

Отдел образования администрация городского округа Шуи Ивановской области
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детский оздоровительно – образовательный спортивный центр.

Принята на заседании

Методического совета

МБУДО «ДООСЦ»

протокол № 1 от « 25 » 08 2025 г.



Директор МБУДО «ДООСЦ»

В.С. Боярков

Приказ от « 26 » 08 2025 г. № 84

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Путь к успеху»

секции рукопашного боя

(продвинутый уровень)

Направленность программы: физкультурно – спортивная

Возраст обучающихся: 10-17 лет

Срок реализации -7 лет

Автор:

Федотов Геннадий Сергеевич

тренер-преподаватель

МБУДО «ДООСЦ»

г.о. Шуя 2025г.

№ п/п	Содержание	Страница
1.	Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цели и задачи программы	6
1.3	Содержание программы	6
1.4.	Планируемы результаты.	40
2.	Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий	41
2.1	Календарный график	41
2.2	Условия реализации программы.	43
2.3	Формы аттестации	44
2.4	Оценочные материалы	44
2.5	Методическое обеспечение программы	48
2.6	Список литературы	49
3	Приложение 1 Дидактический материал	53
4	Приложение 2. Рабочая программа воспитания.	61
5	Приложение 3. Календарно – тематический план	66

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы – физкультурно – спортивная.

Уровень программы – продвинутый.

Программа разработана на основе примерной программы по рукопашному бою для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, 2004 года, допущенной Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту, (авторы и составители: Акопян А.О., Долганов Д.И., Королев Г.А., Найденов М.И., Супрунов Е.П., Харитонов В.И.), а также на основе своего 30 летнего опыта обучения.

Нормативно-правовые документы.

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ.
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р с изменениями на 12.05.2023 года 1230-р.(в ред. распоряжений Правительства РФ от 01.07.2025г. № 1745-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ отдела образования Администрации городского округа Шуя от 28.06.2023 года № 161 «Об утверждении Требований и порядку оказания муниципальной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в городском округе Шуя в соответствии с социальным сертификатом».
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 года № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ(включая разноуровневые программы).
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 года № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей –инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей».
- Постановление главного государственного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об

утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.

- СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- Устав МБУДО «ДООСЦ.

Срок реализации программы: 7лет

Форма обучения: очная, в случае введения режима повышенной готовности, предусматривается дистанционная форма обучения.

Форма организации занятий: групповая, парная

Форма проведения занятий: аудиторная.

Основные формы аудиторных занятий: учебное и тренировочное занятие.

Режим занятий: 1,2,3,4,5,6,7 год обучения обучение 3 раза в неделю, продолжительность одного занятия 2 x 45 минут (перерыв 10 минут).

Общий объем программы:

- 1 год – 216 часов
- 2 год – 216 часов
- 3 год – 216 часов
- 4 год – 216 часов
- 5 год – 216 часов
- 6 год – 216 часов
- 7 год – 216 часов

Подведение итогов: Сдача контрольных нормативов.

Актуальность

Актуальность предлагаемой образовательной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области единоборств, развития физических и морально-волевых качеств учащихся. Рукопашный бой является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств, в которых разрешается применять контролируемые удары, броски, удержания, болевые и удушающие приемы в зависимости от конкретной динамической ситуации поединка.

Новизна

Новизна программы заключается в том, что при ее реализации каждый учащийся формирует свои личностные качества, такие как: воля, характер, воспитание патриотизма, физическое развитие. При систематических занятиях рукопашным боем создаются благоприятные условия, для развития учащегося, развивается мотивация к познанию и

творчеству. Обеспечивается эмоциональное благополучие ребенка. Идет приобщение детей к общечеловеческим ценностям. Ребенок получает не только физическое, но духовное и интеллектуальное развитие. И что особенно важно, - происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности учащегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур. Ведется профилактика асоциального поведения учащегося. При систематических занятиях РБ ведется работа не только с учащимися, но и с их родителями, всей семьей. Таким образом, задача программы и тренера помочь ребенку стать полноценной личностью, умеющей правильно вести себя в среде сверстников, а также в среде старшего поколения. Программа направлена на воспитательные цели подростков: пропагандировать здоровый образ жизни, который ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактику наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

Адресат программы: 10 - 17 лет. Обучение в разновозрастных группах позволяет актуализировать ранее изученный материал старшим учащимся, организовать опережающее обучение младших.

Возрастные особенности детей.

В возрасте 10 - 13 лет здоровые дети много и охотно занимаются упражнениями, требующие проявления физических усилий. Именно в этом возрасте дети обладают повышенным познавательным интересом. Успех ребёнка этой возрастной группы в разных видах деятельности тесным образом связан с признанием его сверстниками. Успех, обязательно должен быть заслужен хорошим качеством выполненных заданий и замечен, оценен сверстниками и взрослыми. Именно поэтому развивающая программа должна быть разработана таким образом, что те упражнения, которые выполняют дети, в принципе не могут не получаться. Опасность этого периода состоит в том, что ребёнок ещё не знает меры своим силам, как физическим, так и умственным. Поэтому его воздействие (как на себя, так и на других) может быть чрезмерным, поэтому, с одной стороны, взрослым необходимо пресекать агрессивное манипулирование и насилие. С другой стороны, в какой-то мере, помочь ребёнку самореализоваться.

Дети 14-15 лет. Отличаются быстротой и координированностью движений. Появляется меткость и точность распределения усилий при выполнении двигательных действий. Способны избирательно и целенаправленно воспринимать необходимую информацию, самостоятельно принимать решения. Характеризуются противоречивым сочетанием психических качеств: с одной стороны, инициативностью и решительностью, с другой — стеснительностью. Многое зависит от среды и условий, поэтому нуждаются в поддержке.

Юноши 16-17 лет. Развивается выносливость и мышечная сила. Способны к осознанной саморегуляции эмоциональных проявлений, самоконтролю поведения. Внимание

характеризуется произвольностью, устойчивостью, интенсивностью и переключаемостью. Возрастает способность к анализу и обобщению. Критичность и активность в оценке окружающих людей, явлений, событий. Физические нагрузки регламентируются возможностями ребёнка. Педагог обязан выявить границы «ближайшей зоны физического развития» ребёнка. Спланировав динамику развития ребёнка от его начальных возможностей к «ближайшей зоне его развития», постепенно увеличивая нагрузку с позиции «успеха», т.е. с обязательным условием успешного выполнения требований ребёнком.

1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

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

Задачи дополнительной общеразвивающей программы

Предметные:

1. Дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта.
2. Научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.
3. Обучить воспитанников технике и тактике рукопашного боя.

Метпредметные:

1. Развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
2. Формировать навыки самостоятельных занятий физическими.

Личностные:

1. Способствовать развитию социальной активности учащихся; воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;

1.2.3. Организационно-педагогические условия реализации программы.

1.3. Содержание программы

Учебный план

1 год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Всего	Теория	Практика	Форма аттестации, контроля
1.	Вводное занятие	2	1	1	Беседа

2.	Рукопашный бой – путь к Здоровью	8		5	Тестирование
2.1.	Сущность рукопашного боя, традиции	2	1	1	Пробные тренировки
2.2.	Здоровье-сберегающие факторы рукопашного боя. предупреждение травм, закаливание, преодоление вредных привычек, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль	4	1	3	Педагогическое наблюдение, беседа, врачебный контроль
2.3.	Правила безопасности на занятиях рукопашным боем	2	1	1	Тестирование
3.	Техника, тактика, стратегические основы рукопашного боя.	68	12	56	Контроль технической и тактической подготовки, квалификационный экзамен
3.1	Принципы, азбука, виды базовой техники рукопашного боя: стойки, передвижения, удары и защиты	2	1	1	Оперативный контроль
3.2	Разряды и КМС МС знаки Отличия	2	1	1	Тестирование
3.3	Техники рукопашного боя	64	10	54	Оперативный контроль
4.	Общая физическая подготовка. Подвижные игры	78	4	74	Текущий контроль – наблюдения, приемка контрольных нормативов
4.1	Упражнения, направленные на повышение общей быстроты и координации движений	20	1	19	Наблюдение
4.2	Упражнения, направленные развитие способности проявлять силу в различных движениях	20	1	19	Оперативный контроль
4.3	Упражнения, направленные на увеличение мышечной массы тела	24	1	23	Наблюдение

4.4	Упражнения, направленные на развитие общей гибкости	14	1	13	Оперативный контроль
5.	Специальная физическая подготовка	44	3	41	Наблюдение
6	Правила проведения соревнования	10	1	9	Устный опрос беседа
7	Промежуточная аттестация, сдача нормативов	4	2	2	Тестирование, сдача контрольных нормативов
8	Итоговое занятие. Показательные выступления	2		2	Показательные выступления
	Итого	216	26	190	

Содержание программы

1 год обучения

В первый год обучения рукопашным боем осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная деятельность, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники рукопашного боя и спортивными играми, воспитание интереса и приобщение обучающихся к занятиям рукопашным боем, начального обучения навыкам, развития физических качеств и с учетом специфики рукопашного боя.

1. Вводное занятие

Теория. Введение в общеобразовательную программу «Рукопашный бой». Развитие рукопашного боя в России. Требования, предъявляемые к учащимся. Личная гигиена. Гигиена одежды, снаряжения. Гигиена жилищ и мест занятий. Режим учебы и отдыха. Питание спортсмена. Питьевой режим во время и после тренировок и соревнований. Гигиена сна. Механизм закаливания. Методика закаливания. Спортивная экипировка. Инструктаж по технике безопасности.

Практика. Входной контроль. Сдача контрольных нормативов по ОФП. (Бег на 30 м с низкого старта, прыжок в длину с места, челночный бег, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа, бег на 1000м)

1. Рукопашный бой путь к здоровью.

Теория. История развития рукопашного боя – путь к здоровому образу жизни. Влияние занятий рукопашного боя на телосложение, моторные и духовные свойства личности.

Здоровье-сберегающие факторы: гигиенические, учебно-организационные, психолого-педагогические. Гигиена, закаливание, массаж, питание и режим дня. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите

Родины. Роль рукопашного боя в воспитании молодежи

Безопасность на занятиях рукопашным боем: предупреждение травм, закаливание, преодоление вредных, медицинский контроль, самоконтроль, самопомощь и первая помощь. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Режим дня для обучающегося рукопашным боем. Вредные привычки. Профилактика вредных привычек.

Практика. Демонстрация здоровье-сберегающих факторов.

Правила безопасности на занятиях рукопашным боем.

Теория. Инструктаж по технике безопасности.

Практика. Тестирование

1. Техничко-тактическая подготовка.

Теория. Основные понятия и движения. Простые и сложные действия. Основные стороны тактики боя - подготавливающие действия, нападения, обороны. Тактически обоснованное чередование действий в бою.

Практика. Боевая стойка. Приседания, выпрыгивания в стойке, не изменяя центр тяжести и положение ног. Челнок - движение вперед и назад. Переход из одной стойки в другую и обратно. Короткий и длинный вход и выход из атаки. То же, но с различной скоростью. Уход от прямой атаки рукой (голова, корпус). Базовая техника рукопашного боя. Разучивание стоек. Их последовательная смена с одной стойки в другую и в обратную сторону. Разучивание классических передвижений в стойках. Разучивание прямого удара рукой. Разучивание техники ударов ног: прямой, боковой, круговой. Тоже, но в передвижениях. Разучивание техники выполнения блоков. Клинчей. Тоже, но в движении. Удержания и защита от них.

Резкое акцентированное выполнение ударов и блоков с фиксацией в конечной фазе в ритме 1 удар в секунду с интервалом между каждым приемом по 30-60 сек. - по 10 раз каждой рукой или ногой.

Простейшие комбинации ударов руками и ногами в два, три движения. Сбив рук противника с последующей атакой. Простейшие атаки разной длины в зависимости от изменяющейся дистанции. Встречные атаки (передняя и задняя рука). Упреждающие удары. Отработка простых атак в парах, защита от этих атак и контратаки (подхват).

Простые обманные движения, смена уровней атаки в нападении и защите. Значение правильной стойки для легкого и быстрого передвижения. Уходы от атак ног в сторону с последующей контратакой.

Изучение бросковой техники: подсечки, зацепы, подножки. Варианты защиты от данных бросков.

2. Общая физическая подготовка (ОФП).

Теория. Значение и место ОФП в системе занятий по рукопашному бою.

Теоретические основы выполнения общеразвивающих физических упражнений.

Дозирование физических нагрузок.

Практика. Воспитание воли к перенесению утомления: укрепление мускулатуры и суставно-связочного аппарата, выработка умения расслабляться.

Разучивание и закрепление упражнений:

- на укрепление мышечного корсета;
- повышение силовой выносливости;
- улучшение эластичных мышц;
- исправление дефектов телосложения и осанки: упражнения со штангой, гирями и другими отягощениями; отжимания, подтягивания, приседание; прыжковые упражнения с продвижением;
- на развитие способности проявлять силу в различных движениях;
- повышение способности концентрировать внимание и усилия: упражнения со штангой;
- изометрические (статические) упражнения (выжимание, подтягивание, скручивание);
- прыжковые упражнения с предметной нацеленностью;
- метание снарядов в цель;
- на повышение общей быстроты движений; улучшение координации движений;
- повышение ловкости; повышение общей выносливости: общеразвивающие подготовительные упражнения с возможно большей быстротой;
- бег на 20-50м с ходу и со старта, эстафетный и с гандикапом, эстафетный с препятствиями;
- общеразвивающие упражнения с предметами (гантели, скакалки, набивной мяч, палка и др.) и без них поточным и круговым методом;
- развитие общей гибкости: повышение эластичности мышц;
- улучшение координации движений;
- упражнения с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях (наклоны, повороты, вращения, сгибания, размахивания и т.д.) на снарядах, с предметами и без них.

Спортивные игры: футбол.

Подвижные игры: «пятнашки», спортивные эстафеты.

5. Специальная физическая подготовка (СФП).

Теория. Значение и место СФП в процессе тренировки. Ознакомление с определенными физическими качествами, необходимыми для овладения техники и тактики ведения боя (ловкость, быстрота, выносливость, сила, скорость). Краткая характеристика средств, применяемая для повышения уровня СФП.

Практика. Формирование умений и навыков выполнения упражнений:

на развитие ловкости:

- применение необычных исходных положений;
- «зеркальное» выполнение упражнений;
- изменение скорости или темпа движений;
- изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение;
- сменаспособов выполнения упражнений;
- усложнение упражнения дополнительными движениями.

на развитие быстроты:

- для повышения скорости старта в простой и сложной ситуации;
- для совершенствования стартового разгона;
- для повышения абсолютной скорости;

на развитие быстроты:

- для повышения скорости старта в простой и сложной ситуации; -для совершенствования стартового разгона;
- для повышения абсолютной скорости;
- для повышения скорости рывково- тормозных действий;
- для повышения скорости переключения от одного действия к другому;

на развитие силы и скоростно-силовых качеств:

- силы мышц туловища и плечевого пояса;
- силы мышц стопы, голени и бедра;

на развитие выносливости:

- упражнения низкой, средней и высокой интенсивности

6. Правила проведения соревнований.

Теория. Базовые аспекты соревнований и судейства в рукопашном бое. Положение о соревнованиях. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности Место соревнований. Допуск участников к соревнованиям. Заявка, личная карточка участников, официальная форма. Формула соревнований. Жеребьевка. Сдача нормативов в соответствии с этапом обучения по требованиям Международной организации рукопашного боя.

Судейская бригада. Права и обязанности судей. Действия судей, жесты и команды. Критерии для принятия оценки выступления. Подсчет очков. Запрещенные действия. Наказания.

Поведение участников на соревнованиях, внимание и вежливость. Права и обязанности участников, представителей и капитанов команд. Порядок подачи протестов.

Практика. Участие в соревнованиях. Судейство.

7. Промежуточная аттестация в форме сдачи контрольных нормативов, показательных выступлений.

8. Итоговое занятие *Практика*. Анкетирование, показательные выступления, выступления в форме турнира, подведение итогов, награждение лучших обучающихся.

Учебный план

2 год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Всего	Теория	Практика	Форма аттестации, Контроля
1.	Вводное занятие	2	1	1	Беседа
2.	Рукопашный бой – путь к здоровью	6	2	4	Тестирование
2.1.	Ровесники «чемпионы» спортсмены-мастера рукопашного боя-примеры здорового образа жизни	2	-	2	Пробные тренировки
2.2.	Правила личной гигиены обучающихся	2	1	1	Педагогическое наблюдение,
2.3.	Правила безопасности на занятиях рукопашным боем.	2	1	1	беседа, врачебный контроль
3.	Техника, тактика, Стратегические основы рукопашного боя.	72	10	62	Тестирование
3.1	Принципы, виды базовой техники рукопашного боя: стойки, передвижения, удары и защиты.	3	1	2	Контроль технической и тактической подготовки, квалификационный экзамен
3.2.	Базовые техники рукопашного боя.	3	1	2	Оперативный контроль
3.3.	Техника рукопашного боя	66	8	58	Тестирование
4.	Общая физическая подготовка. Подвижные игры	80	5	75	
4.1.	Упражнения, направленные на повышение общей скорости и координации движений	16	1	7	Текущий контроль – наблюдения, приемка контрольных нормативов
4.2	Упражнения, направленные развитие способности проявлять силу в различных движениях.	16	1	7	Оперативный контроль

4.3.	Упражнения, направленные на увеличение мышечной массы тела.	16	1	7	Оперативный контроль
4.4.	Упражнения, направленные на увеличение мышечной массы тела.	16	1	7	Оперативный контроль
4.5.	Упражнения, направленные на развитие общей гибкости.	16	1	7	Оперативный контроль
5.	Специальная физическая подготовка	38	3	35	
5.1	Упражнения, направленные на укрепление органов и систем организма	9	1	8	Оперативный контроль
5.2.	Упражнения, направленные на повышение функциональных возможностей организма	9	1	8	Оперативный контроль
5.3.	Упражнения, направленные на развитие двигательных качеств	8	1	7	Оперативный контроль
6.	Правила соревнований, судейство Соревнования	12	1	11	Тестирование
7.	Промежуточная аттестация	4	-	4	Тестирование, сдача контрольных нормативов
8.	Итоговое занятие	2	-	2	показательные выступления
	Всего	216	41	175	

Содержание программы

2 год обучения.

1. Вводное занятие.

Теория. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм. Предупреждение травм на тренировках и соревнованиях. Первая (доврачебная) помощь при ушибах, вывихах, переломах, ранах. Инструктаж по технике безопасности.

Практика. Входной контроль. Сдача контрольных нормативов по ОФП.

2. Рукопашный бой – путь к здоровью

Теория. История развития рукопашного боя – путь к здоровому образу жизни. Влияние занятий рукопашного боя на телосложение, моторные и духовные свойства личности. Здоровье-сберегающие факторы: гигиенические, учебно-организационные, психолого-педагогические. Гигиена, закаливание, массаж, питание и режим дня. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль рукопашного боя в воспитании молодежи

Безопасность на занятиях рукопашным боем: предупреждение травм, закаливание, преодоление вредных, медицинский контроль, самоконтроль, самопомощь и первая помощь. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Режим дня для обучающегося рукопашным боем. Вредные привычки. Профилактика вредных привычек.

Практика. Демонстрация здоровье-сберегающих факторов.

Правила безопасности на занятиях рукопашным боем.

Теория. Инструктаж по технике безопасности.

Практика. Тестирование

3. Техничко-тактическая подготовка.

Теория. (10ч.) Основные понятия и движения. Простые и сложные действия. Основные стороны тактики боя - подготавливающие действия, нападения, обороны. Тактически обоснованное чередование действий в бою. Виды бросков и способов их выполнения

Практика. (62ч.) Базовые элементы техники рукопашного боя. Стойки. Передвижения. Удары руками и ногами. Приемы самостраховки при падениях. Способы защиты. Формы и способы захвата соперника. Способы выведения из равновесия. Ведущие элементы технических действий. Формирование навыков выполнения: - бросков с стойки от себя; - бросков через себя; - подсечек; - бросков с выхватом ноги или двух ног.

4. Общая физическая подготовка (ОФП) .

Теория. (5ч.) Дозировка нагрузки. Повторение правил спортивного режима.

Практика. (75ч.) Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положений (в стойке, на коленях, сидя, лежа); движения руками - сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки.

Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднятие ног в положении лежа на спине.

Упражнения с партнером в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке и стенке.

Упражнения с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели (0,5 кг), скакалки.

Упражнения на боксерских мешках, лапах, макиварах.

Элементы акробатики и самостраховка.

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции- 30, 60 м, кроссы, прыжки в высоту и длину с разбега и без него, метание ядра.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, регби, настольный теннис.

Подвижные игры: перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, пятнашки (руки и ноги), мяч на ловле. Эстафета с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения и др.

5. Общая физическая подготовка (ОФП).

Теория. (5ч.) Дозировка нагрузки. Повторение правил спортивного режима.

Практика. (75ч.) Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положений (в стойке, на коленях, сидя, лежа); движения руками - сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки.

Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднимание ног в положении лежа на спине.

Упражнения с партнером в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке и стенке.

Упражнения с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели (0,5 кг), скакалки.

Упражнения на боксерских мешках, лапах, макиварах.

Элементы акробатики и самостраховка.

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции- 30, 60 м, кроссы, прыжки в высоту и длину с разбега и без него, метание ядра.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, регби, настольный теннис.

Подвижные игры: перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, пятнашки (руки и ноги), мяч на ловле. Эстафета с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения и др.

6. Специальная физическая подготовка (СФП).

Теория. (3ч.) Значение и место СФП в процессе тренировки. Быстрота, ловкость, сила, специальная выносливость, гибкость - качества необходимые спортсмену, занимающимся рукопашным боем. Краткая характеристика средств, применяемая для повышения уровня СФП.

Практика. (35ч.) Акробатика, Упражнения для преимущественного развития быстроты. Рывки по сигналу. Ловля брошенного предмета. Уход с линии полёта от брошенного теннисного мяча. Скоростное передвижение (шаги, выпады, уходы с выпада и др.).

Соревнования на быстроту выполнения упражнений и точность попадания в атаки по мишеням ограниченный отрезок времени упражнения с резиновым жгутом.

Упражнения для развития силы. Ходьба полу-выпадами и выпадами, пружинистые покачивания в выпадах, то же с дополнительным отягощением.

Приседания на одной ноге - «пистолет». Выпрыгивание из приседа. Упражнения с сопротивлением партнера. Различные виды отжимания (на одной-двух руках, с хлопками, прыжками и т.д.). Упражнения с гимнастической палкой (вращения, перехватывание пальцами по длине палки, перетягивание, вырывание). Работа с гантелями от 1 до 3 кг (ударная и защитная техника).

Упражнения для развития ловкости. Различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, с теннисными и набивными мячами, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры.

Упражнения для развития ловкости. Различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, с теннисными и набивными мячами, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики, проводимые в неожиданно изменяющихся условиях, заставляющих принимать быстрые решения.

Упражнения для развития гибкости. Из низкого приседа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Пружинящие покачивания на выпаде, маховые движения ногами. В положении боевой стойки движения рукой и ногой (передней, задней), корпусом, имитирующими удары. Комплекс, на растяжку. Шпагаты.

7. Правила проведения соревнований. Судейство.

Теория. Базовые аспекты соревнований и судейства в рукопашном бое. Положение о соревнованиях. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности Место соревнований. Допуск участников к соревнованиям. Заявка, личная карточка участников, официальная форма. Формула соревнований. Жеребьевка. Сдача нормативов в соответствии с этапом обучения по требованиям Международной организации рукопашного боя.

Судейская бригада. Права и обязанности судей. Действия судей, жесты и команды. Критерии для принятия оценки выступления. Подсчет очков. Запрещенные действия. Наказания.

Поведение участников на соревнованиях, внимание и вежливость. Права и обязанности участников, представителей и капитанов команд. Порядок подачи протестов.

Практика. Участие в соревнованиях. Судейство.

8. Промежуточная аттестация (4часа). в форме сдачи контрольных нормативов, показательных выступлений.

9. Итоговое занятие (2 часа).

Практика. Анкетирование, показательные выступления, выступления в форме турнира, подведение итогов, награждение лучших обучающихся.

Учебный план

3 год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Всего	Теория	Практика	Форма аттестации, контроля
1.	Вводное занятие	2	1	1	Беседа
2.	Рукопашный бой – путь к здоровью	6	2	4	Тестирование
2.1.	Ровесники «чемпионы», спортсмены-мастера рукопашного боя-примеры здорового образа жизни	2	-	2	Пробные тренировки
2.1.	Правила личной гигиены обучающихся рукопашным боем. Предупреждение травм, закаливание, преодоление вредных привычек режим дня, врачебный контроль и самоконтроль	2	1	1	Педагогическое наблюдение,
2.3.	Правила безопасности на занятиях рукопашным боем.	2	1	1	беседа, врачебный контроль
3.	Техника, тактика,	70	8	62	Тестирование
3.1	стратегические основы рукопашного боя.				
	Принципы, виды базовой техники рукопашного боя: стойки, передвижения, удары и защиты	6	1	5	Контроль технической и тактической подготовки, квалификационный экзамен
3.2.	Базовые техники рукопашного боя	6	1	5	Оперативный контроль
3.3.	Техника рукопашного боя	58	6	52	Тестирование
4.	Общая физическая подготовка. Подвижные игры	90	8	82	

4.1.	Упражнения, направленные на повышение общей скорости и координации движений	19	1	18	Текущий контроль – наблюдения, приемка контрольных нормативов
4.2	Упражнения, направленные развитие способности проявлять силу в различных движениях.	17	1	16	Оперативный контроль
4.3.	Упражнения, направленные на увеличение мышечной массы тела	18	2	16	Оперативный контроль
4.4.	Упражнения, направленные на увеличение мышечной скорости	18	2	16	Оперативный контроль
4.5.	Упражнения, направленные на развитие общей гибкости.	18	2	16	Оперативный контроль
5.	Специальная физическая Подготовка	32	7	25	
5.1	Упражнения, направленные на укрепление органов и систем организма	6	1	5	Оперативный контроль
5.2.	Упражнения, направленные на повышение функциональных возможностей организма	6	2	4	Оперативный контроль
5.3.	Упражнения, направленные на развитие двигательных качеств	8	2	6	Оперативный контроль
6.	Правила соревнований, судейство соревнования	10	1	9	Тестирование
7.	Сдача контрольных нормативов	4	-	4	Тестирование, сдача контрольных нормативов
8.	Итоговое занятие	2	-	2	показательные выступления
	Всего	216	27	189	

Содержание программы

3 год обучения

1. Вводное занятие.

Теория. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм. Инструктаж по технике безопасности. Необходимость физкультуры для нормальной жизнедеятельности организма.

Практика. Входной контроль. Сдача контрольных нормативов по ОФП.

2. Рукопашный бой – путь к здоровью.

Теория. История развития рукопашного боя – путь к здоровому образу жизни. Влияние занятий рукопашного боя на телосложение, моторные и духовные свойства личности. Здоровье-сберегающие факторы: гигиенические, учебно-организационные, психолого-педагогические. Гигиена, закаливание, массаж, питание и режим дня. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль рукопашного боя в воспитании молодежи

Безопасность на занятиях рукопашным боем: предупреждение травм, закаливание, преодоление вредных, медицинский контроль, самоконтроль, самопомощь и первая помощь. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Режим дня для обучающегося рукопашным боем. Вредные привычки. Профилактика вредных привычек.

Практика. Демонстрация здоровье-сберегающих факторов.

Теория. Правила безопасности на занятиях рукопашным боем.

3. Техничко-тактическая подготовка (70 часов).

Теория. Характеристика тактического мастерства. Индивидуальные и командные тактические действия. Три группы тактической направленности в рукопашном бое (защитное, атакующее, контратакующее). Характеристика наступательных и оборонительных действий. Упражнения, отрабатывающие как реакцию, так и умение читать по глазам предстоящее действие соперника. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Содержание боевых действий спортсмена на дальней, средней и ближней дистанциях. Атака, как лучшее тактическое средство единоборства.

Практика. (Тренировка с партнерами разного веса, возраста и уровня подготовки. Тренировка против «левши». Изучение и совершенствование наиболее эффективных атакующих и контратакующих действий спортсмена.

Отработка технико-тактических действий в последние 10, 20, 30 секунд. То же в выигрышном и проигрышном положении:

- Умело использовать тактические действия для срезания углов
- Умение удержать счет поединка в последние 10 - 30 секунд (при возможности - увеличить счет в свою пользу)
- Используя «коронные» комбинации, в основном за счет коронных комбинаций, которая оценивается судьями по наивысшей оценке) - выровнять счет.

Отработка технико-тактических действий в углу татами (площадки).

Совершенствование упреждающей техники действий спортсмена. Тренировка не только 1 или 2 номером, но и работа 3 номером (вызывание противника на атаку с последующей встречной атакой или контратакой).

Психологическое подавление соперника.

Изучение и совершенствование тактических действий в командных соревнованиях.

Применение круговых методов тренировки для развития и совершенствования таких качеств, как тактическое чутье, скорость, сила, выносливость, координация, скорость мышления (работа против 4-6 спортсменов, без отдыха по 30 сек с каждым партнером, в 3 круга и др.)

Совершенствование разнообразных встречных ударных действий в течение 20 - 30 секунд.

Формирование умения у обучающихся ориентироваться в сложной, постоянно меняющейся обстановке боя, быстро применять правильное решение, четко и своевременно реагировать на возникающие изменения, боец должен обладать логическим мышлением, осмысливать каждый тактический прием.

4. Общая физическая подготовка.

Теория. Значение и место ОФП в процессе тренировки. Расширение функциональных возможностей организма в процессе тренировки. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Энергозатраты организма, восстановительные процессы. Оптимальный тренировочный цикл. Физиологические показатели тренированности. Предстартовое состояние, значение разминки на соревнованиях.

Сдача контрольных нормативов. Характеристика средств, применяемых для повышения уровня ОФП и развития двигательных качеств.

Практика. Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Подскоки и выпрыгивания в беге. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину, высоту, тройной. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Упражнения с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, ручной мяч, регби.

Подвижные игры: «пятнашки», «день и ночь», «разведчики», русская лапта», различные эстафеты с предметами.

5. Специальная физическая подготовка.

Теория. Значение и место СФП в процессе тренировки. Характеристика рекомендуемых средств для повышения уровня СФП. Дозировка нагрузки.

Практика. Упражнения для преимущественного развития быстроты. Рывки по сигналу. Ловля брошенного предмета. Уворачивание от брошенного теннисного мяча. Скоростное передвижение (шаги, выпады, уходы с выпада и др.) Соревнования на быстроту выполнения упражнений и точность попадания в атаках по мишени в ограниченный отрезок времени упражнения с резиновым жгутом. Пункт-бол.

Упражнения для развития силы. Ходьба полу-выпадами и выпадами, пружинистые покачивания в выпадах, то же с дополнительным отягощением. Приседания на одной ноге - «пистолет». Выпрыгивание из приседа. Упражнения с сопротивлением партнера. Различные виды отжимания (на одной-двух руках, с хлопками, прыжками и т.д.). Упражнения с гимнастической палкой (вращения, перехватывание пальцами по длине палки, перетягивание, вырывание). Работа с гантелями от 1 до 3 кг (ударная и защитная техника).

Упражнения для развития ловкости. Различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, с теннисными и набивными мячами, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики, проводимые в неожиданно изменяющихся условиях, заставляющих принимать быстрые решения.

Упражнения для развития гибкости. Из низкого приседа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Пружинящие покачивания на выпаде, маховые движения ногами. В положении боевой стойки движения рукой и ногой (передней, задней), корпусом, имитирующими удары. Комплекс, на растяжку. Шпагаты.

Упражнения для развития выносливости. Многократные повторения двух-трех ударных комбинаций. Проведение спаррингов без отдыха по 10 мин каждый. Участие в учебных и соревновательных боях.

6. Правила проведения соревнований. Судейство.).

Теория. Базовые аспекты соревнований и судейства в рукопашном бое. Положение о соревнованиях. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности Место соревнований. Допуск участников к соревнованиям. Заявка, личная карточка участников,

официальная форма. Формула соревнований. Жеребьевка. Сдача нормативов в соответствии с этапом обучения по требованиям Международной организации рукопашного боя.

Судейская бригада. Права и обязанности судей. Действия судей, жесты и команды. Критерии для принятия оценки выступления. Подсчет очков. Запрещенные действия. Наказания.

Поведение участников на соревнованиях, внимание и вежливость. Права и обязанности участников, представителей и капитанов команд. Порядок подачи протестов.

Практика. Участие в соревнованиях. Судейство.

7. Промежуточная аттестация. в форме сдачи контрольных нормативов, показательных выступлений.

8. Итоговое занятие.

Практика. Анкетирование, показательные выступления, выступления в форме турнира, подведение итогов, награждение лучших обучающихся.

Учебный план

4 года обучения

№ п/п	Название раздела / темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	тестирование, опрос
2	История развития единоборств. Физическая культура и спорт в России	2	1	1	опрос, викторина
3	Техника и методика обучения приемам рукопашного боя	60	8	52	педагогическое наблюдение, сдача нормативов
4	Общая физическая подготовка	62	2	60	педагогическое наблюдение, сдача нормативов
5	Специальная физическая подготовка	52	2	50	педагогическое наблюдение, сдача нормативов
6	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль	8	4	4	педагогическое наблюдение
7	Участие в соревнованиях, фестивалях, показательные выступления	28	-	28	опрос
8	Контрольное занятие	2		2	зачет, сдача нормативов
	Всего:	216	18	198	

Содержание программы

4 год обучения

1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория

- Цель и задачи обучения.
- Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, техника безопасности при выполнении упражнений, страховка и помощь.

Практика

Упражнения ОФП.

2. История развития единоборств. Физическая культура и спорт в России.

Теория

- Физическая культура и спорт как важное средство всестороннего гармонического развития личности.
- Рождение и развитие рукопашного боя в России.

Практика

Викторина на знание истории физической культуры.

3. Техника и методика обучения приемам рукопашного боя

Теория

- Основные группы технических действий
- Определение основных понятий «приём», «защита», «контрприём»
- Значение техники и тактики для становления бойца-рукопашника
- Понятие о спортивной тренировке
- Техника выполнения элементов боя

Практика

- Упражнения на отработку техники ударов руками и ногами
- Отработка техники бросков и удержания
- Отработка болевых приёмов

4. Общая физическая подготовка

Теория

- Понятие об основных физических качествах человека: силе, выносливости, быстроте, гибкости и ловкости.

Практика

- Упражнения на развитие ловкости, силы, выносливости

5. Специальная физическая подготовка

Теория

- Техника выполнения подготовительных и специальных упражнений
- Средства разносторонней подготовки

Практика

- Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, гибкости
- Упражнения на развитие координации

6. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль

Теория

- Личная гигиена бойца
- Гигиенические основы закаливания
- Основные элементы режима дня и их выполнение
- Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития спортсмена

Практика

- Составление режима дня.
- Применение способов самоконтроля за самочувствием во время тренировок.

Медицинский контроль.

7. Участие в соревнованиях, фестивалях, показательных выступлениях

Практика. Соревнования

8. Контрольное занятие

Практика

Технический зачет. Анализ освоения программы.

Учебный план
5 года обучения

№ п/п	Название раздела / темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	1	1	тестирование, опрос
2	Спортивные единоборства и Рукопашный бой в Санкт-Петербурге.	2	1,5	0,5	опрос, викторина
3	Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена	2	1	1	опрос, викторина
4	Врачебный контроль, самоконтроль спортсмена	2	1	1	педагогическое наблюдение
5	Основы техники и тактики рукопашного боя	86	10	76	педагогическое наблюдение, сдача нормативов
6	Общефизическая подготовка спортсмена	35	3	32	педагогическое наблюдение, сдача нормативов
7	Специальная физическая подготовка спортсмена	35	3	32	педагогическое наблюдение, сдача нормативов
8	Правила соревнований, их организация и проведение	2	1	1	опрос
9	Моральная и психологическая подготовка спортсмена	2	1	1	педагогическое наблюдение
10	Участие в учебно-тренировочных сборах, соревнованиях, фестивалях	48	-	48	соревнование
11.	Контрольное занятие	2		2	зачет, тестирование
	Всего:	216	21	195	

Содержание программы

5 год обучения

1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория

- Техника безопасности и правила предотвращения травм на занятиях.
- Требования к поведению занимающихся на занятиях и соревнованиях
- Опрос

2. Спортивные единоборства и рукопашный бой в Санкт-Петербурге.

Теория

- Спортивные единоборства и рукопашный бой в Санкт-Петербурге. Развитие спортивных

единоборств в Санкт-Петербурге.

Практика

- Опрос. Викторина.

3. Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена

Теория

- Гигиенические правила занятий физическими упражнениями
- Средства закаливания, основы рационального питания

Практика

- Составление меню спортсмена (возраст, вес, физическая нагрузка)

4. Врачебный контроль, самоконтроль спортсмена

Теория

- Значение и содержание врачебного контроля
- Выполнение приемов самоконтроля физического состояния спортсмена во время тренировки

Медицинское обследование учащихся

5. Основы техники и тактики рукопашного боя

Теория

- Техническая подготовка бойца
- Технический арсенал бойца
- Взаимосвязь технической и физической подготовки
- Значение тактики для становления бойца
- Тактика проведения приёмов
- Тактика ведения схватки

Практика

- Отработка техники ударов руками - прямой, боковой, снизу.
- Отработка техники ударов ногами - прямой, боковой, прямой в сторону.
- Отработка техники приёмов борьбы.
- Выполнение приемов техника защиты – стойки.
- Отработка приемов техника защиты – стойки.
- Передвижения, дистанции.
- Блоки, уклоны.
- Отработка блоков, уклонов.

6. Общефизическая подготовка спортсмена

Теория

- Значение ОФП для спортсмена. Техника выполнения упражнений.

Практика

- Упражнения на развитие ловкости, силы, выносливости

7. Специальная физическая подготовка спортсмена

Теория

- Особенности специальных упражнений борца.
- Техника выполнения упражнений.

Практика

- Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, гибкости и координации.

8. Правила соревнований, их организация и проведение

Теория

- Соревнования по рукопашному бою, их цели и задачи.
- Правила проведения соревнований по рукопашному бою.
- Допуск участников к соревнованиям

Практика

- Организация и проведение соревнований в группе.

9. Участие в соревнованиях, фестивалях, показательных выступлениях, учебно-тренировочных сборах

Практика.

- Соревнование

10. Контрольное занятие.

Практика

Анализ освоения программы. Сдача нормативов. Показательные выступления для родителей.

Учебный план

6 год обучения

№ п/п	Тема	Теория	Практика	Всего	Формы контроля
1.	Вводное занятие	2	-	2	тестирование, опрос
2.	Общая физическая подготовка	-	14	14	педагогическое наблюдение, сдача нормативов
3.	Специальная физическая подготовка	-	18	18	педагогическое наблюдение, сдача нормативов
4.	Базовые элементы рукопашного боя.	2	34	36	наблюдение
5.	Совершенствование ударной техники	-	32	32	Оперативный контроль
6.	Совершенствование бросковой техники	-	32	32	наблюдение
7.	Совершенствование техники борьбы в партере	-	32	20	Оперативный контроль
8.	Совершенствование защитных действий	-	32	20	Оперативный контроль
9.	Участие в соревнованиях	-	40	40	соревнование
10	Сдача контрольных нормативов	2	4	6	Тестирование, сдача контрольных нормативов
10.	Итоговое занятие.	-	2	2	
	всего	6	210	216	

Содержание программы

6 год обучения

1. Вводное занятие. Техника безопасности.*Теория.*

Краткая характеристика, цель и задачи курса рукопашного боя. Правила гигиены, охраны труда, культуры общения на занятиях в тренировочном зале, на улице, в лесу, вблизи водоемов. Двигательный режим. Значение занятий рукопашным боем для здоровья человека. Влияние режима дня, питания, физических нагрузок на повышение физической и интеллектуальной работоспособности. план тренировок и соревнований на новый учебный год.

2. Общая физическая подготовка.

Развитие общих физических качеств:

- скорости;

- выносливости;
- силы;
- ловкости;
- быстроты;
- гибкости.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие тесты:

- челночный бег 3 по 10 м (сек).
- прыжок в длину с места (см).
- подтягивание в висе на перекладине (количество раз).
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз).

3. Специальная физическая подготовка.

Тестирование СФП и технико-тактической подготовленности осуществляется 2 раза в год – в начале и конце учебного года. Развитие специальных физических качеств:

- скоростно – силовые качества;
- скоростная выносливость;
- силовая выносливость;
- «взрывной» силы;
- быстрота двигательной реакции;
- координации движений

4. Базовые элементы рукопашного боя.

Теория.

Базовые элементы в рукопашном бою включают стойку, перемещения в ней, акробатику – а именно: различные падения, перекаты, кувырки, перемещения, скольжения и др. Упражнений, которые входят в эти элементы, очень много, кроме того, каждый занимающийся может придумать дополнительно какие-то свои движения или упражнения, поэтому нет необходимости описывать как можно большее их количество.

Практика.

Базовая стойка. Рабочая стойка. Перемещения в стойке. Нижняя акробатика. Падения.

Перекаты (влево, вправо). Перекат на коленях. Перекат лежа. Кувырки. Продольный кувырок.

Падение со скольжением. Перемещения на нижнем уровне. Упражнение «велосипед». Упражнение «переползание на животе». «Стойка на запястьях». Упражнение «крокодил». Упражнение «лягушка 1». Упражнение «лягушка 2». Упражнение «падение. Упражнение «тачка»

5. Совершенствование ударной техники

Теория.

Базовые ударные элементы в рукопашном бою включают удары кулаком, стопой, голенью, коленом.

*Практика.*Удары кулаком:

- прямой удар кулаком;
- удар кулаком сбоку;
- удар кулаком снизу;
- удар кулаком с разворота

Удары стопой:

- прямой удар ногой;
- удар ногой сбоку;
- удар ногой в сторону;
- удар ногой назад
- удар с ногой разворота

Удары голенью

- удар голенью сбоку

Удары коленями:

- удар коленом вперед;
- удар коленом сбоку;
- удар коленом с разворота.

6. Совершенствование бросковой техники*Теория.*

Базовые элементы бросковой техники в рукопашном бою включают: зацепы, перевороты, подножки, броски захватом двух ног, броски захватом одной ноги, бросок через бедро, броски свалом. броски обратным хватом, бросок захватом двух ног, бросок захватом одной ноги, бросок свалом с захватом талии сзади через правую (левую) ногу, бросок обратным захватом двух ног ,бросок обратным захватом двух ног, через правое колено, бросок с упором ноги в живот, броски с колен, подхваты, бросок через грудь, подсады, отхваты, подбивы, сбивания, бросок через спину с захватом головы, бросок через плечи «мельница», бросок переворотом с захватом бедра снаружи.

Практика.

Применяемые броски:

Зацепы:

- наружный зацеп правой ногой за левую ногу соперника;
- наружный зацеп правой ногой за обе ноги соперника;
- наружный зацеп левой ногой за правую ногу соперника;
- внутренний зацеп левой ногой за левую ногу соперника;
- внутренний зацеп левой ногой за правую ногу соперника;
- внутренний зацеп правой ногой за левую ногу соперника;

Перевороты:

- прямой переворот
- боковой переворот

Подножки:

- задняя подножка левой ногой под правую ногу с захватом левой ноги
- задняя подножка левой ногой под левую ногу соперника
- задняя подножка левой ногой под обе ноги соперника
- передняя подножка через правую ногу
- передняя подножка через левую ногу.
- боковая подножка

Бросок захватом двух ног

Бросок захватом одной ноги

Бросок через бедро

Бросок свалом с захватом талии сзади через правую (левую) ногу

Бросок обратным захватом двух ног

Бросок обратным захватом двух ног, через правое колено.

«Колесо»

Броски с колен:

- через плечо
- «мельница»
- задняя подножка левой ногой
- передняя подножка правой ногой

Подхваты:

- под одну ногу
- под две ноги

Бросок через грудь

Подсад бедром снаружи

ОтхватБросок через спину с захватом головыБросок через плечи «мельница»Бросок переворотом с захватом бедра снаружи.**7. Совершенствование техники борьбы в партере**

Теория. Базовые элементы техники борьбы в партере в рукопашном бою включают: удержания, болевые приемы, перевороты, удушения, добивание.

Практика.

Применяемые элементы:

Удержания:

- сбоку;
- поперек;
- со стороны ног;
- верхом, со стороны головы;

Болевые приемы:

- рычаг локтя;
- узел локтя;
- ущемление ахиллова сухожилия;
- болевой прием на колено;

Удушения

- удушение спереди;
- удушение сзади;
- удушение через руку;

Перевороты

- захватом двух рук соперника;
- захватом руки и голени соперника;

Добивания

- добивание из положения верхом (фулл маунт);
- добивание со стороны ног (гард);
- добивание из положения сбоку;
- добивание из положения снизу;
- добивание из стойки по сопернику находящемуся в партере;

8. Совершенствование защитных действий.

Теория.

Базовые защитные элементы в рукопашном бою включают отходы, уклоны, нырки, сбивы, подставки рукой, локтем, предплечьем, стопой, голенью, срывы захватов, защиту от проходов.

Практика.

- подставки правой и левой ладонью от прямых атак руками соперника;
- сбивы правой и левой ладонью от прямых атак руками соперника;
- уклоны вправо и влево от прямых атак руками соперника;
- подставки правого и левого предплечья от боковых атак руками соперника;
- нырок вправо и влево от боковых атак соперника;
- отход назад от атак ногами соперника;
- сбивы правой и левой ладонью от прямых атак ногами соперника;
- подставки правого и левого предплечья от боковых атак ногами соперника;
- подставки правой и левой голени от боковых атак ногами соперника;
- срывы захватом при проведении соперником броска с захватом одежды;
- «накрытие» соперника, при проходе «в ноги».

9. Участие в соревнованиях

Теория. Изучение правил соревнований видов спорта: рукопашный бой, армейский рукопашный бой, всестилевое карате – поединки в средствах защиты.

Практика. Проведение соревновательных поединков по правилам видов спорта: рукопашный бой, армейский рукопашный бой, всестилевое карате – поединки в средствах защиты.²⁰

10. Итоговое занятие.

Открытые занятия для родителей.

1. Спортивный праздник «Мама, папа, Я».
2. Тестирование. Сдача контрольных нормативов.
3. Открытое занятие (показательные выступления)

Учебный план
7 год обучения

№ п/п	Тема	Теория	Практика	Всего	Формы контроля
1.	Вводное занятие	2	-	2	беседа опрос
2.	Общая физическая подготовка	-	14	14	наблюдение
3.	Специальная физическая подготовка	-	20	20	наблюдение
4.	Базовые элементы рукопашного боя.		24	24	наблюдение
5.	Совершенствование ударной техники		22	22	практика наблюдение
6.	Совершенствование бросковой техники		20	20	наблюдение
7.	Совершенствование техники борьбы в партере		20	20	практика наблюдение
8.	Совершенствование защитных действий		20	20	наблюдение
9.	Участие в соревнованиях		68	68	соревновательная деятельность
10	Сдача контрольных нормативов		2	4	тестирование сдача контрольных нормативов
10.	Итоговое занятие.	-	2	2	показательные выступления
	Всего	2	214	216	

Содержание программы
7 год обучения

1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория.

Краткая характеристика, цель и задачи курса рукопашного боя. Правила гигиены, охраны труда, культуры общения на занятиях в тренировочном зале, на улице, в лесу, вблизи водоемов. Двигательный режим. Значение занятий рукопашным боем для здоровья человека. Влияние режима дня, питания, физических нагрузок на повышение физической и интеллектуальной работоспособности. план тренировок и соревнований на новый учебный год.

2. Общая физическая подготовка.

Развитие общих физических качеств:

- скорости;

- выносливости;
- силы;
- ловкости;
- быстроты;
- гибкости.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие тесты:

- челночный бег 3 по 10 м (сек).
- прыжок в длину с места (см).
- подтягивание в висе на перекладине (количество раз).
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз).

3. Специальная физическая подготовка.

Тестирование СФП и технико-тактической подготовленности осуществляется 2 раза в год – в начале и конце учебного года. Развитие специальных физических качеств:

- скоростно – силовые качества;
- скоростная выносливость;
- силовая выносливость;
- «взрывной» силы;
- быстрота двигательной реакции;
- координации движений

4. Базовые элементы рукопашного боя.

Теория. Базовые элементы в рукопашном бою включают стойку, перемещения в ней, акробатику – а именно: различные падения, перекаты, кувырки, перемещения, скольжения и др. Упражнений, которые входят в эти элементы, очень много, кроме того, каждый занимающийся может придумать дополнительно какие-то свои движения или упражнения, поэтому нет необходимости описывать как можно большее их количество.

Практика. Базовая стойка. Рабочая стойка. Перемещения в стойке. Нижняя акробатика. Падения. Перекаты (влево, вправо). Перекат на коленях. Перекат лежа. Кувырки. Продольный кувырок. Падение со скольжением. Перемещения на нижнем уровне. Упражнение «велосипед». Упражнение «переползание на животе». «Стойка на запястьях». Упражнение «крокодил». Упражнение «лягушка 1». Упражнение «лягушка 2». Упражнение «падение. Упражнение «тачка»

5. Совершенствование ударной техники

Теория. Базовые ударные элементы в рукопашном бою включают удары кулаком, стопой, голенью, коленом.

Практика.

Удары кулаком:

- прямой удар кулаком;
- удар кулаком сбоку;
- удар кулаком снизу;
- удар кулаком с разворота

Удары стопой:

- прямой удар ногой;
- удар ногой сбоку;
- удар ногой в сторону;
- удар ногой назад
- удар с ногой разворота

Удары голенью

- удар голенью сбоку

Удары коленями:

- удар коленом вперед;
- удар коленом сбоку;
- удар коленом с разворота.

6. Совершенствование бросковой техники

Теория. Базовые элементы бросковой техники в рукопашном бою включают: зацепы, перевороты, подножки, броски захватом двух ног, броски захватом одной ноги, бросок через бедро, броски свалом. броски обратным хватом, бросок захватом двух ног, бросок захватом одной ноги, бросок свалом с захватом талии сзади через правую (левую) ногу, бросок обратным захватом двух ног, бросок обратным захватом двух ног, через правое колено, бросок с упором ноги в живот, броски с колен, подхваты, бросок через грудь, подсады, отхваты, подбивы, сбивания, бросок через спину с захватом головы, бросок через плечи «мельница», бросок переворотом с захватом бедра снаружи.

Практика.

Применяемые броски:

Зацепы:

- наружный зацеп правой ногой за левую ногу соперника;
- наружный зацеп правой ногой за обе ноги соперника;
- наружный зацеп левой ногой за правую ногу соперника;

- внутренний зацеп левой ногой за левую ногу соперника;
- внутренний зацеп левой ногой за правую ногу соперника;
- внутренний зацеп правой ногой за левую ногу соперника;

Перевороты:

- прямой переворот
- боковой переворот

Подножки:

- задняя подножка левой ногой под правую ногу с захватом левой ноги
- задняя подножка левой ногой под левую ногу соперника
- задняя подножка левой ногой под обе ноги соперника
- передняя подножка через правую ногу
- передняя подножка через левую ногу.
- боковая подножка

Бросок захватом двух ног

Бросок захватом одной ноги

Бросок через бедро

Бросок свалом с захватом талии сзади через правую (левую) ногу

Бросок обратным захватом двух ног

Бросок обратным захватом двух ног, через правое колено.

«Колесо»

Броски с колен:

- через плечо
- «мельница»
- задняя подножка левой ногой
- передняя подножка правой ногой

Подхваты:

- под одну ногу
- под две ноги

Бросок через грудь

Подсад бедром снаружи

Отхват

Бросок через спину с захватом головы

Бросок через плечи «мельница»

Бросок переворотом с захватом бедра снаружи.

7. Совершенствование техники борьбы в партере

Теория. Базовые элементы техники борьбы в партере в рукопашном бою включают: удержания, болевые приемы, перевороты, удушения, добивание.

Практика.

Применяемые элементы:

Удержания:

- сбоку;
- поперек;
- со стороны ног;
- верхом, со стороны головы;

Болевые приемы:

- рычаг локтя;
- узел локтя;
- ущемление ахиллова сухожилия;
- болевой прием на колено;

Удушения

- удушение спереди;
- удушение сзади;
- удушение через руку;

Перевороты

- захватом двух рук соперника;
- захватом руки и голени соперника;

Добивания

- добивание из положения верхом (фулл маунт);
- добивание со стороны ног (гард);
- добивание из положения сбоку;
- добивание из положения снизу;
- добивание из стойки по сопернику находящемуся в партере;

8. Совершенствование защитных действий.

Теория. Базовые защитные элементы в рукопашном бою включают отходы, уклоны, нырки, сбивы, подставки рукой, локтем, предплечьем, стопой, голенью, срывы захватов, защиту от проходов.

Практика.

- подставки правой и левой ладонью от прямых атак руками соперника;
- сбивы правой и левой ладонью от прямых атак руками соперника;
- уклоны вправо и влево от прямых атак руками соперника;
- подставки правого и левого предплечья от боковых атак руками соперника;
- нырок вправо и влево от боковых атак соперника;
- отход назад от атак ногами соперника;
- сбивы правой и левой ладонью от прямых атак ногами соперника;
- подставки правого и левого предплечья от боковых атак ногами соперника;
- подставки правой и левой голени от боковых атак ногами соперника;
- срывы захватом при проведении соперником броска с захватом одежды;
- «накрытие» соперника, при проходе «в ноги».

9. Участие в соревнованиях

Теория. Изучение правил соревнований видов спорта: рукопашный бой, армейский рукопашный бой, всестилевое карате – поединки в средствах защиты.

Практика. Проведение соревновательных поединков по правилам видов спорта: рукопашный бой, армейский рукопашный бой, всестилевое карате – поединки в средствах защиты.

10. Итоговое занятие.

Открытые занятия для родителей.

1. Спортивный праздник «Мама, папа, Я».
2. Тестирование. Сдача контрольных нормативов.
3. Открытое занятие (показательные выступления).

1.4. ПЛАНИРУЕМЫ РЕЗУЛЬТАТЫ

При создании оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей учащихся посредством систематических занятий, программа ставит своей целью по окончании ее реализации подготовить спортсмена, который бы показывал стабильно высокий результат, выступая на соревнованиях различного уровня.

Личностными результатами освоения, учащимися программы по рукопашному бою являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принцип уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Предметными результатами освоения, учащимися содержания программы по рукопашному бою являются следующие умения:

- планировать занятия рукопашным боем в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития рукопашного боя, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять рукопашный бой как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития, развития основных физических качеств;
- организовывать и проводить со сверстниками соревнования и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования охраны труда в местах проведения открытых занятий и соревнований.

Метапредметные освоения учащимися содержания программы по рукопашному бою являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечить защиту и сохранность здоровья во время активного отдыха и занятий рукопашным боем;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

К концу обучения по программе обучающиеся должны: Знать/уметь/применять:

- применять на практике полученные теоретические знания;
- управлять своим эмоциональным состоянием;
- самостоятельно планировать тренировочный процесс;
- организовывать учебно-тренировочный процесс в группах начальной подготовки;
- иметь второй и выше спортивный разряд;
- получить судейскую категорию – судья по спорту;
- развить координационные способности;
- сформировать стойкие умения и навыки;
- сформировать у детей полное представления о ФК и ее возможностях;
- повысить работоспособность и улучшить состояние здоровья занимающихся, посредством систематических занятий РБ;
- воспитать личность, способную к самостоятельной творческой деятельности

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.

2.1 Календарный график

- Количество учебных недель – 36 недель;
- Учебный период – с 01.09.2024 по 31.05.2025гг.;
- Секция в осенние, зимние и весенние каникулы работает по расписанию, утвержденному директором, в летний период – лагерь дневного пребывания.

Календарный учебный график

Год обучения	Кол-во учебных часов в году	Кол-во учебных недель	Кол-во часов в неделю	Дата начала и окончания занятий	Формы контроля/ аттестации	каникулы
1 год обучения основной блок	216	36	6	01.09.-31.05.	опрос зачет сдача контрольных нормативов	июнь-август
2 год обучения	216	36	6	01.09.-31.05	опрос зачет сдача контрольных нормативов	июнь-август
3 год обучения	216	36	6	01.09-31.05	опрос зачет сдача контрольных нормативов	июнь-август
4 год обучения	216	36	6	01.09-31.05	опрос зачет сдача контрольных нормативов	июнь-август
5 год обучения	216	36	6	01.09-31.05	опрос зачет сдача контрольных нормативов	июнь-август
6 год обучения	216	36	6	01.09-31.05	опрос зачет сдача контрольных нормативов	июнь-август
7 год обучения	216	36	6	01.09-31.05	опрос зачет сдача контрольных нормативов	июнь-август

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Материально – технические условия, необходимые для реализации программы

N п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Лапы боксерские	пар	8
2.	Лапы средние и большие	комплект	8
3.	Лапы-ракетки	штук	3
4.	Мешок боксерский	штук	3
5.	Напольное покрытие татами	комплект	1
6.	Весы до 150 кг	штук	2
7.	Гантели	пар	8
8.	Гриф для штанги специальный 8 кг	штук	1
9.	Манекены тренировочные для борьбы и ударной техники	штук	1
10.	Мат гимнастический	штук	8
11.	Мяч баскетбольный	штук	2
12.	Мяч волейбольный	штук	2
13.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	10
14.	Мяч футбольный	штук	1
15.	Насос для накачивания мячей с иглами	комплект	1
16.	Секундомер электронный	штук	4
17.	Скакалка гимнастическая	штук	16
18.	Костюм рукопашного боя	комплект	16
19.	Перчатки боксерские	пар	16
20.	Перчатки снарядные	пар	16
21.	Перчатки рукопашного боя	пар	16
22.	Протектор-бандаж для паха	штук	16
23.	Жилет защитный для груди	штук	16
24.	Шлем боксерский	штук	16
25.	Шлем для АРБ с защитной металлической решеткой	штук	16
26.	Шлем для ВК с защитной пластиковой решеткой	штук	12
27.	Утяжелители спортивные для рук и ног	комплект	8
28.	Щитки защитные полуфуты	пар	16
29.	Куртка для борьбы самбо	штук	16
30.	Костюм ветрозащитный	штук	16

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

1. Интернет – ресурсы:

1. <http://www.ofrb.ru/> - Всероссийская федерация рукопашного боя.
2. <http://www.rsbi.ru/> - Российский союз боевых искусств
3. <http://www.docme.ru/> - Федерация армейского рукопашного боя.
4. <http://www.askarate.ru/> - Федерация Всестилевого Каратэ Ро

2. Видеоуроки

<https://prodaga.com/miscellaneous/sport/dogfight/?amp=1>

3. Средства обучения и дидактические материалы (приложение № 1)

- техника борьбы
- ударные техники
- смешанные техники

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Программа предусматривает входной, текущий контроль (промежуточная аттестация) и итоговый контроль.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится за первое полугодие и предусматривает зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений и предполагает зачет в форме тестирования уровня общей физической подготовки (ОФП), специальной физической подготовки (СФП).

Итоговый контроль проводится в форме зачетного занятия общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений и предполагает зачет в форме тестирования уровня общей физической подготовки (ОФП), специальной физической подготовки (СФП), оценки уровня владения базовыми элементами рукопашного боя, добавляется результативность выступления на соревнованиях регионального, Российского и международного уровней.

Разработаны специальные тестовые комплексы упражнений для осуществления оценки и контроля над общей и специальной физической подготовленностью технической подготовленностью учащихся по рукопашному бою, критерии оценки уровня владения базовыми элементами рукопашного боя.

2.4 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Тестовые комплексы упражнений для осуществления оценки и контроля над общей физической подготовленностью

Возраст обучающихся /год обучения: 11 – 13 лет – 1-3 год обучения

№ п/п	Контрольные упражнения	входной			текущий			итоговый		
		В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н
1.	Бег 30 м с низкого старта, сек.	5,1	5,2	5,3	5,0	5,1	5,2	4,9	5,0	5,1
2.	прыжок в длину с места, - см;	170	165	160	175	170	165	180	175	170
3.	челночный бег 4х20 м, с;	23,5	24,0	24,5	23,0	23,5	24,0	22,5	23,0	23,5
4.	подтягивание на перекладине, раз;	7	6	4	8	7	6	9	8	7
5.	бег на 1000 м., мин;	4,00	4,10	4,20	3,50	4,00	4,10	3,40	3,50	4,00
6.	сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	14	13	11	16	14	13	18	16	14
7.	поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, раз	15	14	12	16	15	14	17	16	15

Возраст обучающихся /год обучения: 13 – 15 лет – 3-5 год обучения

№ п/п	Контрольные упражнения	входной			текущий			итоговый		
		В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н
1.	Бег 30 м с низкого старта, сек.	4,9	5,0	5,1	4,8	4,9	5,0	4,7	4,8	4,9
2.	прыжок в длину с места, - см;	180	175	170	185	180	175	190	185	180
3.	челночный бег 4х20 м- с;	22,5	23,0	23,5	22,0	22,5	23,0	21,5	22,0	21,5
4.	подтягивание на перекладине раз;	9	8	7	10	9	8	11	10	9
5.	бег на 1000 м – мин, сек.	3,40	3,50	4,00	3,30	3,40	3,50	3,20	3,30	3,40
6.	сгибание и разгибание рук в упоре лежа - раз	18	16	14	20	18	16	22	20	18
7.	поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, раз	17	16	15	18	17	16	20	18	17

Возраст обучающихся /год обучения: 16 – 17 лет – 5-7 год обучения

№ п/п	Контрольные упражнения	входной			текущий			итоговый		
		В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н
1.	Бег 60 м, сек.	9,0	9,1	9,2	8,8	8,9	9,0	8,6	8,7	8,8
2.	прыжок в длину с места, - см;	230	220	215	235	230	220	245	235	230

3.	челночный бег 4х20 м- с;	17,5	17,6	17,8	17,4	17,5	17,6	17,3	17,5	17,6
4.	подтягивание на перекладине за 20 сек. раз;	10	9	8	11	10	9	12	11	10
5.	бег на 1000 м – мин, сек.	3,20	3,30	3,40	3,10	3,20	3,30	3,00	3,10	3,20
6.	сгибание и разгибание рук в упоре лежа - раз	30	27	25	35	33	31	37	35	33
7.	поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты - раз	25	23	20	35	30	25	45	40	35

Тестовые комплексы упражнений для осуществления оценки и контроля над специальной физической подготовленностью

Данные критерии разработаны на основе: Рукопашный бой: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва Акоюн. О. А., Долганов Д.И, Королев Г. А., Найденов М.И. Супрунов Е.П., Харитонов В.И. // «Советский спорт», / :2004. – С. 31-32.

- 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.

Возраст обучающихся /год обучения: 11 – 13 лет – 1-3 год обучения

№ п/п	Контрольные упражнения	текущий			итоговый		
		В	С	Н	В	С	Н
1.	. Суммарное время 6 прямых ударов руками, сек.	5,6	5,8	6,0	5,3	5,5	5,7
2.	Суммарное время 6 боковых ударов ногами, сек.	8,6	8,9	9,2	8,2	8,5	8,8
3.	Суммарное время 6 «входов», сек.	7,5	7,8	8,0	7,2	7,5	7,8

Возраст обучающихся /год обучения: 13 – 15 лет – 3-5 год обучения

№ п/п	Контрольные упражнения	текущий			итоговый		
		В	С	Н	В	С	Н
1.	. Суммарное время 6 прямых ударов руками, сек.	5,3	5,5	5,7	4,8	5,1	5,3
2.	Суммарное время 6 боковых ударов ногами, сек.	8,2	8,5	8,8	7,5	7,9	8,2
3.	Суммарное время 6 «входов», сек.	7,2	7,5	7,8	6,9	7,0	7,2

Возраст обучающихся /год обучения: 15 – 17 лет – 5-7 год обучения

№ п/п	Контрольные упражнения	текущий			итоговый		
		В	С	Н	В	С	Н
1.	. Суммарное время 6 прямых ударов руками, сек.	5,3	5,5	5,7	4,6	4,8	5,1
2.	Суммарное время 6 боковых ударов ногами, сек.	8,2	8,5	8,8	7,2	7,6	8,0
3.	Суммарное время 6 «входов», сек.	7,2	7,5	7,8	6,5	6,8	7,0

Тестовые комплексы упражнений для осуществления оценки и контроля уровня владения базовыми элементами рукопашного боя

В ходе выполнения контрольного упражнения преподаватель поручает выполнение технических действий, предусмотренных программой в соответствии с годом обучения, визуально оценивал технику выполнения ударов, бросков и подготовительных действий по указанным в таблице параметрам.

Контрольные упражнения	Высокий	Средний	Низкий
<i>Техника нанесения ударов руками.</i>	<i>Демонстрация без ошибок</i>	<i>Демонстрация с незначительными ошибками, не приводящими к потере силы или скорости</i>	<i>Демонстрация с незначительными ошибками, приводящими к потере силы или скорости 3</i>
<i>Техника нанесения ударов ногами.</i>	<i>Демонстрация без ошибок, нанесение ударов в верхний уровень</i>	<i>Демонстрация ударов в средний уровень без ошибок и потери равновесия</i>	<i>Демонстрация ударов в средний и нижний уровень с незначительными ошибками</i>

<i>Борцовская подготовка.</i>	<i>Демонстрация без ошибок, после нанесения соперником удара рукой или ногой</i>	<i>Демонстрация без ошибок, без нанесения соперником удара рукой или ногой</i>	<i>Демонстрация незначительными ошибками без нанесения соперником ударов</i>
-------------------------------	--	--	--

2.5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Название разделов и (или) тем	Форма занятий	Методы и приёмы организации учебно - воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий
1.	Вводное занятие	Учебное и тренировочное занятие	Словесный Наглядный	Литература, справочные материалы, инвентарь
2.	Общая физическая подготовка	Учебное и тренировочное занятие	Словесный Наглядный Практический	Литература, справочные материалы, инвентарь
3.	Специальная физическая подготовка	Учебное и тренировочное занятие	Словесный Наглядный Практический	Литература, справочные материалы, инвентарь
4.	Базовые элементы рукопашного боя.	Учебное и тренировочное занятие	Словесный Наглядный Практический	Литература, справочные материалы, инвентарь
5.	Совершенствование ударной техники	Учебное и тренировочное занятие	Словесный Наглядный Практический	Литература, справочные материалы, инвентарь
6.	Совершенствование бросковой техники	Учебное и тренировочное занятие	Словесный Наглядный Практический	Литература, справочные материалы, инвентарь
7.	Совершенствование техники борьбы в партере	Учебное и тренировочное занятие	Словесный Наглядный Практический	Литература, справочные материалы, инвентарь
8.	Совершенствование защитных действий	Учебное и тренировочное занятие	Словесный Наглядный Практический	Литература, справочные материалы, инвентарь

9.	Участие в соревнованиях	Учебное и тренировочное занятие	Словесный Наглядный Практический	Литература, справочные материалы
10.	Итоговое занятие.	Учебное и тренировочное з-е	Словесный Наглядный Практи-й	Специальная литература, справочные материалы

Во время проведения занятий преподаватель строит свою работу, используя следующие способы обучения: фронтальный, одиночный, самостоятельная работа, групповой, индивидуально-групповой.

Фронтальный – обучаемые в составе группы выполняют одни и те же упражнения под непосредственным руководством преподавателя .

Групповой – учебная группа разбита на несколько подгрупп, выполняющих различные упражнения с последующей сменой мест. В каждой группе назначен старший, а контролирует и помогает педагог.

Одиночный – применяется при индивидуальном обучении, как правило, с отстающими или при подготовке к сдаче контрольных нормативов.

Индивидуально-групповой – состоит в том, что в основной части занятия обучаемые в нескольких подгруппах на отдельных местах поочередно выполняют индивидуальные задания под наблюдением преподавателя .

Самостоятельная работа – занимающиеся выполняют ранее разученные упражнения индивидуально или попарно, помогая друг другу, что повышает активность обучения, позволяет воспитывать способность к самоанализу и самооценке. Со стороны преподавателя осуществляется контроль и помощь.

2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно-правовые документы

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ.
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р (в редакции распоряжения Правительства Российской Федерации от 01.07.2025 г. № 1745 – р)
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ отдела образования Администрации городского округа Шуя от 28.06.2023 года № 161 «Об утверждении Требований и порядку оказания муниципальной услуги в

социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в городском округе Шуя в соответствии с социальным сертификатом».

- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 года № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ(включая разноуровневые программы).

- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 года № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей –инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей».

- Постановление главного государственного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 ««Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи.

- СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные Постановлением главного санитарного врача Российской федерации от 28.01.2021 г. № 2. (в редакции Постановления главного санитарного врача Российской федерации 17.03.2025 (с 01.09.2025 года)

Литература для педагога:

1. Атилов А. А. Е. И. Глебов «Кик боксинг лоу кик», г. Ростов - на Дону; «Феникс» 2002 год.

2. Акопян. О. А., Долганов Д.И, Королев Г. А., Найденов М.И. Супрунов Е.П., Харитонов В.И. «Рукопашный бой: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва», «Советский спорт», 2004. год

3. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания: Учебник для педагогических институтов / Б.А. Ашмарин. - М.: Просвещение, 1990. – 96 с.

4. Зациорский, В.М. Биомеханика двигательного аппарата человека / В.М. Зациорский, А.С. Аруин, В.Н. Селуянов. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 54 с.

5. Заяшников С.И. «Тайский бокс. Учебно - методическое пособие» М.; Терра - спорт. Олимпия пресс, 2002 год.

6. С.А. Иванов, Т.Р. Касьянов «Основы рукопашного боя», М.; Терра - спорт, 1998 год.

7. С. Иванов - Катанский, «Техника рукопашного боя», М.; Терра, 1991 год.

8. Кадочников, А.А. Психолого-педагогические основы подготовки специалистов РБ: Учебное пособие / А.А. Кадочников [и др.]. – Краснодар, 2000. – 82 с.

9. Кадочников, А. А. Философские, исторические и биомеханические аспекты рукопашного боя: Учебное пособие / А.А. Кадочников – [и др.]. – Краснодар, 2000. – 76 с.
10. Наставление по подготовке к рукопашному бою РККА (НПРБ-38). – М.: Воен. Изд-во, 1938. – 92 с.
11. Наставление по физической подготовке и спорту в Вооруженных Силах РФ (НФП2001). - М.: Редакционно-издательский центр Генерального штаба ВС РФ, 2001. – 98 с.
12. Рукопашный бой: Учебник / Гл. ред. Ю.И. Блажко. - Л.: ВиФК, 1990. – 112 с.
13. Рукопашный бой: Правила соревнований /М.: ВФРБ 2015. – 75 с.
14. Рукопашный бой: История развития, техника и тактика / В.М. Севостьянов, Г.А. Бурцев, А.В. Пшеницын. - М.: Дата Сторм, 1991. – 186 с. 10. Соколова, В.Н. Рукопашный бой / В.Н. Соколова. - М: Военное издательство, 1985. – 64 с.
15. Франко Сэмми «Активная самооборона: 1001 секрет уличных единоборств». М.; «Экспо», 2002 год.

Литература для родителей:

1. Акопян. О. А., Долганов Д.И, Королев Г. А., Найденов М.И. Супрунов Е.П., Харитонов В.И. «Рукопашный бой: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва», «Советский спорт», 2004. год
2. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания: Учебник для
3. С.А. Иванов, Т.Р. Касьянов «Основы рукопашного боя», М.; Терра - спорт, 1998 год.
4. С. Иванов - Катанский, «Техника рукопашного боя», М.; Терра, 1991 год.
5. Кадочников, А.А. Психолого-педагогические основы подготовки специалистов РБ: Учебное пособие / А.А. Кадочников [и др.]. – Краснодар, 2000. – 82 с.
6. Кадочников, А. А. Философские, исторические и биомеханические аспекты рукопашного боя: Учебное пособие / А.А. Кадочников – [и др.]. – Краснодар, 2000. – 76 с.
7. Рукопашный бой: Учебник / Гл. ред. Ю.И. Блажко. - Л.: ВиФК, 1990. – 112 с.
8. Рукопашный бой: Правила соревнований /М.: ВФРБ 2015. – 75 с.
9. Рукопашный бой: История развития, техника и тактика / В.М. Севостьянов, Г.А. Бурцев, А.В. Пшеницын. - М.: Дата Сторм, 1991. – 186 с. 10. Соколова, В.Н. Рукопашный бой / В.Н. Соколова. - М: Военное издательство, 1985. – 64 с.
10. Франко Сэмми «Активная самооборона: 1001 секрет уличных единоборств». М.; «Экспо», 2002 год.

Список литературы для обучающихся:

1. Аллилуев А.П., Борщёв И.Л., Кадочников А.А., Ланцов А.Ф. Рукопашный бой: Учебное пособие. – МО СССР, 1988.

2. Накаяма М. Лучшее каратэ. Перевод с английского Коломарова В.И.- М. Научно-издательский центр «Ладомир» «АСТ», 2015.

3. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель», 2003.

4. Рукопашный бой. – Мн.: Харвест, М.: АСТ, 2015 (Самоучитель)2. Питер Урбан, Каратэ додзё. Традиции и сказания: пер. с англ. – М.: АСТ:Астрель, 2016.

5. Фунакоши Гичин, Каратэ-до Ньюмон/ перевод с английского Константиновой Н. – Ростов –на –Дону, «Феникс», 2015

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.ofrb.ru/> - Общероссийская федерация рукопашного боя.
2. <http://www.rsbi.ru/> - Российский союз боевых искусств
3. <http://www.docme.ru/> - Федерация армейского рукопашного боя.
4. <http://www.askarate.ru/> - Федерация Всестилевого Каратэ Ро

6. Дидактический материал

ТЕХНИКА БОРЬБЫ

1 Борьба в стойке:

1.1 Боковая подсечка



1.2 Подсечка изнутри

1.3 Задняя подсечка

1.4 Передняя подсечка



1.5 Контратака отхватом при захвате одноименной ноги



1.6 Задняя подножка на пятке с захватом ноги



1.7 Скрутка**1.8 Бросок с захватом туловища****1.9 Освобождение от захвата туловища без рук сзади****1.10 Подсад бедром с захватом одноименной ноги накрест****1.11 Бросок через бедро**

2 Борьба в партере:

2.1 Бросок через спину захватом руки с подножкой, при захвате туловища сверху сзади



2.2 Разрыв захвата из удержания поперек



2.3 Обход полузащиты с выходом верхом



2.4 Переход от удержания поперек в положение верхом



2.5 Обход защиты из положения между ног сверху



2.6 Рычаг локтя и узел ногой с боку



2.8 Узел со стороны головы



2.9 Узел верхом



1.3 Разворот туловища вправо и влево на 90° с шагом в сторону (сайд степ)



1.4 Серия двойка руками в движении вперед под приставной шаг



УДАРНАЯ ТЕХНИКА

1 Удары руками в движении:

1.1 Разножка на месте с ударом одноименной рукой



1.2 Удары руками в движении назад под одноименный и вперед под разноименный шаг



1.3 Разворот туловища вправо и влево на 90° с шагом в сторону (сайд степ)



1.4 Серия двойка руками в движении вперед под приставной шаг

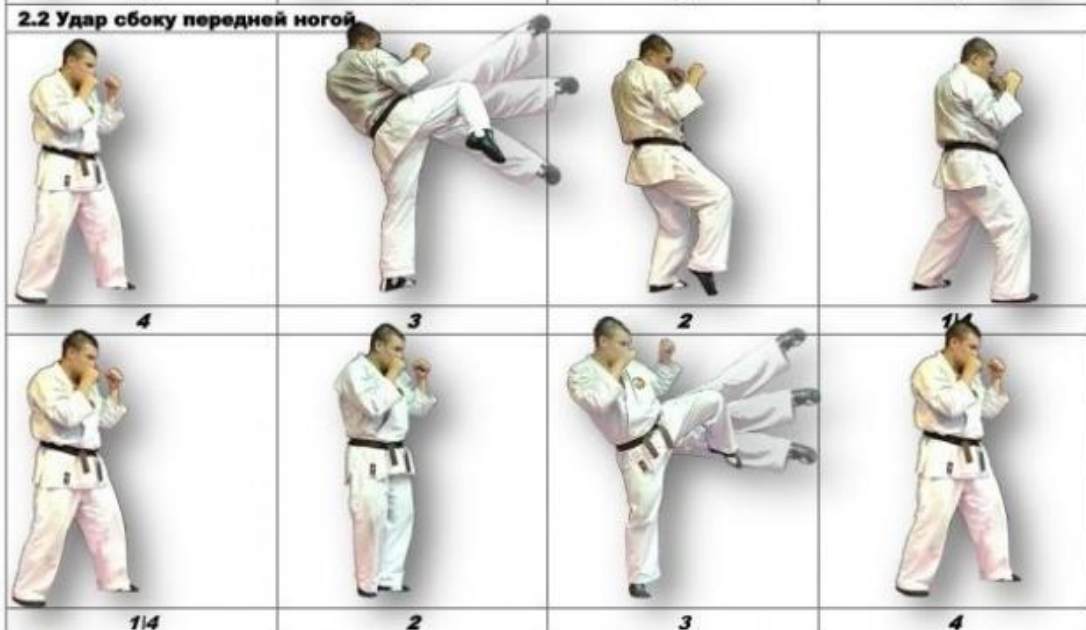


2 Удары ногами в движении:

2.1 Удар сбоку задней ногой



2.2 Удар сбоку передней ногой



3 Защита от ударов рукой:

3.1 Отклон



3.2 Уклон



13.3 Нырок



4 Защита от ударов ногой:

4.1 Боковой удар ногой в бедро – шаг назад



4.2 – шаг вперед



4.3 Боковой удар ногой – подставка голени



4.4 Боковой удар ногой – отбив предплечьем вниз наружу



4.5 Отбив предплечьем вниз внутрь (варианты этой защиты)



4.6 Прямой удар ногой – отбив предплечьем вниз внутрь



4.7 Боковой удар ногой – подставка предплечий



4.8 Боковой удар ногой – подставка предплечья и ладони



1 Защиты и контратаки (пример):

1.1 Отбив прямого удара ногой внутренней стороной предплечья, захват ноги и бросок



1.2 Отбив вниз прямого удара ногой, контратака рукой



1.3 Уход в сторону с захватом бокового удара ногой, контратака рукой



1.4 Отбив бокового удара ногой и захват ноги, контратака рукой



Рабочая программа воспитания
на 2025/2026 учебный год
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Путь к успеху»
секции рукопашного боя
(разноуровневая)
Направленность программы: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 10-17 лет
Срок реализации программы: 7 лет

Автор
Федотов Геннадий Сергеевич
тренер-преподаватель
МБУДО «ДООСЦ»

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель. Задачи воспитания. Целевые ориентиры	63
2. Формы и методы воспитания	63
3. Условия воспитания. Анализ воспитания	64
4. Календарный план воспитательной работы	64

1. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ ВОСПИТАНИЯ. ЦЕЛЕВЫЕ ОРИЕНТИРЫ.

Цель:

- создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к физическому самосовершенствованию, саморазвитию.

Задачи воспитания:

- Формирование гражданственности, патриотизма и национального самосознания обучающихся секции на основе государственной идеологии;
 - Формирование нравственной, эстетической и экологической культуры, культуры безопасности жизнедеятельности;
 - Овладение знаниями, ценностями и навыками здорового образа жизни;
 - Формирование культуры семейных отношений;
 - Создание условий для развития инициативы, успешности и самореализации личности.
- участие
- Формирование гражданского сознания, ответственности за судьбу Родины, любви к своему краю;
 - Развитие игровой культуры детей в современности.

Целевые ориентиры:

- Формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия;
- Понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении здоровья;
- Знание и соблюдение правил безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде;
- Проявление неприятия вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья;
- Умение осознавать физическое и эмоциональное состояние (свое и других людей), стремление управлять собственным эмоциональным состоянием.
- Способность адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.

2. ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

В своей работе мы используем формы и виды воспитательной деятельности, которые способствуют формированию и развитию у юных спортсменов индивидуальных способностей и способов деятельности, внутренней мотивации к творческой деятельности, познанию, нравственному поведению.

Основной формой воспитания и обучения у детей является учебное занятие. Во время занятий тренер-преподаватель и ребенок выступают равноправными участниками процесса получения новых знаний. На занятиях обучающиеся получают информацию о достижениях в спорте, исторических событиях, изучении биографии деятелей спорта, героев и защитников Отечества. Они осуществляют работу с информацией, готовят доклады, презентации.

Усвоение и применение правил поведения и коммуникации со сверстниками, взрослыми, родителями они получают на тренировках, соревнованиях, подготовке к конкурсам, участи в туристических походах.

В коллективных мероприятиях-игры, конкурсы, проекты, олимпиады – они закрепляют ситуацию успеха, развивают ответственность, Воспитанники секции активно участвуют в экологических субботниках, волонтерских акциях.

При подготовке и проведении соревнований, олимпиад внимание детей направлено на ритуалы и обращение к государственной символике.

Самым часто используемым методом при анализе результатов воспитания-педагогическое наблюдение.

3. УСЛОВИЯ ВОСПИТАНИЯ, АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношением друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, выполнению заданий по программе.

Оценивание результативности работы детей является участие их в соревнованиях конкурсах различного уровня.

Способом получения информации о результатах воспитания, социализации и саморазвития обучающихся является педагогическое наблюдение.

Тренер-преподаватель обращает внимание на следующие вопросы-какие проблемы личностного развития детей удалось решить и какие не удалось, почему.

Тренер-преподаватель проводит с детьми беседы о совместной работе, о проведенных мероприятиях, что понравилось детям.

4. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№	Название мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели мероприятия

1	Здравствуй, Новый год	декабрь	праздник	фото и видео с выступлением детей
2	экскурсия в музей М. Бальмонта	январь	экскурсия на уровне секции	Фотоотчет об экскурсии, заметка на сайте. Заметка в газете
3	Мастер-класс на базе центра	март	Мастер-класс с приглашением спортсменов М.С.	фотоотчет о мастер-класс Заметка на сайте, в группе ВК.
4	Встреча с выпускниками секции	апрель	вечер встреча	фотоотчет. Сайт центра
5.	Субботник на территории мемориала заводчан.	апрель	Экологический субботник	фотоотчет
6	Экскурсия на ОАО «Шуйские ситцы»	май	Экскурсия на уровне секции	фотоотчет.
7	Однодневный поход.	июнь	поход на уровне секции совместно с родителями.	Фотоотчет, группа ВК.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
3, 6, 7 года обучения

Календарно-тематический план 3 год обучения

№ п/п	дата	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятий	Форма контроля
1	02.09.2025	2	Вводное занятие	Групповое	тестирование
2-3	04.09.2025 05.09.2025	4	Техника рукопашного боя Принципы, азбука, виды базовой техники рукопашного боя: стойки, передвижения, удары и защиты.	Групповое	наблюдение
4-8	09.09.2025 11.09.2025 12.09.2025 16.09.2025 18.09.2025	10	Упражнения на быстроту, координацию движения. Упражнения на развитие способности проявлять силу в различных движениях. Упражнения на увеличение массы тела. Упражнения на увеличение мышечной скорости, общей гибкости.	Групповое	наблюдение
9-12	19.09.2025 23.09.2025 25.09.2025 26.09.2025	8	Упражнения на укрепление органов и систем организма, на повышение функциональных возможностей организма, на развитие двигательных качеств: «хореографические композиции», акробатические упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения по развитию специальной быстроты, по отработке реакции, подвижные игры «Вышибалы», «Пятнашки» и другие, упражнения на внимание.	Групповое	наблюдение
13-14	02.10.2025 03.10.2025	4	Правила безопасности на занятиях рукопашным боем. История развития – путь к здоровому образу жизни... Влияние занятий рукопашным боем на телосложение, моторные и духовные свойства личности.	Групповое	наблюдение
15-17	07.10.2025 09.10.2025 10.10.2025	6	Принципы, виды базовой техники рукопашного боя: передвижения, удары и защиты..	Групповое	наблюдение
18-21	14.10.2025 16.10.2025 17.10.2025 21.10.2025	8	Участие в соревнованиях	групповое	наблюдение,

					видеофиксация
22-24	23.10.2025 24.10.2025 28.10.2025	6	Упражнения на быстроту, координацию движения. Упражнения на развитие способности проявлять силу в различных движениях. Упражнения на увеличение массы тела. Упражнения на увеличение мышечной скорости, общей гибкости.	Групповое	наблюдение
25-28	30.10.2025 31.10.2025 06.11.2025 07.11.2025	8	Упражнения на укрепление органов и систем организма, на повышение функциональных возможностей организма, на развитие двигательных качеств: «хореографические композиции», акробатические упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения по развитию специальной быстроты, по отработке реакции, подвижные игры «Вышибалы», «Пятнашки» и другие, упражнения на внимание.	Групповое	наблюдение
29-30	11.11.2025 13.11.2025	4	Базовые аспекты соревнований и судейства в рукопашном бое. Положение о соревнованиях. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности. Место соревнований.	Групповое	наблюдение
31-34	14.11.2025 18.11.2025 20.11.2025 21.11.2025	8	Принципы, виды базовой техники стойки, передвижения, удары и защиты. Борьба.	Групповое	наблюдение
35-37	25.11.2025 27.11.2025 28.11.2025	6	Упражнения на быстроту, координацию движения. Упражнения на развитие способности проявлять силу в различных движениях. Упражнения на увеличение массы тела. Упражнения на увеличение мышечной скорости, общей гибкости.	Групповое	наблюдение
38-41	02.12.2025 04.12..2025	8	Упражнения на укрепление органов и систем организма, на повышение	Групповое	наблюдение

	05.12.2025 09.12.2025		функциональных возможностей организма, на развитие двигательных качеств: «хореографические композиции», акробатические упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения по развитию специальной быстроты, по отработке реакции, подвижные игры «Вышибалы», «Пятнашки» и другие, упражнения на внимание.		
42-43	11.12.2025 12.12.2025	4	Базовые аспекты соревнований и судейства в спортивном рукопашном бое. Положение о соревнованиях. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности. Место соревнований	Групповое	наблюдение
44-45	16.12.2025 18.12.2025	4	Ровесники чемпионы Спортсмены – мастера – примеры здорового образа жизни. Здоровье-сберегающие факторы: гигиенические, учебно-организационные, психолого-педагогические. Гигиена, закаливание, массаж, питание и режим дня. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль каратэ в воспитании молодежи	Групповое	наблюдение
46-49	19.12.2025 23.12.2025 25.12.2025 26.12.2025	8	Техника, борьба рукопашного боя. Круговой удар ногой в нижний уровень по снарядам, бросок через бедро.	Групповое	наблюдение
50-52	30.12.2025 03.01.2026 15.01.2026 16.01.2026	8	Участие в соревнованиях	Групповое	наблюдение, видеофиксация
53-55	20.01.2026 22.01.2026 23.01.2026	6	Упражнения на быстроту, координацию движения. Упражнения на развитие способности проявлять силу в различных движениях.	Групповое	наблюдение

56-59	27.01.2026 29.01.2026 30.01.2026 03.02.2026	8	Соревнования		
60-62	05.02.2026 06.02.2026 10.02.2026	6	Упражнения на укрепление органов и систем организма, на повышение функциональных возможностей организма, на развитие двигательных качеств: «хореографические композиции», акробатические упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения по развитию специальной быстроты, по отработке реакции, подвижные игры обучения по требованиям Международной организации рукопашного боя.	Групповое	наблюдение
63	12.02.2026	2	Безопасность на занятиях рукопашного боя: предупреждение травм, закаливание, преодоление вредных, медицинский контроль, самоконтроль, самопомощь и первая помощь. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Режим дня для обучающегося рукопашным боем. Вредные привычки. Профилактика вредных привычек.	Групповое	наблюдение
64-68	13.02.2026 17.02.2026 19.02.2026 20.02.2026	8	Техника, борьба, рукопашного боя.	Групповое	наблюдение
69-72	24.02.2026 26.02.2026 27.02.2026 03.03.2026	8	Соревнования		
73-75	05.03.2026 06.03.2026 10.03.2026	6	Упражнения на быстроту, координацию движения. Упражнения на развитие способности проявлять силу в различных движениях. Упражнения на увеличение массы тела. Упражнения на увеличение мышечной скорости, общей гибкости.	Групповое	наблюдение

76-79	12.03.2003 13.03.2026 17.03.2026 19.03.2026	8	Техника и тактика. Бой с тенью прямыми ударами руками и круговыми ударами ногами в нижний уровень с использованием защиты уклоном, вольные бои и схватки	Групповое	наблюдение
80-83	20.03.2026 24.03.2026 26.03.2026 27.03.2026	8	Упражнения на быстроту, координацию движения. Упражнения на развитие способности проявлять силу в различных движениях. Упражнения на увеличение массы тела. Упражнения на увеличение мышечной скорости, общей гибкости.	Групповое	наблюдение
84-87	31.03.2026 02.04.2026 03.04.2026 07.04.2026	8	Работа ног при нанесении прямых ударов руками в передвижении скачком, прямые удары при скачке вперед, назад.	Групповое	наблюдение
88-89	09.04.2026 10.04.2026	4	Поведение участников на соревнованиях. Внимание и вежливость. Права и обязанности участников, представителей и капитанов команд. Порядок подачи протестов.	Групповое	наблюдение
90-93	14.04.2026 16.04.2026 17.04.2026 21.04.2026	8	Соревнования	групповое	текущий контроль
94-97	23.04.2026 24.04.2026 28.04.2026	6	Техника рукопашного боя. Базовая техника ударов руками, ногами на месте в позиции. Базовые приемы атаки и защиты.	Групповое	наблюдение
98-102	30.04.2026 05.05.2026 07.05.2026 08.05.2026 12.05.2026	10	Упражнения на быстроту, координацию движения. Упражнения на развитие способности проявлять силу в различных движениях. Упражнения на увеличение массы тела. Упражнения на увеличение мышечной скорости, общей гибкости.	Групповое	наблюдение
103-106	14.05.2026 15.05.2025 19.05.2025	8	Участие в соревнованиях	групповое	наблюдение

	21.05.2025				
107	22.05.2026	2	Сдача контрольных нормативов	Групповое	тестирование, сдача нормативов
108	26.05.2026	2	Итоговое занятие	Групповое	Показательные выступления для родителей
		216			

Календарно-тематический план 6 год обучения

№ п/п	дата	Кол-во часов	Тема занятия	Форма обучения	Форма контроля
1-2	01.09.2025 03.09.2025	4	Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Развития ловкости.	групповое	Практический показ приёмов, Сдача нормативов
3-4	05.09.2025 08.09.2025	4	Техника ударов ногами Развитие гибкости	Групповое	Практический показ Сдача нормативов
5-7	10.09.2025 12.09.2025 15.09.2025	6	Техника ударов руками Техника борьбы и техника удержания.	групповое	Практический показ техники
8-9	17.09.2025 19.09.2025	4	Физическая культура и спорт как важное средство всестороннего гармонического развития личности Развитие выносливости Развитие гибкости. Развитие ловкости	групповое	Практический показ. Устный опрос
10-11	22.09.2025 24.09.2025	4	Развитие гибкости. Развитие ловкости	групповое	Практический показ
12-15	26.09.2025 29.09.2025 01.10.2025 03.10.2025	8	Основные группы технических действий. Развитие ловкости. Техника защиты	групповое	Практический показ
16-18	06.10.2025 08.10.2025 10.10.2025 13.10.2025	8	Техника ударов руками. Развитие силы. Развитие ударов ногами.	групповое	Практический показ техники
19-21	15.10.2025 17.10.2025 20.10.2025	6	Техника нападения Техника защиты	групповое	Практический показ техники. Устный опрос
22-23	22.10.2025 24.10.2025	4	Личная гигиена бойца. Развитие выносливости, силы	групповое	Практический показ Устный опрос
24-26	27.10.2025 29.10.2025 31.10.2025	6	Техника ударов руками. Развитие ловкости	групповое	Практический показ техники
27	03.11.2025	2	Понятие о спортивной тренировке Развитие скоростных качеств	групповое	практический показ Устный опрос
28-30	05.11.2025 07.11.2025	6	Болевые приёмы. Развитие выносливости	групповое	Практический показ техники,

	10.11.2025				
31-33	12.11.2025 14.11.2025 17.11.2025	6	Участие в соревнованиях	индивидуально- групповое	соревнования
34-37	19.11.2025 21.11.2025 24.11.2025 26.11.2025	8	Техника ударов руками Техника ударов ногами Техника борьбы и техника удержания.	групповое	Практический показ
38-41	28.11.2025 01.12.2025 03.12.2025	6	Техника ударов руками Общая характеристика методов обучения	групповое	Практический показ Памятка
42-44	05.12.2025 08.12.2025 10.12.2025	6	Развитие координации .Развитие скоростных качеств Техника бросков, болевые приемы	Групповое	Практический показ
45-47	12.12.2025 15.12.2025 17.12.2025	6	Общая характеристика методов обучения Техника ударов руками, ногами и бросков.	Групповое	Практический показ техники,
48-49	19.12.2025 22.12.2025	4	Определение основных понятий «приём», «защита», «контрприём». Развитие скоростно- силовых качеств	индивидуально- групповое	практика
50-51	24.12.2025 26.12.2025	4	Техника бросков, болевые приемы	индивидуальное	Самостоятельная работа
52-54	30.12.2025 12.01.2026 14.01.2026	6	Соревнования	индивидуальное	Самостоятельная работа видео фиксация
55-57	16.01.2026 19.01.2026 21.01.2026	6	Соревнования	индивидуальное	практика видео фиксация
58-60	23.01.2026 26.01.2026 28.01.2026	6	Подготовительные и специальные упражнения. Развитие выносливости	групповое	Практический показ
61-64	30.01.2026 02.02.2026 04.02.2026 06.02.2026	8	Соревнования	индивидуальное	практика
65-68	09.02.2026 11.02.2026 13.02.2026	8	Техника бросков. Развитие выносливости	групповое	наблюдение Практический показ

	16.02.2026				
69-70	18.02.2026 20.02.2026	4	Техника борьбы и техника удержания	групповое	Наблюдение
71-72	23.02.2026 25.02.2026	4	Техника борьбы и техника Удержания. Развитие силы	групповое	Практический показ
73-75	27.02.2026 02.03.2026 04.03.2026	6	Техника ударов руками Техника ударов ногами Болевые приемы	групповое	наблюдение
76-78	06.03.2026 11.03.2026 13.03.2026	6	Соревнования	индивидуальные	практика,
79-81	16.03.2026 18.03.2026 20.03.2026	6	Техника ударов руками и ногами	индивидуально- групповое	практический показ.
82-83	23.03.2026 25.03.2026	4	Развитие силы. Развитие ловкости	индивидуально- групповое	практика самостоятельное выполнение
84-86	27.03.2026 30.03.2026 01.04.2026	6	Соревнование	индивидуальное	практика видеофиксация
87-88	03.04.2026 06.04.2026	4	Техника борьбы. Техника болевых приемов	индивидуально- групповое	Практический показ
89-91	08.04.2026 10.04.2026 13.04.2026	6	Ударная техника Значение техники и тактики для становления бойца- рукопашника	комбинированное /индивидуальное ,групповое/	Практический показ Устный опрос
92-93	15.04.2026 17.04.2026	4	Подготовительные и специальные упражнения. Борьба в партере	групповое	Показ видео Устный опрос
94-95	24.04.2026 27.04.2026	4	Техника ударов руками Развитие координации	групповое	Практический показ
96-98	29.04.2026 04.05.2026 06.05.2026	6	Соревнования	индивидуальное	практика, видеофиксация
99-100	08.05.2026 11.05.2026	4	Ударная техника Техника защиты	индивидуальное групповое	Устный опрос Командная игра
101-102	13.05.2025 15.05.2025	4	Техника удержания Развитие выносливости	групповое	Практический показ Сдача нормативов

103-104	18.05.2025 20.05.2026	4	Техника ударов руками, ногами Развитие гибкости	групповое	Практический показ Сдача нормативов
105-106	22.05.2026 25.05.2026	4	Ударная техника, Техника защиты	групповое	Практический показ Сдача нормативов
107	27.05.2025	2	Сдача контрольных нормативов	групповое	Практический показ Сдача нормативов
108	29.05.2025	2	Показательные выступления	групповое	Практический показ
		216			

**Календарно-тематический план
7 год обучения**

№ п/п	Дата	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятий	Форма контроля
1	01.09.2025	2	Подведение итогов прошедшего тренировочного года, анализ основных ошибок, план тренировок и соревнований на новый учебный год охрана труда, врачебный контроль	групповая	опрос беседа
2	02.09.2025	2	Упражнения на развитие выносливости	групповая	текущий контроль
3	03.09.2025	2	Упражнения на развитие силы	групповая	текущий контроль
4	08.09.2025	2	Упражнения на развитие ловкости	групповая	практика наблюдение
5	09.09.2025	2	Упражнения на развитие быстроты.	групповая	текущий контроль
6	10.09.2025	2	Упражнения на развитие гибкости	групповая	наблюдение
7	15.09.2025	2	Работа на перекладине.	индивидуально-групповая	наблюдение
8	16.09.2025	2	Упражнения на развитие скоростной выносливости	индивидуально-групповая	наблюдение
9	17.09.2025	2	Упражнения на силовую выносливость	групповая	самостоятельная работа
10	22.09.2025	2	Упражнения на быстроту	групповая	наблюдение
11	23.09.2025	2	Упражнения на координацию движений	групповая	наблюдение
12	24.09.2025	2	Упражнения на скоростную-силовую выносливость	Групповая	наблюдение
13	29.09.2025	2	Выполнение нормативов-челночный бег, прыжок в длину, подтягивание в висе на перекладине	индивидуально-групповая	опрос. сдача нормативов
14-16	30.09.2025 01.10.2025 06.10.2025	6	Соревнования	индивидуальная	соревновательная деятельность, видеофиксация
17	07.10.2025	2	Совершенствование прямых ударов руками, в том числе по спортивным снарядам, с использованием повторных и обманных ударов	групповая	наблюдение

18	08.10.2025	2	Совершенствование кругового удара ногой в нижний и средний уровень по спортивным лапам, мешкам, падам. Защита от прямого удара левой рукой уклоном с проходом на борьбу, ответный удар.	групповая	наблюдение
19	13.10.2025	2	Совершенствование самостраховки полет – кувырок, бросок прямой переворот, после нанесения ударов руками. Бросок прямой переворот после нанесения ударов ногами	групповая	наблюдение
20	14.10.2025	2	Совершенствование вольных поединков с использованием прямых ударов руками и ногами. Вольные схватки на закрепление броска через бедро и задней подножки. Вольные поединки на закрепление изученного материала.	групповая	наблюдение
21	15.10.2025	2	«Двоечки» прямых ударов руками: левой – правой по спортивным снарядам, круговые удары рукой с шагом вперед	групповая	наблюдение
22	20.10.2025	2	«Бой с тенью» прямыми ударами руками и круговыми ударами ногами.	групповая	текущий контроль
23	21.10.2025	2	Бросок задней подножкой с захватом пояса с последующим переходом на бол. прием, «бой с тенью» прямыми и круговыми ударами рукой.	групповая	наблюдение
24-27	22.10.2025 27.10.2025 28.10.2025	6	Участие в соревнованиях	индивидуальное	наблюдение
28	29.10.2025	2	Совершенствование кругового удара ногой в средний уровень по спортивным снарядам, в том числе с утяжелителями. Бросок прямой переворот после нанесения прямого удара рукой, в том числе и с падением.	индивидуальное	наблюдение
29-30	03.11.2025 05.11.2025	4	Совершенствование броска задней подножкой с захватом пояса с последующим переходом на болевой прием. Бросок через бедро с падением и последующим переходом на болевой прием.	групповое	практическое выполнение
31-33	10.11.2025 11.11.2025 12.11.2025	6	Участие в соревнованиях	индивидуальное	соревновательная деятельность
34	17.11.2025	2	Совершенствование комбинации «рука - рука» с	групповое	практическое

			последующим переходом на захват и выходом на бросок.		выполнение упражнений
35	18.11.2025	2	Совершенствование удара рукой снизу по спортивным снарядам, круговой удар ногой в верхний уровень по спортивным снарядам в том числе и с утяжелителями.	групповое	наблюдение
36-38.	19.11.2025 24.11.2025 25.11.2025	6	Участие в соревнованиях	Соревнования	соревновательная деятельность
39	26.11.2025	2	«Бой с тенью» прямыми ударами руками, прямыми ударами ногами в средний уровень и круговыми ударами ногами в верхний уровень.	групповая	наблюдение
40	01.12.2025	2	Совершенствование «Бой с тенью» прямыми ударами руками, прямыми ударами ногами в средний уровень и круговыми ударами ногами в верхний уровень. Вольные бои и схватки на закрепление изученного материала	групповая	наблюдение
41-42	02.12.2025 03.12.2025	4	Участие в соревнованиях	Соревнования	соревновательная деятельность
43	08.12.2025	2	Совершенствование защиты от круговых ударов руками уклоном, круговой удара ногой в верхний уровень после нанесения обманного удара ногой по спортивным снарядам.	групповая	наблюдение
44-46	09.12.2025 10.12.2025 15.12.2025 16.12.2025	8	Участие в соревнованиях	Соревнования	соревновательная деятельность
47	17.12.2025	2	Совершенствование броска прямой переворот с последующим переходом на болевой прием после нанесения прямого удара рукой.	групповая	наблюдение
48	22.12.2025	2	Совершенствование комбинации «рука - нога», с последующим переходом на захват, комбинация ударов руками, начинающихся с удара рукой снизу.	групповая	наблюдение
49	23.12.2025	2	Совершенствование «Бой с тенью» прямыми и круговыми ударами рук, прямыми ударами ногами в верхний и средний уровень и круговыми ударами ногами в верхний уровень.	групповая	наблюдение

50	24.12.2025	2	Совершенствование «Бой с тенью» прямыми ударами левой рукой и круговыми ударами правой рукой, прямыми ударами ногами в верхний и средний уровень и круговыми ударами ногами в верхний уровень. Вольные бои и схватки на закрепление изученного материала	групповая	наблюдение
51	29.12.2025	2	Совершенствование комбинации ударов руками, начинающихся с прямого удара рукой и дальнейшим проходом на борьбу.	групповая	наблюдение
52-53	30.12.2025 12.01.2026	4	Совершенствование защиты от ударов руками снизу подставкой руки и уклоном, защита от кругового удара ногой в нижний уровень рукой с последующим захватом.	групповая	наблюдение
54-57	13.01.2026 14.01.2026 19.01.2026 20.01.2026	8	Участие в соревнованиях	Соревнования	соревновательная деятельность
58	21.01.2026	2	Бросок через голову, с упором ноги в живот, после проведения защита от прямого удара рукой.	групповая	наблюдение
59	26.01.2026	2	Комбинации ударов руками, начинающихся с кругового удара рукой и дальнейшим проходом на борьбу	групповая	наблюдение
60-63	27.01.2026 28.01.2026 02.02.2026 03.02.2026	8	Участие в соревнованиях	Соревнования	соревновательная
64-65	04.02.2026 09.02.2026	4	Совершенствование защиты от прямого удара ногой, контратакой рукой и дальнейшим захватом и проходом на борьбу.	групповая	наблюдение
66-67	10.02.2026 11.02.2026	4	Совершенствование переворота с захватом рук сбоку, защита от кругового удара ногой с последующим проходом на борьбу.	групповая	наблюдение
68-69	16.02.2026 17.02.2026	4	Совершенствование защиты от прямого удара ногой, контратакой рукой и дальнейшим захватом и проходом на борьбу.	групповая	наблюдение

70	18.02.2026	2	Совершенствование переворота с захватом рук сбоку, защита от подсечки подъемом ноги. Защита от удара ногой в сторону с последующим проходом на борьбу.	групповая	наблюдение
71	24.02.2026	2	Совершенствование упражнений на скоростно-силовых качествах	групповая	наблюдение
72	25.02.2026	2	«Бой с тенью» прямыми ударами ногами в верхний и средний уровень и круговыми ударами ногами в верхний уровень.	групповая	наблюдение
73	02.03.2026	2	Вольные бои и схватки на закрепление изученного материала	групповая	наблюдение
74	03.03.2026	2	«Бой с тенью» круговыми ударами левой рукой и прямыми ударами правой рукой	групповая	наблюдение
75	04.03.2026	2	Защита от удара ногой в сторону с последующим проходом на борьбу.	групповая	наблюдение
76	10.03.2026	2	Защита от любых ударов руками уклоном и нырком с нанесением ответных ударов руками	групповая	наблюдение
77	11.03.2026	2	Комбинации ударов руками, начинающихся с кругового удара рукой и дальнейшим проходом на борьбу.	групповая	наблюдение
78	16.03.2026	2	Защита от кругового удара ногой в нижний уровень рукой с последующим захватом и переходом на болевой прием.	групповая	наблюдение
79	17.03.2026	2	Переворот рычагом, с выходом на контроль, добиванием и проведением болевого приема.	групповая	наблюдение
80	18.03.2026	2	Защита от кругового удара ногой в нижний уровень рукой с последующим захватом и переходом на болевой прием	групповая	наблюдение
81	23.03.2026	2	«Бой с тенью» правой рукой, прямыми ударами ногами в верхний и средний уровень и круговыми ударами ногами в верхний уровень.	групповая	наблюдение
82-85	24.03.2026	8	Участие в соревнованиях	групповая-индивидуальная	соревновательная деятельность
86	25.03.2026	2	Защита от любых ударов руками уклоном и нырком с нанесением ответных ударов руками.	групповая	наблюдение
87	30.03.2026	2	Защита от кругового удара ногой, контратакой рукой и дальнейшим захватом и проходом на борьбу	групповая	наблюдение

88	31.03.2026	2	Комбинации ударов руками, начинающихся с удара рукой снизу и дальнейшим проходом на борьбу.	групповая	наблюдение
89-92	01.04.2025 06.04.2026 07.04.2026 08.04.2026	8	Участие в соревнованиях	индивидуальная	соревновательная деятельность
93	13.04.2026	2	Защита от кругового удара ногой, контратакой рукой и дальнейшим захватом и проходом на борьбу.	групповая	наблюдение
94	14.04.2026	2	Защита от подсечки подъемом ноги и дальнейшим захватом атакующей ноги, проведением броска, проведение болевого приема на стопу.	групповая	наблюдение
95	15.04.2026	2	«Бой с тенью» круговыми ударами левой рукой и ударами правой рукой снизу, прямыми ударами ногами в верхний и средний уровень и круговыми ударами ногами в верхний и нижний уровень.	групповая	наблюдение
96-97	20.04.2026 21.04.2026	4	Защита от кругового удара ногой в нижний уровень рукой с последующим захватом и переходом на болевой прием.	групповая	наблюдение
98-99	22.04.2026 27.04.2026	4	Комбинации ударов руками, начинающихся с удара рукой снизу и дальнейшим проходом на борьбу.	групповая	наблюдение
100-102	28.04.2026 29.04.2026 04.05.2026	6	Участие в соревнованиях	индивидуально-групповая	соревновательная деятельность
103	05.05.2026	2	Комбинации ударов руками, начинающихся с кругового удара рукой и дальнейшим проходом на борьбу	групповая	наблюдение

104	06.05.2026	2	Защита от подсечки подъемом ноги и дальнейшим захватом атакующей ноги броском и выходом на болевой прием.	групповая	наблюдение
105	11.05.2026	2	Переворот рычагом, с выходом на контроль, добиванием и проведением болевого приема.	групповая	наблюдение
106-107	12.05.2026 13.05.2026	4	Сдача контрольных нормативов.	групповая	тестирование сдача контрольных нормативов
108	18.05.2026	2	Итоговое занятие	групповая	показательные выступления
	Итого	216			