. – СПб., 1994.
11. Макарова, Г. А. Спортивная медицина: учебник / Г. А. Макарова. – М.: Советский спорт, 2003
12. Макарова, Г. А. Медицинский справочник тренера / Г. А. Макарова, С. А. Локтев. – М.: Советский спорт, 2006.
13. Медведев, А. Н. Казаки и рукопашный бой / А. Н. Медведев. – М., 1993
14. Микрюков, В. Ю. Каратэ: учеб. пособ. для студ. высших учебных заведений / В. Ю. Микрюков. – М.: Академия, 2003
15. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М.: Астрель, 2003
16. Остьянов, В. Н. Бокс (обучение и тренировка) / В. Н. Остьянов, И. И. Гайдамак. – Киев: Олимпийская литература, 2001
17. Петерсен, Л. Травмы в спорте / Л. Петерсен. – М.: ФиС, 1981
18. Ретюнских, А. Рукопашный бой. Система Кадочникова / А. Ретюнских// Русский стиль. Боевые искусства. – 1992.
19. Рудман, Д. Л. Самбо, техника борьбы / Д. Л. Рудман. – М.: ФиС, 1983.

- 20.Рукопашный бой (история развития, техника и тактика) / В. М. Севостьянов [и др.]. – М.: Дата Стром, 1991. – 190 с.
- 21.Семенов, Л. П. Советы тренерам / Л. П. Семенов. – М.: ФиС, 1980
- 22.Туманян, Г. С. Базовая техника дзю-до / Г. С. Туманян. – М., 1991.
- 23.Физиология человека (общая, спортивная, возрастная). – М.: Олимпия Пресс, 2005
- 24.Хартманин, Ю. Современная силовая тренировка / Ю. Хартманин, Х. Тюннеманн. – Берлин: Шпортферлаг, 1988. – 336 с.

Список литературы для обучающихся

1. Базлов, Г. «Утаман снял серу шапку» / Г. Базлов // Русский стиль. Боевые искусства. – 1992. – № 1
2. Волков, И. П. Спортивная психология / И. П. Волков. – СПб., 2002
3. Захаров, Е.Рукопашный бой: самоучитель / Е. Захаров, А. Карасев, А. Сафонов. – М.: Культура и традиции, 1994.
4. Ингерлейб, М. Б. Боевые искусства и самооборона для детей / М. Б. Ингерлейб. – Ростов-н-Дону: Феникс, 2002. – 128 с. – (Мастера боевых искусств)
5. Кадочников, А. А. Наставление по армейскому рукопашному бою / А. А. Кадочников. – Ростов на Дону: Феникс, 2007.
- 6.Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований.- М.: Советский спорт, 2003.
- 7.Панченко, Г. К. История боевых искусств / Г. К. Панченко. – М.: Олимпия, 1997
8. Программа боевой подготовки главное управление боевой подготовки Воениздат г. Москва 2010 г.
9. Рукопашный бой (история развития, техника и тактика) / В. М. Севостьянов [и др.]. – М.: Дата Стром, 1991. – 190 с.

Иные библиотечно-информационные ресурсы (литература в Интернете)

1. Видеоматериалы с семинаров русской национальной борьбы «Буза», славяно-горицкой борьбе и системе рукопашного боя А. А. Кадочникова (с 1996 по 2003 г.г. в г. Удомля, Тверь, Екатеринбург, С.-Петербург).
2. Видеоматериалы с семинаров «Тверская традиция рукопашного боя «Буза». Рук. историко-этнографического клуба «Белый волк». г. Базлов.
Видеоматериалы с показательных выступлений семинаров «Кулачные, стеночные бои, русские воинские игры». г. Екатеринбург.