

Российская Федерация

Администрация городского округа «Город Калининград»
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 24
(МАОУ СОШ № 24)

Рассмотрено
на заседании педагогического совета
МАОУ СОШ № 24 г. Калининграда
г. Калининграда
протокол № 1 от 30 августа 2016 года

Утверждаю
В. И. Акимов,
директор МАОУ СОШ № 24

«30» августа 2016 года

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ОСНОВЫ РУКОПАШНОГО БОЯ»
возраст обучающихся: 7-10 лет
срок освоения программы – 3года

Составитель:
Сухачёв А.И.
педагог дополнительного образования
МАОУ СОШ №24

г. Калининград 2016

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Основы рукопашного боя» (далее - Программа) МАОУ СОШ № 24 г.Калининграда (далее - Учреждение) разработана в соответствии со статьями 2.12, Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273 от 29.12.2012 г.; приказа Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам» № 10 08 от 29.08.2013 г.; примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. -М.: Советский спорт, 2004г. и программы «Обучение каратэ-до» - автор В.Р. Дормидонтов, опубликована в сборнике образовательных программ дополнительного образования детей – лауреатов и дипломантов VI Московского городского конкурса авторских образовательных программ, М.: МГДД(Ю)Т, Школьная книга, 2006г.; Положения «О дополнительных общеразвивающих программах».

Плохая экология, стрессы, а главное отсутствие достаточной и регулярной физической нагрузки не дают нашим детям стать сильными и волевыми, и зачастую являются причиной многих заболеваний. Тотальное увлечение компьютерными играми создает у ребенка ложную уверенность в своей непобедимости и своих умениях. Вся атрибутика компьютерных игр, различное оружие, защиты, удары, производимые одним нажатием клавиши, отрывают ребенка от реальности. В жизни ребенок оказывается беззащитен даже в простой ситуации. Ребенок, начинающий заниматься рукопашным боем, очень быстро начинает видеть различия между реальностью и тем, что нам навязывают в боевиках и компьютерных играх. Этот результат является первым положительным показателем. Программа направлена на привлечение детей к занятиям физической культурой.

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

Основной упор при занятиях делается в первую очередь на ловкость, гибкости и координацию движений, физической силы и выносливости. Являясь основой всего дальнейшего обучения детей рукопашному бою, эти качества нуждаются в постановке и проработке в первую очередь. Также на занятиях по рукопашному бою мы обращаем внимание на развитие таких качеств, как самодисциплина, ответственность за себя и других, выработка логического мышления и чувства команды, когда общий результат не менее важен, чем личный результат каждого.

Актуальность и педагогическая целесообразность

Физическая культура и спорт призваны сыграть ведущую роль в формировании здорового образа жизни детей, подростков и молодежи, поэтому развитие массового спорта среди детей и молодежи является приоритетным направлением молодежной политики. Состояние здоровья населения страны, особенно детей, является важным фактором стабильности государства. Анализ статистических данных здоровья молодого населения нашего города позволяет утверждать, что число хронических заболеваний у детей, особенно с болезнями нервной системы, опорно-двигательной и органов пищеварения не уменьшается. Все это послужило толчком к разработке и реализации дополнительной образовательной общеразвивающей программы «Основы рукопашного боя».

Предназначение программы заключается в содействии подростку в его социализации, в решении проблем взаимоотношений личности и общества. Программа ориентирована на детей, и учитывает три ключевых направления деятельности:

- поддержка взросления (социализирующее общение, социальная адаптация и реабилитация);

- поддержка и помощь в экстраординарных и сложных жизненных обстоятельствах (отношения в семье, по месту жительства, проблемы трудоустройства и занятости, поддержка в кризисных ситуациях, социальная защита);
- обеспечение условий для организованного проведения досуга (по возрастам, интересам и т.п.).

В ходе занятий физической культурой с раннего возраста у детей вырабатывается стойкий иммунитет к неправильному образу жизни. Происходит отвлечение детей от пагубного влияния улицы и СМИ. Отличительные особенности данной программы от уже существующих заключаются в непосредственном вовлечении детей в практическую отработку правильных и своевременных действий по самозащите в случаях посягательства на жизнь и здоровье. Главное - это не просто повторить уже знакомый прием, но и правильно применить то или иное действие в неординарной ситуации. Дети учатся самостоятельно анализировать ситуацию и быстро принимать необходимые меры по самозащите.

Рукопашный бой – популярный отечественный вид спорта. Правила и терминология составлены на русском языке, основами методик тренировок и соревнований являются отечественные научно обоснованные школы борьбы.

Привлекательными факторами является зрелищность соревнований, многообразие технических приемов и действий, в сочетании с обеспечением необходимого уровня безопасности для здоровья обучающихся.

Рукопашный бой представлен в Единой Всероссийской спортивной классификации в разделе «Виды спорта, не вошедшие в программу Олимпийских игр».

Данный вид спортивного единоборства является неотъемлемой частью физической подготовки военнослужащих и сотрудников правоохранительных органов России, поэтому знакомство с ним служит военно-патриотическому воспитанию молодежи, подъему престижа военной и государственной службы.

Данная Программа предоставляет возможности для удовлетворения интересов детей и подростков, развития их способностей и талантов через дополнительное образование детей.

Условия реализации образовательной Программы

Условия реализации Программы

Программа рассчитана на обучение и воспитание детей от 7 до 10 лет. Время реализации программы - 3 года. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Количество воспитанников в группах: от 10 до 16 человек. При необходимости могут формироваться разновозрастные группы.

Особенности набора детей – собеседование.

Формы организации деятельности: коллективная, индивидуальная.

Программа основывается на следующих принципах:

- Гуманистических начал (доброжелательное, уважительное отношения к каждому воспитаннику, понимание и принятие его своеобразия, позитивные отношения к себе и окружающим);
- Единство и неразрывность воспитания, обучения, развития (в любом деле, занятии присутствуют и воспитание, и обучение, и предпосылки для развития личности ребенка);
- Учет индивидуально-возрастных особенностей (каждый ребенок уникален, ему свойственны индивидуальные черты, но есть типичные особенности, обусловленные возрастом, знание их позволяет грамотно выстраивать отношения, отбирая эффективные методы и приемы);
- Личностно-ориентированный подход (создание благоприятных условий для личностного роста ребенка, раскрытие и реализация его потенциала);

- Практика - деятельностный подход (знания и умения лучше усваиваются в практике, в условиях, когда ребенок действует самостоятельно, во взаимодействии с кем-либо).

Занятия по рукопашному бою являются средством укрепления здоровья детей, а систематические занятия являются фактором успешной подготовки к службе в армии. Участие ребят в соревнованиях разного уровня способствует их гражданскому становлению, т.к. в эти моменты они представляют лицо города, области, страны. Данная Программа содействует более гармоничному развитию воспитанников, предоставляя широкие и разнообразные возможности для их положительной социализации.

Важной особенностью данной программы является формирование привычки здорового образа жизни, необходимость которой разъясняется во время бесед о теории и методике спортивной тренировки, и показывается на примерах достижения активного долголетия известными мастерами различных единоборств.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Рукопашный бой» подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО.

Цель Программы:

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

Основные задачи Программы

Образовательные задачи:

- познакомить учащихся с основными приемами рукопашного боя
- дать представление о формах поведения в тех или иных ситуациях.

Развивающие задачи:

- создать необходимые условия для физического развития обучающихся;
- создать необходимые условия для развития координированности, выносливости, силы и уверенности в себе.

Воспитательные задачи:

- способствовать формированию навыков дисциплины, самоорганизации и умения действовать в сложных и экстремальных ситуациях;
- оказать содействие в воспитании силы воли, мужества, стойкости, гражданственности и патриотизма.

Ведущие методы обучения

- Фронтальный метод – можно широко использовать для постановки ударной техники, выполнения всех специально-подготовительных упражнений.
- Метод показа - используется при разучивании новых особо сложных приемов.
- Метод обратной связи - используется видеоаппаратура, зеркала. Дает возможность, как спортсмену, так и тренеру анализировать и исправлять технические ошибки за счет обратной информации, которую получают обучающиеся.
- Метод расчленения – используется при разучивании любых технических приемов и при обучении самостраховке, требует выполнения определенных приемов и действий по разделению.
- Метод вычленения - используется при совершенствовании навыков выполнения приемов рукопашного боя в старших классах.

- Соревновательный метод - учащиеся демонстрируют приемы рукопашного боя, где оценивается техническая сторона, скорость и чёткость выполнения, а добивающие удары по повергнутому противнику только имитируются.

Процесс обучения условно разбивается на следующие этапы:

- спортивно-оздоровительный этап (СО);
- этап начальной подготовки (НП)
- учебно-тренировочный этап (УТ).

Режим занятий

- 1 этап обучения: дети 7-8 лет – 2 раза в неделю по 1 час (2х30мин.) с перерывом 10 мин.
- 2 этап обучения: дети 8-9 лет – 2 раза в неделю по 1,5 часа (2х45мин) с перерывом 10 мин.
- 3 этап обучения: дети 9-10 лет – 2 раза в неделю по 2 часа (2х45мин)

Формы занятий

- тренировки;
- соревнования;
- показательные выступления.

Ожидаемые результаты

В результате обучения по программе ребенок будет *знать*:

- основы техники по общей физической подготовке;
- методы оценивания ситуации;
- методы диагностирования противника (нахождение слабых точек).
- основы самостраховки: правильное падение, кувырки, перекаты.
- принципы движения в рукопашном бою, основная стойка.

В результате обучения по программе ребенок будет *уметь*:

- выполнять различные специальные упражнения для координации движений, подвижности, необходимой для боя, сохранения равновесия, выработки реакции и т.д.;
- выполнять приемы самообороны.

Психолого - педагогические результаты работы по Программе

- Укрепление психофизического здоровья обучающихся.
- Сплочение детско-подросткового коллектива спортивной секции.
- Передача и усвоение детьми положительного социального опыта через совместную деятельность.
- Снижение асоциальных проявлений в детско-подростковой среде.

Личностные и метапредметные результаты освоения Программы

Личностные результаты:

- формирование уважительного отношения к иному мнению;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно оценивать свои действия;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении в физкультурной деятельности;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

Способы определения результативности

Тестирование. Анализ правильности выполнения упражнений.

Форма подведения итогов реализации Программы

В конце года проводятся соревнования и показательные выступления.

В целях контроля и оценки результативности занятий проводятся каждые 2 месяца тесты по ОФП:

- челночный бег;
- подтягивание;
- отжимание;
- выпрыгивание из приседа;
- сгибание туловища (пресс);
- контроль за переносимостью физических нагрузок (20 приседаний за 30 с)

Итоговый контроль

- контрольные занятия;
- соревнования;
- показательные выступления;

Содержание Программы

В теоретическую подготовку входит материал, раскрывающий, в первую очередь, общие понятия и значение рукопашного боя. История возникновения рукопашного боя, традиции русской и российской армии в рукопашных схватках.

Спортивно-оздоровительный этап (7-8 лет)

Основные направления тренировки:

- спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок к успешной специализации в рукопашном бою. На этом этапе происходит отбор детей для дальнейших занятий спортом;
- на данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма, поэтому нагрузка дозирована. Особенно это относится к упражнениям с

отягощениями. Так, детям 7-10 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса;

- упражнения скоростно-силового характера - небольшими дозами (по 5-8 мин), с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные тренировочные средства:

- общеразвивающие упражнения (с целью формирования общих двигательных навыков и умений);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики (кувырки, лазанье, перелазанье и др.);
- прыжки и прыжковые упражнения;
- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);- силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий);
- круговой;
- соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Основные средства и методы тренировки:

- главное средство в занятиях с детьми этого возраста - подвижные игры;
- для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно;
- комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Применение названных средств при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части урока), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Выполнение упражнений, нацеленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений для развития быстроты применяются в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами для развития быстроты включаются игровые упражнения, способствующие совершенствованию этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, используются во второй половине урока, так как к этому времени наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности дополняют силовыми играми и игровыми упражнениями.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе:

- в большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий);
- методы упражнений игровой и соревновательный;
- при изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр, показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - элементарным и простым.

Учащимся ставится двигательная задача в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие т.д. Педагогу нецелесообразно подробно анализировать детали.

Обучение технике рукопашного боя на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе **обучения базовым элементам:**

- стойкам;
- передвижениям;
- ударам руками и ногами;
- приемам самостраховки при падениях;
- способам защиты;
- формам и способам захвата соперника;

- способам выведения из равновесия;
- ведущим элементам технических действий.

Методика контроля на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов педагогических, медико-биологических и пр.

На основе полученной информации вносятся соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	Комплектование группы.		-	-
	Вводное занятие. Охрана труда.	1	1	-
	Общая физическая подготовка.	13	3	10
	Разминка.	11	-	11
	Растяжка.	11	-	11
	Скоростно-силовая подготовка.	12	-	12
	Основы рукопашного боя.	32	6	26
	Итого:	80	10	70

Этап начальной подготовки (8-9 лет)

Основные направления тренировки:

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.

Уже на этапе начальной подготовки наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр включаются 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 важное значение именно для рукопашного боя.

Основная цель тренировки:

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

Основные задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- постепенный переход к целенаправленной подготовке 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 др.);
- 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 скоростно-силовой 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:

Обучение каждому техническому действию или комплексу действий проводятся в течение 15-25 занятий (30-35 мин в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств учащихся. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и совершенствованию двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку «юных спортсменов» (специализированные игровые методы обучения представлены ниже).

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	Комплектование группы.		-	-
	Вводное занятие. Охрана труда.	1	1	-
	Общая физическая подготовка.	12	2	10
	Разминка.	10	-	10
	Растяжка.	10	-	10
	Скоростно-силовая подготовка.	13	-	13
	Основы рукопашного боя.	34	6	28
	Итого:	80	9	71

Учебно-тренировочный этап (9-10 лет)

Основные задачи:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- развитие специальных физических качеств;
- овладение основами техники 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.

Для спортсменов с подготовкой менее 2-х лет главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов.

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	Комплектование группы.		-	-
	Вводное занятие. Охрана труда.	1	1	-
	Общая физическая подготовка.	11	2	9
	Разминка.	10	-	10
	Растяжка.	10	-	10
	Скоростно-силовая подготовка.	12	-	12
	Основы рукопашного боя.	36	6	30
	Итого:	80	9	71

Планируемые результаты по годам обучения

Первый год обучения	Второй год обучения	Третий год обучения
<p>Будут знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – технику выполнения упражнений с собственным весом, с нагрузкой на пресс, на турнике; – технику выполнения комплекса упражнений с мячом; – технику выполнения основных стоек, блоков, ударов. <p>Будут уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять определенный комплекс упражнений по общей физической подготовке; – правильно выполнять упражнения на растяжение мышц и связок 	<p>Будут знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – технику выполнения упражнений на развитие силы, ловкости; – приемы преодоления собственного веса тела; – приемы самоконтроля в рукопашном бою; – ударные и бросковые комбинации. <p>Будут уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять определенный комплекс упражнений по общей физической подготовке; – правильно выполнять упражнения на растяжение мышц и связок; – правильно выполнять упражнения с преодолением собственного веса тела; – правильно выполнять упражнения с дополнительным отягощением; – правильно выполнять ударную технику ног и 	<p>Будут знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – технику выполнения упражнений на координацию движений; – приемы восстановления дыхания при ходьбе; – приемы страховки и само страховки в рукопашном бою; – виды стоек; – бросковые комбинации. <p>Будут уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять определенный комплекс упражнений по общей физической подготовке; – правильно выполнять упражнения на растяжение мышц и связок; – правильно выполнять упражнения на развитие той или иной группы мышц; – правильно выполнять комплекс упражнений по освоению противоборства

	рук; – правильно выполнять бросковые комбинации.	в различных стойках. – правильно выполнять бросковые комбинации.
Итог: участие в соревнованиях, показательных выступлениях	Итог: участие в соревнованиях, показательных выступлениях	Итог: участие в соревнованиях, показательных выступлениях

Механизм выявления результатов

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

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

При планировании контрольных проверок по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок и последовательность выполнения упражнений:

- контрольные упражнения проводятся в течение одного дня.
- упражнения проводятся на скорость, на силу, на выносливость.

В отдельных случаях порядок проверки может быть изменен.

Особое внимание при контроле уделяется соблюдению одинаковых условий: время дня, учет времени приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т. д. Контрольные проверки желательно проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Подтверждением успешности освоения Программы служат следующие показатели:

- Стабильный состав
- Успешность выступления в соревнованиях

Календарный учебный график Программы.

Календарные месяцы	Содержание	Цели и задачи	Методы и приёмы	Наглядность	Примечание
Первый год обучения Изучение основ рукопашного боя					
Раздел 1. Основы знаний. Вводное занятие. Техника безопасного поведения на занятиях по рукопашному бою.					
Сентябрь	Тема 1-4. Поведение в экстремальных ситуациях.	Изучить основные правила поведения при нападении.	Объяснение, рассказ, поиск информации	Видеоматериалы	
Октябрь	Тема 5-7. Изучение элементов само-страховки и страховки при падении Тема. 8. Изучение исходных положений для изготовления к бою	Разучить простые акробатические упражнения (кувырки, перекаты, наклоны, седы, упоры). Разучить элементы само-страховки при падении на бок, на грудь, на спину, на спину через плечо. Разучить исходные положения изготовления к бою - стойки	Объяснение, указание, разучивание упражнений, круговая тренировка, упражнения в парах. Объяснение, указание, разучивание упражнений.		
Раздел 2. Изучение элементов атаки.					
Ноябрь	Тема 1-4. Изучение нанесения одиночных ударов руками и ногами	Разучить технику нанесения одиночных ударов руками и ногами. (Прямой удар рукой, боковой удар рукой, прямой удар ногой, боковой удар ногой)	Показ, демонстрация, объяснение, указание, разучивание упражнений, круговая тренировка, упражнения с отягощением	«Ударная техника в рукопашном бое – пособие для новичков»	
Декабрь	Тема 5-8. Изучение простых элементов борьбы. (Броски, сваливания, скручивания, подсечки)	Разучить технику таких элементов борьбы: бросок через бедро, бросок с захватом передней ноги, задняя подножка, передняя подножка, подсечка под переднюю ногу и т.д.	Показ, Объяснение, указание, разучивание упражнений, круговая тренировка, упражнения в парах, изменение исходных положений.	Демонстрация, изучение ошибок на примере партнеров.	

Январь	Тема 8-10. Изучение простых элементов борьбы. (Броски, сваливания, скручивания, подсечки)	Изучить технику таких элементов борьбы: бросок через бедро, бросок с захватом передней ноги, задняя подножка, передняя подножка, подсечка под переднюю ногу и т.д.	Объяснение, показ, разучивание упражнений, использование отягощений, упражнения в парах	Демонстрация, изучение ошибок на примере партнеров.	
Раздел 3. Изучение элементов защиты					
Январь	Тема 1-2. Изучение элементов защиты от нападения ударами руками.	Разучить технику защиты при нападении соперника прямым ударом рукой, боковым ударом рукой, ударом рукой сверху.	Объяснение, показ, разучивание упражнений, использование отягощений, упражнения в парах	Демонстрация, изучение ошибок на примере партнеров.	
Февраль	Тема 3-4. Изучение элементов защиты при осуществлении соперником захватов сзади	Разучить технику Защиты при осуществлении соперником захвата сзади двумя руками с руками и без рук.	Показ, Объяснение, указание, разучивание упражнений, круговая тренировка, упражнения в парах, изменение исходных положений.	Запись выполнения элементов защиты на видео и разбор ошибок с каждым учеником персонально и наглядно	
	Тема 5-6. Изучение элементов защиты при осуществлении соперником захватов спереди	Разучить технику защиты при осуществлении соперником захвата спереди двумя руками с руками и без рук, двумя руками захват за отворот куртки или пиджака.			
Март	Тема 7-8. Изучение элементов защиты при осуществлении соперником ударов ногами	Разучить технику защиты при нападении соперника прямым ударом ногой, боковым ударом ногой.	Объяснение, показ, разучивание упражнений, использование отягощений, упражнения в парах	Демонстрация, изучение ошибок на примере партнеров.	
	Тема 9-10. Изучить обезоруживание соперника при нападении с пистолетом.	Разучить технику защиты при нападении соперника с пистолетом в упор в лицо и в			

		упор со стороны спины.			
Апрель	Тема 11-14. Изучить обезоруживание соперника при нападении с пистолетом.	Разучить технику защиты при нападении соперника с пистолетом при попытке достать пистолет из кармана брюк и из кармана пиджака.	Показ, объяснение, указание, разучивание упражнений, круговая тренировка, упражнения в парах, изменение исходных положений.	Запись выполнения элементов защиты на видео и разбор ошибок с каждым учеником персонально и наглядно	
Май	Тема 15-18. Изучить обезоруживание соперника при нападении с палкой.	Разучить технику защиты при нападении соперника с палкой. при попытке нанесения удара палкой сверху, сбоку, тычком, наотмашь.	Объяснение, показ, разучивание упражнений, использование отягощений, упражнения в парах	Демонстрация, изучение ошибок на примере партнеров.	
Июнь	Домашняя отработка всех изученных элементов защиты.	Закрепить все изученные технические элементы защиты.	Поиск информации, работа в парах.	Изучение имеющихся видеоматериалов	
Июль	Работа над общими физическими качествами	Улучшение уровня общей физической подготовленности	Работа на снарядах, в парах, с отягощениями.		
Август	Создание презентаций на тему: Виды единоборств, применяемые в самообороне.	Создание презентаций	Поиск информации, работа с мультимедиа.		

**ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ.
Закрепление знаний самообороны.**

Раздел 1. Основы знаний.					
Сентябрь	Тема 1-2. Представление презентаций подготовленных летом Тема 3-4. Восстановление физической формы после летних каникул.	Сформировать у обучающихся полное представление о разнообразии боевых искусств. Восстановить ОФП у обучающихся.	рассказ, поиск информации.	фотоматериал, презентация.	
Октябрь	Тема 5-7. Закрепление изучения элементов само-страховки и	Закрепить простые акробатические упражнения	Объяснение, указание, разучивание упражнений,	Мяч	

	страховки при падении Тема. 8. Закрепление изучения исходных положений для изготовки к бою	(кувырки, перекаты, наклоны, седы, упоры). Разучить элементы само-страховки при падении на бок, на грудь, на спину, на спину через плечо. Закрепить исходные положения изготовки к бою - стойки	круговая тренировка, упражнения в парах. Объяснение, указание, разучивание упражнений.		
Раздел 2. Закрепление элементов нападения.					
Ноябрь	Тема 1-2. Закрепить изученные одиночные удары руками и ногами	Закрепить технику нанесения одиночных ударов руками и ногами. (Прямой удар рукой, боковой удар рукой, прямой удар ногой, боковой удар ногой)	Показ, демонстрация, объяснение, указание, разучивание упражнений, круговая тренировка, упражнения с отягощением	«Ударная техника в рукопашном бое – пособие для новичков»	
	Тема 3-4. Разучить технику нанесения серийных ударов руками и ногами	Разучить технику нанесения Серийных ударов руками и ногами. (Комбинации состоящие из 2-4 ударов)	Показ, Объяснение, указание, разучивание упражнений, круговая тренировка, упражнения в парах, изменение исходных положений.	Демонстрация, изучение ошибок на примере партнеров.	
Декабрь	Тема 5-6. Разучить технику нанесения серийных ударов руками и ногами	Разучить технику нанесения Серийных ударов руками и ногами. (Комбинации состоящие из 2-4 ударов)	Показ, демонстрация, объяснение, указание, разучивание упражнений, круговая тренировка, упражнения с отягощением	«Ударная техника в рукопашном бое – пособие для новичков»	
	Тема 7-8. Закрепление техники выполнения простых элементов борьбы. (Броски, сваливания, скручивания, подсечки)	Закрепить технику таких элементов борьбы: бросок через бедро, бросок с захватом передней ноги, задняя подножка, передняя подножка, подсечка под переднюю ногу и т.д.	Показ, Объяснение, указание, разучивание упражнений, круговая тренировка, упражнения в парах, изменение исходных положений.	Демонстрация, изучение ошибок на примере партнеров.	
Закрепление элементов защиты					

Январь	Тема 1-2. Закрепить изучение элементов защиты от нападения ударами руками.	Закрепить технику защиты при нападении соперника прямым ударом рукой, боковым ударом рукой, ударом рукой сверху.	Объяснение, показ, разучивание упражнений, использование отягощений, упражнения в парах	Демонстрация, изучение ошибок на примере партнеров.	
	Тема 3-4. Отработка защиты от ударов руками – ногами из неудобных исходных положений	Разучить технику самозащиты при нападении сбоку, сзади, спереди из за спины впереди стоящего человека	Упражнения в парах Показ, Объяснение, разучивание упражнений, использование отягощений.	Демонстрация приемов каждой парой поочередно и коллективное обсуждение ошибок	
Февраль	Тема 5-6. Отработка защиты от ударов руками – ногами из неудобных исходных положений.	Разучить технику самозащиты при нападении сбоку, сзади, спереди из-за спины впереди стоящего человека	Показ, Объяснение, разучивание упражнений, использование отягощений, упражнения в парах	Демонстрация, изучение ошибок на примере партнеров.	
	Тема 7-8. Разучить технику защиты от нападения соперника с ножом.	Разучить технику защиты от нападения соперника ударом ножом (Прямо, сбоку, сверху, наотмашь, снизу)			
Март	Тема 7-8. Разучить технику защиты от нападения соперника с ножом.	Разучить технику защиты от нападения соперника ударом ножом (Прямо, сбоку, сверху, наотмашь, снизу)	Упражнения в парах Показ, Объяснение, разучивание упражнений, использование отягощений.	Демонстрация приемов каждой парой поочередно и коллективное обсуждение ошибок	
	Тема 9-10. Закрепить технику защиты при нападении соперника с пистолетом.	Закрепить технику защиты при нацеливании пистолетом в упор спереди/сзади, при попытке достать пистолет из кармана брюк/пиджака.			
Апрель	Тема 11-12. Закрепить	Закрепить технику защиты при	Упражнения в парах,	Демонстрация,	

	<p>технику защиты при нападении соперника с палкой.</p> <p>Тема 13-14. Закрепить технику защиты от нападения ударом ногой.</p>	<p>нанесении соперником удара палкой: тычком, сбоку, сверху, наотмашь.</p> <p>Закрепить технику защиты при нанесении соперником удара ногой прямо или сбоку.</p>	<p>демонстрация, объяснение, использование нестандартных приемов в обучении.</p>	<p>изучение ошибок на примере партнеров.</p>	
Май	<p>Тема 15-16. Закрепить технику защиты при захватах.</p> <p>Тема 17-18. Отработка элементов самообороны с неизвестным сценарием.</p>	<p>Закрепить технику выполнения элементов защиты при выполнении соперником захватов: сзади двумя руками с руками, сзади двумя руками без рук, спереди двумя руками с руками, спереди двумя руками без рук, спереди за отворот куртки/пиджака</p> <p>Отработка техники самозащиты при неизвестном варианте нападения.</p>	<p>Показ, Объяснение, разучивание упражнений, использование отягощений, упражнения в парах</p>	<p>Демонстрация приемов каждой парой поочередно и коллективное обсуждение ошибок</p>	
Задание на лето					
Июнь	<p>Отработка элементов защиты в летнем лагере.</p>	<p>Закрепление техники самозащиты</p>	<p>Отработка в парах</p>		
Июль	<p>Работа над индивидуальным проектом «Здоровый образ жизни».</p>	<p>Выработка учащимися навыков и умений по самостоятельной работе во время тренировки; умения подготавливать организм к физической деятельности, развивать определенные двигательные качества; самостоятельно выполнять комплексы упражнений для повышения</p>	<p>Объяснение</p>	<p>Интернет ресурсы, памятка «Как сохранить здоровье».</p>	

		общей и специальной физической подготовки.			
Август	Подготовка учащимися презентаций на тему: «Правила рукопашного боя»	Составление презентаций на тему по назначенному разделу правил.	Мультимедийные средства	Компьютер	
ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ.					
Совершенствование навыков самообороны и ведения боя.					
Раздел 1. Основы знаний.					
Сентябрь	Тема 1. Здоровый образ жизни. Тема 2-3. Представление презентаций На тему: «Правила рукопашного боя» Тема 4. Восстановление физической формы после летнего периода.	Предоставить индивидуальные проекты на тему «Здоровый образ жизни». Представление учащимися подготовленных презентаций. Усиленная работа на ОФП.	Объяснение, рассказ, поиск информации	Видео-, фотоматериал, презентация «Основы ЗОЖ»,	
Октябрь	Тема 5-6. Восстановление физической формы после летнего периода. Тема 7-8. Совершенствование навыков акробатики.	Усиленная работа на ОФП. Совершенствование выполнения простых акробатических элементов: кувырки, перекаты, падения и т.п.	Объяснение, указание, разучивание упражнений, круговая тренировка	Исправление исходных положений, исправление ошибок в ходе выполнения упражнения	
Ноябрь	Тема 9-10. Совершенствование элементов само страховки. Тема 11-12. Совершенствовать технику выполнения борцовских приемов.	Совершенствование выполнения элементов само страховки: Падение на спину, падение на грудь, на бок, на спину с перекатом через плечо и т.д. Совершенствовать технику выполнения бросков и сваливаний: бросок через бедро, бросок с захватом передней ноги, задняя	Объяснение, указание, разучивание упражнений, круговая тренировка	Демонстрация, изучение ошибок на примере партнеров.	

		подножка, передняя подножка, подсечка под переднюю ногу и т.д.			
Раздел 2. Совершенствование атакующих действий					
Декабрь	Тема 1-2. Закрепить технику нанесения серийных ударов руками и ногами. Тема 3-4. Разучить переход от действий в ударной технике к борцовской техники.	Закрепить технику нанесения Серийных ударов руками и ногами. (Комбинации, состоящие из 2-4 ударов) Разучить выполнение различных бросков после нанесения ударов.	Показ, демонстрация, объяснение, указания ошибок, разучивание упражнений, круговая тренировка, упражнения с отягощением.	«Ударная техника в рукопашном бое – пособие для новичков». Демонстрация, изучение ошибок на примере партнеров.	
Январь	Тема 6-8. Разучить переходы на болевые приемы. Тема 9-10. Разучить уход от борьбы и возвращение поединка к ударной технике.	Разучить с обучающимися переходы на болевые приемы на руки на ноги. («Рычаг локтя», «ущемление бицепса», «узел локтя», «ущемление ахиллова сухожилия», «рычаг колена») Разучить контрприемы против начала элементов борьбы и перевод хода поединка в ударную технику	Объяснение, указание, разучивание упражнений, круговая тренировка, упражнения в парах	Работа в тройках, двое выполняют, третий следит за правильностью выполнения.	
Февраль	Тема 10-11. Проведение тренировочных поединков в легком контакте.	Проведение тренировочных поединком в полном обмундировании для закрепления элементов в условиях приближенных к реальным.	Объяснение, указание, упражнения в парах, упражнения в тройках	Демонстрация, изучение ошибок на примере партнеров.	
Раздел 3. Закрепление навыков самообороны при внезапном нападении соперника.					
Февраль	Тема 1-2. Совершенствование техники выполнение элементов самозащиты при нападении	Совершенствовать технику защиты при нападении соперника прямым ударом рукой, боковым	Показ, демонстрация, объяснение, указания ошибок, разучивание	Исправление исходных положений,	

	ударом рукой	ударом рукой, ударом рукой сверху.	упражнений, круговая тренировка, упражнения с отягощением.	исправление ошибок в ходе выполнения упражнения	
Март	Тема 3-4. Совершенствование техники выполнение элементов самозащиты при нападении ударом ножом. Тема 5-6. Совершенствование техники выполнение элементов самозащиты при нападении соперника с пистолетом	Совершенствовать технику защиты от нападения соперника ударом ножом (Прямо, сбоку, сверху, наотмашь, снизу) Совершенствовать технику защиты при нацеливании пистолетом в упор спереди/сзади, при попытке достать пистолет из кармана брюк/пиджака.	Упражнения в парах Показ, Объяснение, разучивание упражнений, использование отягощений.	Демонстрация приемов каждой парой поочередно и коллективное обсуждение ошибок	
Апрель	Тема 7-8. Совершенствовать технику защиты при нападении соперника с палкой. Тема 9-10. Совершенствовать технику защиты от нападения ударом ногой.	Совершенствовать технику защиты при нанесении соперником удара палкой: тычком, сбоку, сверху, наотмашь. Совершенствовать технику защиты при нанесении соперником удара ногой прямо или сбоку.	Упражнения в парах, демонстрация, объяснение, использование нестандартных приемов в обучении.	Демонстрация, изучение ошибок на примере партнеров.	
Май	Тема 11-12. Закрепить технику защиты при захватах.	Закрепить технику выполнения элементов защиты при выполнении соперником захватов: сзади двумя руками с руками, сзади двумя руками без рук, спереди двумя руками с руками, спереди двумя руками без рук, спереди за отворот куртки/пиджака	Показ, Объяснение, разучивание упражнений, использование отягощений, упражнения в парах	Демонстрация приемов каждой парой поочередно и коллективное обсуждение ошибок	

	Тема 13-14. Выступление на соревнованиях по само обороне.	Выступление на соревнованиях по выполнению приемов защиты от нападения			
Июнь	Выступление на соревнованиях по рукопашному бою	Применение различных элементов ударной и борцовской техники при участии в соревнованиях.	Поединок	Экипировка	
Июль	Работа над индивидуальным проектом «Спорт– это жизнь».	Закрепление приобретенных знаний учащимися по теории правил ведения поединка, системы судейства, жестов судей, ситуаций когда необходимо спасти себе жизнь.	Беседа	Памятки – рекомендации написания реферата	
Август	Совершенствование изученных навыков самообороны в индивидуальных условиях.	Отработка техники нанесения ударов в домашних условиях, работа перед зеркалом.			

Материально-техническое обеспечение Программы

Основное оборудование

Спортивный зал со специальным покрытием для бросковой техники:

- татами дзюдо

- татами каратэ "ласточкин хвост"

боксерские мешки-3шт.

настенные подушки-3шт;

Основное оснащение

боксерские лапы-7шт.

- переносные макивары-4шт.

специальных средствах защиты учащихся:

костюм для занятий; щитки на голени; накладки на руки; «лапа» для отработки ударов- 15 индивидуальных комплектов

Методические разработки, дидактический и лекционный материал

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций в процессе тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Рекомендации по проведению практических видов занятий

На занятиях по рукопашному бою используются такие формы организации деятельности учащихся как групповая, индивидуальная, командные соревнования, соревнования личного первенства. Используются такие методы обучения как:

- Словесные методы обучения;
- Наглядные методы обучения;
- Практические методы обучения.

При обучении рукопашному бою основной акцент сделан на отработку ударов и защит, как руками, так и ногами, изучение болевых приемов и выходов на них, выведения из равновесия. Все приемы самообороны отрабатываются стоя на месте и в движении, на не сопротивляющемся партнере или слабо сопротивляющемся. Даются основы поединка.

Список использованной литературы

Для руководителя

Основная литература

1. Гайдман И.И., Остянов В.Н. Бокс. – Киев: Олимпийская литература, 2004.
2. Иванов А.Л. Кикбоксинг. – Киев: Arland, 2004.
3. Иванов С. Техника рукопашного боя. – М.: Терра, 2004.
4. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. Учебник для институтов и факультетов физической культуры. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2004.

Дополнительная литература

1. Гиорганашвили Д.М. Каратэ-до. – М.: SVR – Аргус, 1994.
2. Лапшин С.А., Лапшин С.С. Каратэ для мастеров. – ИКФ: Сталкер, 1996.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991.

4. Накаяма М. Динамика каратэ. – М.: Гранд, 1998.
5. Накаяма М. Лучшее каратэ. – М.: АСТ, 1997
6. Никитин В.Н. Психология телесного сознания. – М., 1998.
7. Сепуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры. – М.: Спорт Академ Пресс, 2001.
8. Сергеева Л.С. Телесно-ориентированная психотерапия. – СПб., 2000.
9. Тюннеман Х., Хартманн Ю. Современная силовая тренировка. – Берлин: Шпортферпаг, 1988.

Интернет-ресурс:

<http://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie>

Для обучающихся

1. Долин А.А., Попов Г.В. Кэмпо – традиция воинских искусств. – М.: Гранд, 1998.
2. Дрегер Д.Ф. Современные Будзюцу и Будо. – М.: Гранд, 1998.
3. Долин А., Маслов А. Уроки у-шу. – М.: Наука, 1991.
4. Карпов В.П. 100 уроков кун-фу. – М.: ФиС, 1994.
5. Берштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. М.; ФиС 1991 г.
6. Бибик С.З. «Рукопашный бой»: Красноярск, 1991.
7. Бурцев Г.А., Малышенков С.Г., Смирнов В.В., Сялиулин З.С. «Основы рукопашного боя»: Москва, Военное издательство, 1992.
8. Захаров Е.Н. «Ударная техника рукопашного боя»: Москва, 2003.
9. Козак В.В. «Рукопашный бой» Москва Военное издательство, 1987.
10. Озолин Н.Г. «Молодому коллеге»: Москва, 1988
11. Петров А.Я., Кравец Д.И. «Организация и методика проведения занятий с учащимися Профтехучилищ и общеобразовательных школ по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности» Челябинск, 1992.
12. Попенко В.Н. «Тренажеры и методы тренировки в боевых искусствах. Гибкость, сила, выносливость»: Москва, 1994.
13. Цзен Н.В., Пахомова Ю.В. «Психотренинг: игры и упражнения»: Москва 1988.
14. Шабалин А. «Русский стиль рукопашного боя»: Пермь, 1993.