

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Школа №1»
Камышловского городского округа
имени Героя Советского Союза Бориса Самуиловича Семёнова

МАОУ
"ШКОЛА
№ 1" КГО

Подписано
цифровой
подписью:
МАОУ "ШКОЛА
№ 1" КГО
Дата: 2021.04.20
13:18:13 +05'00'

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
Протокол № 68 от 28.08.2020

УТВЕРЖДЕНО
Директор МАОУ «Школа №1» КГО
С. А. Вильд
Приказ №226-О от 28.08.2020г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Рукопашный бой»

Направленность: физкультурно-спортивное

Возраст участников: 11-16 лет

Составитель: Лугвин В.В.

Камышлов, 2020

Оглавление

I. Целевой раздел	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Планируемые результаты освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы	7
1.3. Система оценки результатов освоения дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы	8
II. Содержательный раздел	10
III. Организационный раздел	17
3.1. Учебный план	17
3.2. Календарный учебный график	18
3.3 Система условий реализации дополнительной образовательной (общеразвивающей) программы	19

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Рукопашный бой является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств. При этом рукопашный бой — это комплексный вид единоборства.

Особенностями рукопашного боя как вида спорта являются:

- разносторонние требования к физической, технической и тактической подготовленности спортсменов;
- высокая динамика и разнообразная вариативность ситуаций в ходе поединков;
- высокие требования к уровню психической готовности спортсменов (стремлению упорно биться за победу, уверенностью в силах, уравновешенностью и стабильностью эмоций, умению регулировать психическую напряженность и поведение).

Занятия рукопашным боем рекомендуют для укрепления здоровья, в результате улучшается состояние сердечнососудистой и дыхательной систем.

Это обусловлено тем, что на занятиях по рукопашному бою для детей большое внимание уделяется общей физической подготовке. Кроме того, занятия по рукопашному бою воспитывают волевые черты характера, дети становятся более собранными, дисциплинированными, организованными.

Программа составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федерального Закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Письма Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Письма Минобрнауки России от 29.03.2016г. №ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально- психологической реабилитации и профессиональному самоопределению детей с ОВЗ, включая инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»).

- Приказа Минобрнауки России от 09.01.2014 № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

- Постановления Правительства Свердловской области от 07.12.2017г. № 900-ПП «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Свердловской области до 2025 года».

- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей».

- Приложения к письму Департамента молодёжной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844

Учебная программа составлена путем компиляции следующих программ:

1. Рукопашный бой. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004. – 116 с.

2. Программа по самообороне и рукопашному бою для кадетских классов (5 – 8 классов) МОУ СОШ №1, Камышлов, 2005 год.

3. Кикбоксинг. Программа для УДО физкультурно-спортивной направленности. Камышлов, 2001.

4. Учебное пособие «Приёмы рукопашного боя с использованием средств защиты и активной обороны». – Екатеринбург, 1994г.

Учебная программа рассчитана на 2 года обучения в группах начальной подготовки (НП) и 3 года для учебно-тренировочных групп (УГТ).

Если говорить о рукопашном бое, необходимо владеть достаточно высоким мастерством. А для этого надо много работать. Для приобретения мастерства необходимо, прежде всего, уметь одерживать победы над собой, двигаясь к намеченной цели, обладать способностью побеждать себя, занимаясь ради дела тяжелым, непосильным на первый взгляд трудом через овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр, а также охрану, поддержание и необходимую коррекцию физического и психического здоровья учащихся, формирование у каждого из них в процессе обучения и воспитания основ высокой физической культуры, представления о непреходящей ценности здоровья, как своего собственного, так и окружающих людей.

Отличительные особенности программы:

- программа опирается на понимание приоритетности воспитательной работы,

- направленной на развитие морально-волевых и нравственных качеств учащихся;

- применение здоровьесберегающих технологий формирования у школьников ценностного отношения к здоровью;
- нетрадиционные методики, основанные на дифференцировании тренировочных нагрузок с учетом физической подготовленности учащихся;
- применение большой игровой практики;
- включение элементов краеведения и туризма в программу учебно-тренировочных сборов.

При систематических занятиях рукопашным боем создаются благоприятные условия не только для физического развития, но и духовного, и интеллектуального развития, творческой самореализации личности учащегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культуры. И, что особенно важно, - происходит социальное и профессиональное самоопределение. Занятия рукопашным боем можно считать и работой по профилактике асоциального поведения учащихся. В рамках реализации программы большое внимание уделяется работе с родителями учащихся, всей семьей. В дальнейшем, социальная значимость рукопашного боя проявляется и в воздействии на качество трудовой деятельности, общественные отношения, организацию досуга, дальнейшее образование.

Владение рукопашным боем имеет высокое прикладное значение. Рукопашный бой позволяет тем, кто им занимается, легко и быстро овладевать сложными профессиями, добиваться высокой производительности труда. Навыки рукопашного боя и высокий уровень физической подготовки помогает и в боевой обстановке (служба в горячих точках, спецподразделениях и т.д.). Большинству ребят после окончания школы придется служить в армии, и прошедшим обучение по данной программе, будет намного легче нести воинскую службу, имея определенную физическую подготовку.

Таким образом, рукопашный бой можно рассматриваться как средство формирования физической и духовной гармонии и удовлетворения запросов, как отдельных людей, так и общества в целом.

Цель программы:

Укрепление здоровья и гармоничное развитие личности учащихся, достижение высокого уровня физической подготовленности, необходимого в быту, трудовой и оборонной деятельности.

Задачи:

Обучающие:

- научить основам техники выполнения комплекса физических упражнений и освоению техники подвижных игр;
- научить овладению базовой техникой рукопашного боя.

Развивающие:

- содействовать гармоничному развитию волевых и морально-этических качеств личности;
- выявлять в процессе систематических занятий спортом способных подростков, содействовать их дальнейшему росту.

Воспитательные:

- воспитать высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности;
- формировать высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов;
- способствовать воспитанию спортивного трудолюбия;
- способствовать воспитанию и совершенствованию физических качеств (быстроты, ловкости, гибкости);
- проводить психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений;
- формировать у школьника потребности в занятиях спортом и ведения здорового образа жизни;
- профилактика асоциального поведения детей и подростков.

Адресат программы – кадеты МАОУ «Школа№1» КГО в возрасте 11 -16 лет.

Объём и срок освоения программы. Программа рассчитана на 5 лет обучения: 2 года обучения в группах начальной подготовки (НП) и 3 года для учебно-тренировочных групп (УТГ).

Форма обучения – очная.

Режим занятий – занятия проводятся 1 раз в неделю по 40 минут.

При построении пятилетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых учащиеся добиваются высших достижений. В процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечивать гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью учащихся и их физическим развитием.

При работе с обучающимися используются различные **формы и методы обучения:**

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия
- работа по индивидуальным планам
- медико-восстановительные мероприятия
- тестирование и медицинский контроль
- участие в различных соревнованиях и учебно-тренировочных сборах
- инструкторская и судейская практика

Формы занятий:

- по количеству детей участвующих в занятии – групповые.
- по особенностям коммуникативного взаимодействия тренера и обучающегося – теоретические занятия, учебно-тренировочные сборы, выступления на соревнованиях различного уровня, участие в спортивно-массовых мероприятиях и спортивных праздниках, конкурсах и т.д.
- по дидактической цели – вводное занятие, занятие по совершенствованию теоретической подготовленности, практические занятия,

занятия по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий.

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

Занятие состоит из трех частей.

1 – подготовительная, направленная на организацию занимающихся и их подготовку к повышенной физической нагрузке.

Во 2-ой - основной части тренировки используется ряд упражнений для формирования, закрепления и совершенствования навыков в технических и тактических приемах игры.

В заключительной части тренировки снижается нагрузка на организм занимающихся и эмоциональное состояние упражнениями на расслабление.

1.2. Планируемые результаты освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы

Личностные:

- уметь правильно подбирать обувь и одежду для занятий спортом;
- знать и уметь применять основные формы самоконтроля;
- выполнить контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для соответствующей возрастной группы.

Предметные:

- знать основные требования гигиены при занятиях физкультурой и спортом;
- знать и уметь выполнять элементы техники рукопашного боя;
- знать и уметь применять основные формы и методы спортивных тренировок;
- знать основные команды судей и их терминологию;
- знать правила проведения соревнований по рукопашному бою;
- принять участие не менее чем в пяти соревнованиях по рукопашному бою.

Метапредметные:

- уметь правильно организовать режим своего дня;
- знать основы профилактики травм и простудных заболеваний;
- знать способы восстановления после физических нагрузок
- уметь вести спортивный дневник;
- иметь навыки оказания доврачебной помощи при несчастных случаях;
- участвовать в краткосрочных учебно-тренировочных сборах в период осенних, зимних и весенних школьных каникул;
- принять участие в организации и судействе школьных соревнований по рукопашному бою.

В основе - формирование у детей устойчивой потребности к здоровому образу жизни и активной жизненной позиции; укрепление здоровья

Требования к формированию специальных знаний, умений, навыков кадетов на этапе НП (начальной подготовки).

Спортсмен должен знать:

- правила этикета на тренировках, в общественных местах, в общении со взрослыми и сверстниками;
- стойки (боевая, фронтальная);
- удары руками (прямой, боковой);
- удары ногами (прямой – «мае гери»; боковые – «маваси гери», «еко гери», «уширо гери», «ура маваси»);
- удар с разворота;
- блоки: верхний, нижний средний.

Спортсмен должен уметь:

- отжиматься на кулаках – 20 раз;
- подтягиваться на перекладине -5-10 раз;
- пресс – 20 раз;
- челночный бег – 4*20 – 20 сек.;
- выполнять кувырок («вперед-назад», «правое-левое плечо»).

Требования к формированию специальных знаний, умений, навыков кадетов на УТ (учебно-тренировочном) этапе.

Спортсмен должен знать:

- правила личной гигиены;
- технику безопасности на занятиях и профилактику травматизма;
- терминологию рукопашного боя;
- правила этикета перед спарингом и после спаринга.

Спортсмен должен уметь:

- правильно стоять в боевой позиции;
- правильно передвигаться, самостраховаться;
- правильно наносить удары руками (в голову, в корпус);
- ногами (всю технику ударов);
- выполнять технику бросков (через бедро, плечо, спину);
- выполнять переднюю, заднюю подножку, мельницу;
- выполнять контрольные нормативы по общей физической подготовке, обороняться от ударов руками и ногами;
- освобождаться от захватов: за одну руку, обе руки, плечо спереди и сзади, обхват туловища;
- защищаться при нападении с оружием (ножом, пистолетом, палкой).

Приемы с оружием изучаются с 8 класса.

1.3. Система оценки результатов освоения дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Контроль эффективности технической подготовки осуществляется, как правило, тренером по оценке выполнения обязательной программы, при сдаче зачетов на промежуточных этапах обучения.

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

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты.

Итоговый контроль проводится с целью: определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Контрольные проверки проводятся в торжественной соревновательной обстановке. Особое преимущество на начальном этапе обучения отдается игровым соревновательным методам.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

Виды: медицинское обследование, врачебно-педагогические наблюдения, санитарно-гигиенический контроль, контроль выполнения рекомендаций врача.

Формы и способы фиксации результатов: портфолио учащихся.

II. Содержательный раздел

Содержание программы для этапа начальной подготовки

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. 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

3. Общая физическая подготовка

Теория

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

Практика

- Упражнения на развитие ловкости, силы, выносливости

4. Специальная физическая подготовка

Теория

- Техника выполнения подготовительных и специальных упражнений.
- Средства разносторонней подготовки
- Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, гибкости
- Упражнения на развитие координации

5. 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.

6. Участие в соревнованиях, показательных выступлениях

Практика. Соревнования

7. Контрольное занятие

Практика

Технический зачет. Анализ освоения программы.

Содержание программы для учебно-тренировочного этапа

1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория

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

Практика

- Опрос

2. 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.

3. Общая физическая подготовка

Теория

- Значение ОФП для спортсмена. Техника выполнения упражнений.

Практика

- Упражнения на развитие ловкости, силы, выносливости

4. Специальная физическая подготовка спортсмена

Теория

Особенности специальных упражнений борца. Техника выполнения упражнений.

Практика

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

5. Гигиена, закаливание, питание и режим, врачебный контроль и самоконтроль

Теория

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

Практика

- Составление меню спортсмена (возраст , вес, физическая нагрузка)
- Выполнение приемов самоконтроля физического состояния спортсмена во время тренировки

- Медицинское обследование учащихся

6. Участие в соревнованиях, фестивалях, показательных выступлениях

Практика.

- Соревнование

7. 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.

8. Контрольное, итоговое занятие.

Практика

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

Особенности методики преподавания курса.

Этап начальной подготовки

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся 5, 6 кадетских классов, желающие заниматься рукопашным боем и имеющие письменное разрешение врача-педиатра и заявление родителя (законного представителя).

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

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

Тренировочные занятия юных спортсменов не должны быть ориентированы в первые годы занятий на достижение высокого спортивного результата. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

В процессе занятий соблюдается рациональный режим, обеспечивается гигиена быта, организация врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, уровнем подготовки учащихся, их физическим здоровьем.

Основой успеха юных спортсменов являются приобретенные умения и навыки, всестороннее физическое развитие совершенствование функциональных возможностей организма.

При планировании спортивных тренировок учитываются особенности построения школьного учебного процесса.

Уже на этапе начальной подготовки наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр следует включать в программу

занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих значение именно для рукопашного боя.

На начальном этапе спортивных занятий целесообразно выдвигать на первый план задачу достижения разносторонней физической подготовленности и целенаправленно развивать физические качества, применяя специальные комплексы упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

На этапе начальной подготовки закладывается основа дальнейшего овладения мастерством рукопашного боя и проводится отбор для дальнейших занятий спортом. На данном этапе нет деления на подготовительный и соревновательный периоды, так как весь этап в целом является подготовительным.

Основная цель тренировки:

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

Основные задачи:

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

Факторы, ограничивающие нагрузку:

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

Основные средства:

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

Основные методы выполнения упражнений:

- игровой;

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

Особенности обучения.

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий им необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

При планировании занятий по рукопашному бою следует учитывать значимость определенных двигательных способностей на данном возрастном этапе. Для спортсменов младшей возрастной группы подбираются простые упражнения с небольшой нагрузкой и на этом материале решается основная задача: научить приемам сравнения, анализа движений, выделения отдельных качеств, сознательному усвоению ряда элементарных приемов. «Ребенок должен научиться управлять своими движениями,- писал П.Ф.Лесгафт – руководствуясь ощущениями, связанными с мышечной деятельностью».

Следует указать на значимость овладения пространственными представлениями, которые осваиваются лучше всего в процессе физических упражнений.

Возникновение положительных эмоций на занятиях способствует активизации как двигательной, так и умственной деятельности. На фоне положительных эмоций условно-рефлекторные связи создаются значительно легче. Сильные эмоциональные переживания могут придавать этим связям большую прочность. Поэтому так важна игровая, занимательная форма педагогического руководства.

Особо следует остановиться на организации игровой деятельности юных спортсменов, в частности подвижных игр. Подвижная игра с правилами – сознательная активная деятельность, цель которой достигается точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. В игре дети упражняются в самых разнообразных движениях: беге, прыжках, лазании, бросании, ловле, увертывании и т.д. Большое количество движений активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы. Это в свою очередь оказывает благотворное влияние на психическую деятельность. Игра является незаменимым средством совершенствования координации движений, развития быстроты, силы, выносливости.

Основные положения организации тренировочных занятий на этапе начальной подготовки:

1. учитывать морфо-функциональные и психо-физиологические особенности развития детей данного возраста;
2. акцентировать внимание на развитии способностей, наиболее значимых на этом этапе;

3. создавать на занятиях положительный эмоциональный фон;
4. в каждую тренировку включать по 2-3 подвижные игры, соответствующие задачам занятия;
5. планировать нагрузку в соответствии с возможностями организма юных спортсменов;
6. воспитывать адекватность самооценки подростков;
7. учитывать изменения отношения школьников к обучению с возрастом.

Учебно-тренировочный этап.

Группы учебно-тренировочного этапа подготовки формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых детей, прошедших необходимую начальную подготовку не менее 1 года и выполнивших проверочные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Перевод по годам обучения на учебно-тренировочном этапе осуществляется при условии выполнения контрольных нормативов по физической и специальной подготовке.

Основные задачи учебно-тренировочного этапа:

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

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

Главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов;

Решаются задачи дальнейшего повышения уровня общей физической и функциональной подготовленности и на этой основе задачу повышения уровня специальной физической работоспособности.

На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи:

- повышение уровня общей физической подготовленности, развитие силы, быстроты, выносливости расширение арсенала двигательных навыков;
- овладение основными элементами техники: падениями, самостраховкой, захватами, ударами, защитами, передвижениями и т. д.
- накопление теоретических знаний;

Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики, организуются учебные, учебно-тренировочные и контрольные поединки. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств.

В соревновательном периоде основная задача – участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях.

Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности учащихся, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования.

III. Организационный раздел

3.1. Учебный план

Учебный план для этапа начальной подготовки (НП) 5-6 классы

п/п	Название раздела / темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие, техника безопасности	1	1		тестирование, опрос
2	Техника и методика обучения приемам рукопашного боя	12	4	8	педагогическое наблюдение, сдача нормативов
3	Общая физическая подготовка	7	1	6	педагогическое наблюдение, сдача нормативов
4	Специальная и физическая подготовка	10	2	8	педагогическое наблюдение, сдача нормативов
5	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль	2	1	1	опрос
6	Участие в соревнованиях, показательных выступлениях	1		1	соревнование
7	Контрольное, итоговое занятия	2		2	зачет сдача нормативов
	Итого	35	9	26	

Учебный план для учебно-тренировочного (УТ) этапа подготовки 7-9 классы.

п/п	Название раздела / темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие, техника безопасности	1	1		тестирование, опрос
2	Основы техники и тактики рукопашного боя	10	3	7	педагогическое наблюдение, сдача нормативов

3	Общая физическая подготовка	5		5	педагогическое наблюдение, сдача нормативов
4	Специальная и физическая подготовка	10	2	8	педагогическое наблюдение, сдача нормативов
5	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль	3	1	2	опрос
6	Участие в соревнованиях, показательных выступлениях	2		2	соревнования
7	Правила соревнований, их организация и проведение	1	1		опрос
8	Контрольное, итоговое занятия	2		2	Зачет, сдача нормативов
	Итого	34	9	25	

3.2.Календарный учебный график

5-7 классы

Учебный период	Дата		Продолжительность	
	Начало	Окончание	Количество учебных недель	Количество учебных дней
I четверть	02.09.2020	24.10.2020	8	39
II четверть	02.11.2020	30.12.2020	8	42
III четверть	11.01.2021	19.03.2021	10	50
IV четверть	29.03.2021	29.05.2021	8	44
Итого в учебном году			35	175

8-е классы

Учебный период	Дата		Продолжительность	
	Начало	Окончание	Количество учебных недель	Количество рабочих дней
I четверть	02.09.2020	24.10.2020	8	46
II четверть	02.11.2020	30.12.2020	8	50
III четверть	11.01.2021	20.03.2021	10	58

IV четверть	29.03.2021	29.05.2021	8	50
Итого в учебном году			34	204

9 классы

Учебный период	Дата		Продолжительность	
	Начало	Окончание	Количество учебных недель	Количество рабочих дней
I четверть	02.09.2020	24.10.2020	8	46
II четверть	02.11.2020	30.12.2020	8	50
III четверть	11.01.2021	20.03.2021	10	58
IV четверть	29.03.2021	22.05.2021	7	44
Итого в учебном году			33	198

3.3 Система условий реализации дополнительной образовательной (общеразвивающей) программы

Необходимое кадровое обеспечение программы. Для реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы предусмотрен один специалист - педагог дополнительного образования с уровнем образования и соответствующим требованиям «Профессионального стандарта».

Список литературы:

1. Ашкенази С. М. Русский бой Учебная программа. – СПб, 2007.
2. Бурцев Г.А. Рукопашный бой. — М., 2003.
3. Вайцеховский С.М. Книга тренера. — М.: ФиС, 1971.
4. Волков В.П. Курс самозащиты — М., 1940.
5. Кузнецов С. Ключи ко всем боевым искусствам. От карате до Русского стиля рукопашного боя – М.: Яуза, Эксмо, 2010
6. Макаров Н.А., Антонов Г.В. Психологическая самоподготовка к рукопашному бою – М.: ПКФ «Издательский дом», 1993.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры//Учебник для институтов физ. Культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991.
8. Найденов М.И. Рукопашный бой. Организация и методика подготовки// Учебное пособие для ПВ ФСБ России. - Г., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003.
9. Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований. — М.: Советский спорт, 2003.
10. Огуренков Е. Современный бокс — М.: ФиС, 1966.
11. Рукопашный бой. Примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных школ олимпийского резерва. — М.: Советский спорт, 2004.
12. Секция рукопашного боя. — М.: ФиС, К 5, 1996.

13. Уроки физической культуры в 9-10 классах средней школы. — М.: Просвещение, 1987.

14. Харлампиев. Борьба самбо. — М.: ФиС, 1964.

15. Шулика Ю.А. Боевое самбо и прикладные единоборства. — М.Феникс, 2004.

16. Чихачев Ю.Т. Рукопашный бой. — Воениздателство, 1979.

Для учащихся:

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

2. Олимпийская литература, 2001.

3. Остьянов В.Н., Гайдамак И.И. Бокс (обучение и тренировка) - Киев:

4. Савостьянов В.М. и др. Рукопашный бой (история развития, техника и тактика). — М.: Стром, 1991.