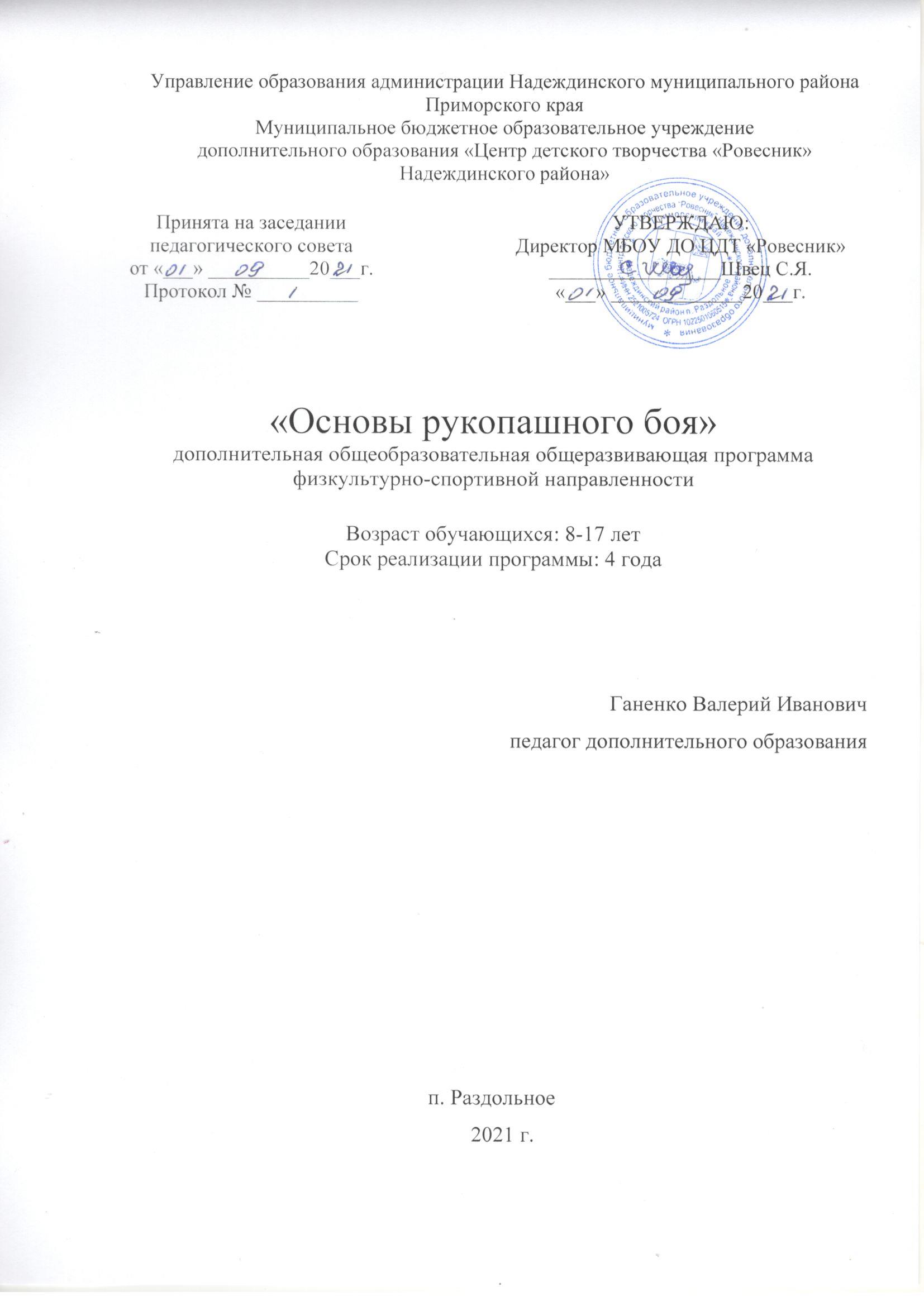
****

**Раздел №1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ**

**1.1 Пояснительная записка**

**Актуальность программы:** Данная программа является модифицированной, так как она разработана на базе программы для детско-юношеских спортивных школ в условиях ФГОС второго поколения, в соответствии с образовательной программой школы и в соответствии с реализацией ФГОС ООО.

Деятельностной парадигмой образования система планируемых результатов строится на основе уровневого подхода: выделения ожидаемого уровня актуального развития большинства обучающихся и ближайшей перспективы их развития. Такой подход позволяет определять динамическую картину развития обучающихся, поощрять продвижения обучающихся, выстраивать индивидуальные траектории движения с учётом зоны ближайшего развития ребёнка.

**Направленность программы:** *физкультурно-спортивная*. Учитывающая основные задачи развития образования: развитие дополнительного образования; развитие системы выявления, поддержки и сопровождения одаренных обучающихся, лидеров в сфере образования.

Используются технологии: здоровье сбережения, здоровье формирования, формирования спортивной культуры личности; комплексного развития физических качеств.

Все занятия простроены в системе ИЗОТОН. Название система получила по типу физических упражнений - изотонических (во время подхода мышцы постоянно напряжены). Это позволяет создать в организме состояние «управляемого стресса», который оказывает влияние на всю мышечную систему, увеличивая ее функциональные возможности.

**Уровень освоения:** Базовый.

**Отличительные особенности:** заключаются в том, что программа направлена не на достижение высоких спортивных результатов, а на укрепление здоровья и формирование личности с набором ключевых компетентностей в гражданско-правовой, коммуникативной, информационной, спортивно - оздоровительной сферах.

Методическое обеспечение программы является традиционным, учтены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов.

Программа предполагает гражданское, военно-патриотическое воспитание молодежи и добровольную подготовку граждан к военной службе через проведение непрерывной, систематической, комплексной и самостоятельной подготовки. Теоретический материал доводится до обучающихся в водной части занятия, а так же в начале основной части занятия при изучении нового учебного материала. Содержание деятельности по данной программе предполагает тренировочные занятия, учебные тренировочные сборы, отборочные соревнования, соревнования на первенство школы, города, района, округа, края и Всероссийского уровня.

**Адресат программы**:

- условия набора и формирование групп: в группы рукопашного боя принимаются обучающиеся (возраст 8-17 лет) п. Раздольное, Надеждинского района, имеющие допуск врача. Группа от 10 до 20 человек.

- режим занятий: проводятся два раза в неделю по 2 академических часа. Учебный материал осваивается в форме групповых, а при необходимости индивидуальных практических занятий.

- возможность и условия зачисления в группы второго и последующих годов обучения: обучающиеся могут быть зачислены на второй и последующие года обучения только после усвоения программы на первом году обучения.

- продолжительность образовательного процесса: образовательная программа рассчитана на 4 года обучения в группах = 288 занятий по 72 на каждый год обучения.

**1.2 Цель и задачи программы**

**Цель программы:** Совершенствование физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся Надеждинского района от 8 до 17 лет через овладение систематическими знаниями и умениями в области рукопашного боя.

З**адачи программы:**

**Воспитательные:**

1. Сформировать социально - коммуникативные компетентности на основе систематических занятий рукопашным боем.

2. Сформировать устойчивый интерес к физическими упражнениями.

3. Сформировать лидерские качества в процессе физического и духовного воспитания.

**Развивающие:**

1. Развить и совершенствовать общих физических качеств
2. Развить морально-волевые качества
3. Развить у обучающихся трудовые навыки, силу воли, внимательность, веру в свои силы, чувство уважения к людям и окружающему миру.

**Обучающие:**

1. Расширить знания в области спорта.
2. Обучить искусствам индивидуальной защиты от нападения.
3. Расширить знания в области изучения и овладения видов и способов оздоровления обучающихся.

**1.3 Содержание программы**

**Учебный план на 1 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятия  Тема | | Количество часов | | | Формы контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Инструктаж по ТБ, развитие выносливости. Игры на развитие ловкости | 2 | 1 | 1 |  |
| 2 | Инструктаж по ТБ, развитие выносливости. Игры на развитие ловкости | 2 |  | 2 |  |
| 3 | Развитие выносливости. Игры на развитие ловкости | 2 |  | 2 |  |
| 4 | Развитие выносливости. Игры на развитие ловкости | 2 |  | 2 |  |
| 5 | Развитие выносливости. Игры на развитие ловкости | 2 |  | 2 |  |
| 6 | Передвижения обычными шагами, подшагивание | 2 | 2 |  |  |
| 7 | Передвижения обычными шагами, подшагивание | 2 |  | 2 |  |
| 8 | Передвижения обычными шагами, подшагивание | 2 |  | 2 |  |
| 9 | Передвижения обычными шагами, подшагивание | 2 |  | 2 |  |
| 10 | Передвижения обычными шагами, подшагивание | 2 |  | 2 |  |
| 11 | Нанесение прямых ударов рукой из различных стоек. | 2 | 2 |  |  |
| 12 | Нанесение прямых ударов рукой из различных стоек. | 2 |  | 2 |  |
| 13 | Нанесение прямых ударов рукой из различных стоек. | 2 |  | 2 |  |
| 14 | Нанесение прямых ударов рукой из различных стоек. | 2 |  | 2 |  |
| 15 | Нанесение прямых ударов рукой из различных стоек. | 2 |  | 2 |  |
| 16 | Изучение бокового удара ногой в ногу  (лоу-кик) | 2 | 2 |  |  |
| 17 | Изучение бокового удара ногой в ногу  (лоу-кик) | 2 |  | 2 |  |
| 18 | Изучение бокового удара ногой в ногу  (лоу-кик) | 2 |  | 2 |  |
| 19 | Изучение бокового удара ногой в ногу  (лоу-кик) | 2 |  | 2 |  | |
| 20 | Изучение бокового удара ногой в ногу  (лоу-кик) | 2 |  | 2 |  |
| 21 | Защита от боковых ударов руками. | 2 | 2 |  |  |
| 22 | Защита от боковых ударов руками. | 2 |  | 2 |  |
| 23 | Защита от боковых ударов руками. | 2 |  | 2 |  |
| 24 | Защита от боковых ударов руками. | 2 |  | 2 |  |
| 25 | Защита от боковых ударов руками. | 2 |  | 2 |  |
| 26 | Изучение прохода в ноги | 2 | 2 |  |  |
| 27 | Изучение прохода в ноги | 2 |  | 2 |  |
| 28 | Изучение прохода в ноги | 2 |  | 2 |  |
| 29 | Изучение прохода в ноги | 2 |  | 2 |  |
| 30 | Изучение прохода в ноги | 2 |  | 2 |  |
| 31 | Изучение передней подсечки Отработка ударов ногами в парах по макиварам | 2 | 2 |  |  |
| 32 | Изучение передней подсечки Отработка ударов ногами в парах по макиварам | 2 |  | 2 |  |
| 33 | Изучение передней подсечки Отработка ударов ногами в парах по макиварам | 2 |  | 2 |  |
| 34 | Изучение передней подсечки Отработка ударов ногами в парах по макиварам | 2 |  | 2 |  |
| 35 | Защита от ударов руками снизу | 2 | 2 |  |  |
| 36 | Защита от ударов руками снизу | 2 |  | 2 |  |
| **Итого** | | 72 | 15 | 57 |  |

**Содержание учебного плана 1 года обучения**

1. **Тема:** Инструктаж по ТБ, развитие выносливости. Игры на развитие ловкости.

Теория: Изучение боевых стоек и передвижений. Повторение позиций (стоек), техника передвижений. Ознакомление с местами по которым наносятся удары. Изучение загиба руки за спину при подходе спереди «рывком» и «нырком» Изучение падений на спину.

Практика: Падение на бок (вправо и влево). Падение через партнера на спину. Кувырок вперед. Кувырок назад.

1. **Тема:** Инструктаж по ТБ, развитие выносливости. Игры на развитие ловкости.

Практика: Повторение позиций стоек, техника передвижений. Изучение боевых стоек и передвижений. Ознакомление с местами по которым наносятся удары.

Изучение загиба руки за спину при подходе спереди «рывком» и «нырком» Изучение падений на спину. Падение на бок (вправо и влево). Падение через партнера на спину. Кувырок вперед. Кувырок назад.

1. **Тема:** Инструктаж по ТБ, развитие выносливости. Игры на развитие ловкости.

Практика:Повторение позиций (стоек), техника передвижений. Изучение боевых стоек и передвижений. Ознакомление с местами по которым наносятся удары. Изучение загиба руки за спину при подходе спереди «рывком» и «нырком» Изучение падений на спину. Падение на бок (вправо и влево). Падение через партнера на спину. Кувырок вперед. Кувырок назад.

1. **Тема:** Развитие выносливости. Игры на развитие ловкости

Практика: Повторение позиций (стоек), техника передвижений. Изучение боевых стоек и передвижений. Ознакомление с местами по которым наносятся удары. Изучение загиба руки за спину при подходе спереди «рывком» и «нырком» Изучение падений на спину. Падение на бок (вправо и влево) Падение через партнера на спину. Кувырок вперед. Кувырок назад.

1. **Тема:** Развитие выносливости. Игры на развитие ловкости

Практика: Повторение позиций (стоек), техника передвижений. Изучение боевых стоек и передвижений. Ознакомление с местами по которым наносятся удары. Изучение загиба руки за спину при подходе спереди «рывком» и «нырком» Изучение падений на спину. Падение на бок (вправо и влево) Падение через партнера на спину. Кувырок вперед. Кувырок назад.

1. **Тема:** Передвижения обычными шагами, подшагивание

Теория: Передвижения в стойке, в правосторонней и левосторонней Развитие выносливости. Общая физическая подготовка. Развитие гибкости, падения на спину, падения через партнера.

Практика: Игры на развитие ловкости.

1. **Тема:** Передвижения обычными шагами, подшагивание

Практика: Передвижения в стойке, в правосторонней и левосторонней Развитие выносливости. Общая физическая подготовка. Игры на развитие ловкости. Развитие гибкости, падения на спину, падения через партнера.

1. **Тема:** Передвижения обычными шагами, подшагивание

Практика: Передвижения в стойке, в правосторонней и левосторонней Развитие выносливости. Общая физическая подготовка. Игры на развитие ловкости. Развитие гибкости, падения на спину, падения через партнера.

1. **Тема:** Передвижения обычными шагами, подшагивание

Практика: Передвижения в стойке, в правосторонней и левосторонней Развитие выносливости. Общая физическая подготовка. Игры на развитие ловкости. Развитие гибкости, падения на спину, падения через партнера.

1. **Тема:** Передвижения обычными шагами, подшагивание

Практика: Передвижения в стойке, в правосторонней и левосторонней Развитие выносливости Общая физическая подготовка. Игры на развитие ловкости. Развитие гибкости, падения на спину, падения через партнера.

1. **Тема:** Нанесение прямых ударов рукой из различных стоек

Теория: Изучение защиты и блоков от прямых ударов рукой. Развитие гибкости, приемы страховки и самостраховки. Общая физическая подготовка. Изучение броска через бедро.

1. **Тема:** Нанесение прямых ударов рукой из различных стоек

Практика: Изучение защиты и блоков от прямых ударов рукой. Развитие гибкости, приемы страховки и самостраховки. Общая физическая подготовка. Изучение броска через бедро.

1. **Тема:** Нанесение прямых ударов рукой из различных стоек

Практика: Изучение защиты и блоков от прямых ударов рукой. Развитие гибкости, приемы страховки и самостраховки. Общая физическая подготовка. Изучение броска через бедро.

1. **Тема:** Нанесение прямых ударов рукой из различных стоек

Практика: Изучение защиты и блоков от прямых ударов рукой. Развитие гибкости, приемы страховки и самостраховки. Общая физическая подготовка. Изучение броска через бедро.

1. **Тема:** Нанесение прямых ударов рукой из различных стоек

Практика: Изучение защиты и блоков от прямых ударов рукой. Развитие гибкости, приемы страховки и самостраховки. Общая физическая подготовка. Изучение броска через бедро.

1. **Тема:** Изучение бокового удара ногой в ногу (лоу-кик)

Теория: Изучение блокирования удара (лоу-кик) Передвижения в стойке, контроль над дистанцией Общая физическая подготовка. Боковые удары руками.

1. **Тема:** Тема: Изучение бокового удара ногой в ногу (лоу-кик)

Практика: Изучение блокирования удара (лоу-кик) Передвижения в стойке, контроль над дистанцией Общая физическая подготовка. Боковые удары руками.

1. **Тема:** Изучение бокового удара ногой в ногу (лоу-кик)

Практика: Изучение блокирования удара (лоу-кик) Передвижения в стойке, контроль над дистанцией Общая физическая подготовка. Боковые удары руками.

1. **Тема:** Изучение бокового удара ногой в ногу (лоу-кик)

Практика: Изучение блокирования удара (лоу-кик) Передвижения в стойке, контроль над дистанцией Общая физическая подготовка. Боковые удары руками.

1. **Тема:** Изучение бокового удара ногой в ногу (лоу-кик)

Практика: Изучение блокирования удара (лоу-кик) Передвижения в стойке, контроль над дистанцией Общая физическая подготовка. Боковые удары руками.

1. **Тема:** Защита от боковых ударов руками.

Теория: Прямой удар ногой в живот. Защита от прямого удара ногой в живот Отработка ударов руками в парах Отработка ударов руками по боксёрскому мешку.

1. **Тема:** Защита от боковых ударов руками.

Практика: Прямой удар ногой в живот. Защита от прямого удара ногой в живот Отработка ударов руками в парах Отработка ударов руками по боксёрскому мешку.

1. **Тема:** Защита от боковых ударов руками.

Практика: Прямой удар ногой в живот. Защита от прямого удара ногой в живот Отработка ударов руками в парах Отработка ударов руками по боксёрскому мешку.

1. **Тема:** Защита от боковых ударов руками.

Практика: Прямой удар ногой в живот. Защита от прямого удара ногой в живот Отработка ударов руками в парах Отработка ударов руками по боксёрскому мешку.

1. **Тема:** Защита от боковых ударов руками.

Практика: Прямой удар ногой в живот. Защита от прямого удара ногой в живот Отработка ударов руками в парах Отработка ударов руками по боксёрскому мешку.

1. **Тема:** Изучение прохода в ноги

Теория: Проход в ноги с последующим броском Изучение различных удержаний 13 Тренировочные спарринги без ударов ногами. Изучение броска с захватом руки через спину.

1. **Тема:** Изучение прохода в ноги

Практика: Проход в ноги с последующим броском Изучение различных удержаний 13 Тренировочные спарринги без ударов ногами. Изучение броска с захватом руки через спину.

1. **Тема:** Изучение прохода в ноги

Практика: Проход в ноги с последующим броском Изучение различных удержаний 13 Тренировочные спарринги без ударов ногами. Изучение броска с захватом руки через спину.

1. **Тема:** Изучение прохода в ноги

Практика: Проход в ноги с последующим броском Изучение различных удержаний 13 Тренировочные спарринги без ударов ногами. Изучение броска с захватом руки через спину.

1. **Тема:** Изучение прохода в ноги

Практика: Проход в ноги с последующим броском Изучение различных удержаний 13 Тренировочные спарринги без ударов ногами. Изучение броска с захватом руки через спину.

1. **Тема:** Изучение передней подсечки Отработка ударов ногами в парах по макиварам

Теория: День борьбы, борьба с использованием изученных приемов. Общая физическая тренировка, развитие гибкости. Отработка ударов руками снизу.

1. **Тема:** Изучение передней подсечки Отработка ударов ногами в парах по макиварам

Практика: День борьбы, борьба с использованием изученных приемов. Общая физическая тренировка, развитие гибкости. Отработка ударов руками снизу.

1. **Тема:** Изучение передней подсечки Отработка ударов ногами в парах по макиварам

Практика: День борьбы, борьба с использованием изученных приемов. Общая физическая тренировка, развитие гибкости. Отработка ударов руками снизу.

1. **Тема:** Изучение передней подсечки Отработка ударов ногами в парах по макиварам

Практика: День борьбы, борьба с использованием изученных приемов. Общая физическая тренировка, развитие гибкости. Отработка ударов руками снизу.

1. **Тема:** Защита от ударов руками снизу

Теория: Комбинирование прямых и боковых ударов Совершенствование ударов и блоков.

1. **Тема:** Защита от ударов руками снизу

Практика: Комбинирование прямых и боковых ударов Совершенствование ударов и блоков.

**Учебный план на 2 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятия  Тема | | Количество часов | | | Формы контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Инструктаж по ТБ, развитие выносливости. Игры на развитие ловкости | 2 | 2 |  |  |
| 2 | Развитие выносливости. Игры на развитие ловкости | 8 | 1 | 7 |  |
| 3 | Передвижения обычными шагами, подшагивание | 2 | 1 | 1 |  |
| 4 | Передвижения обычными шагами, подшагивание | 8 |  | 8 |  |
| 5 | Нанесение прямых ударов рукой из различных стоек. | 2 | 2 |  |  |
| 6 | Нанесение прямых ударов рукой из различных стоек. | 8 |  | 8 |  |
| 7 | Изучение бокового удара ногой в ногу  (лоу-кик) | 2 | 2 |  |  |
| 8 | Изучение бокового удара ногой в ногу  (лоу-кик) | 8 |  | 8 |  |
| 9 | Защита от боковых ударов руками. | 2 | 2 |  |  |
| 10 | Защита от боковых ударов руками. | 8 |  | 8 |  |
| 11 | Изучение прохода в ноги | 2 | 2 |  |  |
| 12 | Изучение прохода в ноги | 8 |  | 8 |  |
| 13 | Изучение передней подсечки Отработка ударов ногами в парах по макиварам | 2 | 2 |  |  |
| 14 | Изучение передней подсечки Отработка ударов ногами в парах по макиварам | 6 |  | 6 |  |
| 15 | Защита от ударов руками снизу | 4 | 2 | 2 |  |
| **Итого** | | 72 | 16 | 56 |  |

**Содержание учебного плана 2 года обучения**

1. **Тема:** Инструктаж по ТБ, развитие выносливости. Игры на развитие ловкости.

Теория: Изучение боевых стоек и передвижений. Повторение позиций (стоек), техника передвижений. Ознакомление с местами по которым наносятся удары. Изучение загиба руки за спину при подходе спереди «рывком» и «нырком» Изучение падений на спину.

1. **Тема:** Развитие выносливости. Игры на развитие ловкости.

Теория: Инструктаж по ТБ

Практика: Повторение позиций стоек, техника передвижений. Изучение боевых стоек и передвижений. Ознакомление с местами по которым наносятся удары.

Изучение загиба руки за спину при подходе спереди «рывком» и «нырком» Изучение падений на спину. Падение на бок (вправо и влево). Падение через партнера на спину. Кувырок вперед. Кувырок назад.

1. **Тема:** Передвижения обычными шагами, подшагивание

Теория: Передвижения в стойке, в правосторонней и левосторонней Развитие выносливости. Общая физическая подготовка. Развитие гибкости, падения на спину, падения через партнера.

Практика: Игры на развитие ловкости.

1. **Тема:** Передвижения обычными шагами, подшагивание

Практика: Передвижения в стойке, в правосторонней и левосторонней Развитие выносливости. Общая физическая подготовка. Игры на развитие ловкости. Развитие гибкости, падения на спину, падения через партнера.

1. **Тема:** Нанесение прямых ударов рукой из различных стоек

Теория: Изучение защиты и блоков от прямых ударов рукой. Развитие гибкости, приемы страховки и самостраховки. Общая физическая подготовка. Изучение броска через бедро.

1. **Тема:** Нанесение прямых ударов рукой из различных стоек

Практика: Изучение защиты и блоков от прямых ударов рукой. Развитие гибкости, приемы страховки и самостраховки. Общая физическая подготовка. Изучение броска через бедро.

1. **Тема:** Изучение бокового удара ногой в ногу (лоу-кик)

Теория: Изучение блокирования удара (лоу-кик) Передвижения в стойке, контроль над дистанцией Общая физическая подготовка. Боковые удары руками.

1. **Тема:** Тема: Изучение бокового удара ногой в ногу (лоу-кик)

Практика: Изучение блокирования удара (лоу-кик) Передвижения в стойке, контроль над дистанцией Общая физическая подготовка. Боковые удары руками.

1. **Тема:** Защита от боковых ударов руками.

Теория: Прямой удар ногой в живот. Защита от прямого удара ногой в живот Отработка ударов руками в парах Отработка ударов руками по боксёрскому мешку.

1. **Тема:** Защита от боковых ударов руками.

Практика: Прямой удар ногой в живот. Защита от прямого удара ногой в живот Отработка ударов руками в парах Отработка ударов руками по боксёрскому мешку.

1. **Тема:** Изучение прохода в ноги

Теория: Проход в ноги с последующим броском Изучение различных удержаний 13 Тренировочные спарринги без ударов ногами. Изучение броска с захватом руки через спину.

1. **Тема:** Изучение прохода в ноги

Практика: Проход в ноги с последующим броском Изучение различных удержаний 13 Тренировочные спарринги без ударов ногами. Изучение броска с захватом руки через спину.

1. **Тема:** Изучение передней подсечки Отработка ударов ногами в парах по макиварам

Теория: День борьбы, борьба с использованием изученных приемов. Общая физическая тренировка, развитие гибкости. Отработка ударов руками снизу.

1. **Тема:** Изучение передней подсечки Отработка ударов ногами в парах по макиварам

Практика: День борьбы, борьба с использованием изученных приемов. Общая физическая тренировка, развитие гибкости. Отработка ударов руками снизу.

1. **Тема:** Защита от ударов руками снизу

Теория: Комбинирование прямых и боковых ударов Совершенствование ударов и блоков.

Практика: Комбинирование прямых и боковых ударов Совершенствование ударов и блоков.

**Учебный план на 3 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятия  Тема | | Количество часов | | | Формы контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Инструктаж по ТБ, развитие выносливости. Игры на развитие ловкости | 10 | 3 | 7 |  |
| 2 | Передвижения обычными шагами, подшагивание | 10 | 1 | 9 |  |
| 3 | Нанесение прямых ударов рукой из различных стоек. | 10 | 2 | 8 |  |
| 4 | Изучение бокового удара ногой в ногу  (лоу-кик) | 10 | 2 | 8 |  |
| 5 | Защита от боковых ударов руками. | 10 | 2 | 8 |  |
| 6 | Изучение прохода в ноги | 10 | 2 | 8 |  |
| 7 | Изучение передней подсечки Отработка ударов ногами в парах по макиварам | 8 | 2 | 6 |  |
| 8 | Защита от ударов руками снизу | 4 | 2 | 2 |  |
| **Итого** | | 72 | 16 | 56 |  |

**Содержание учебного плана 3 года обучения**

1. **Тема:** Инструктаж по ТБ, развитие выносливости. Игры на развитие ловкости.

Теория: Изучение боевых стоек и передвижений. Повторение позиций (стоек), техника передвижений. Ознакомление с местами по которым наносятся удары. Изучение загиба руки за спину при подходе спереди «рывком» и «нырком» Изучение падений на спину.

Практика: Повторение позиций стоек, техника передвижений. Изучение боевых стоек и передвижений. Ознакомление с местами по которым наносятся удары.

Изучение загиба руки за спину при подходе спереди «рывком» и «нырком» Изучение падений на спину. Падение на бок (вправо и влево). Падение через партнера на спину. Кувырок вперед. Кувырок назад.

1. **Тема:** Передвижения обычными шагами, подшагивание

Теория: Передвижения в стойке, в правосторонней и левосторонней Развитие выносливости. Общая физическая подготовка. Развитие гибкости, падения на спину, падения через партнера.

Практика: Передвижения в стойке, в правосторонней и левосторонней Развитие выносливости. Общая физическая подготовка. Игры на развитие ловкости. Развитие гибкости, падения на спину, падения через партнера.

1. **Тема:** Нанесение прямых ударов рукой из различных стоек

Теория: Изучение защиты и блоков от прямых ударов рукой. Развитие гибкости, приемы страховки и самостраховки. Общая физическая подготовка. Изучение броска через бедро.

Практика: Изучение защиты и блоков от прямых ударов рукой. Развитие гибкости, приемы страховки и самостраховки. Общая физическая подготовка. Изучение броска через бедро.

1. **Тема:** Изучение бокового удара ногой в ногу (лоу-кик)

Теория: Изучение блокирования удара (лоу-кик) Передвижения в стойке, контроль над дистанцией Общая физическая подготовка. Боковые удары руками.

Практика: Изучение блокирования удара (лоу-кик) Передвижения в стойке, контроль над дистанцией Общая физическая подготовка. Боковые удары руками.

1. **Тема:** Защита от боковых ударов руками.

Теория: Прямой удар ногой в живот. Защита от прямого удара ногой в живот Отработка ударов руками в парах Отработка ударов руками по боксёрскому мешку.

Практика: Прямой удар ногой в живот. Защита от прямого удара ногой в живот Отработка ударов руками в парах Отработка ударов руками по боксёрскому мешку.

1. **Тема:** Изучение прохода в ноги

Теория: Проход в ноги с последующим броском Изучение различных удержаний 13 Тренировочные спарринги без ударов ногами. Изучение броска с захватом руки через спину.

Практика: Проход в ноги с последующим броском Изучение различных удержаний 13 Тренировочные спарринги без ударов ногами. Изучение броска с захватом руки через спину.

1. **Тема:** Изучение передней подсечки Отработка ударов ногами в парах по макиварам

Теория: День борьбы, борьба с использованием изученных приемов. Общая физическая тренировка, развитие гибкости. Отработка ударов руками снизу.

Практика: День борьбы, борьба с использованием изученных приемов. Общая физическая тренировка, развитие гибкости. Отработка ударов руками снизу.

1. **Тема:** Защита от ударов руками снизу

Теория: Комбинирование прямых и боковых ударов Совершенствование ударов и блоков.

Практика: Комбинирование прямых и боковых ударов Совершенствование ударов и блоков.

**Учебный план на 4 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятия  Тема | | Количество часов | | | Формы контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Инструктаж по ТБ, развитие выносливости. Игры на развитие ловкости | 10 | 1 | 9 |  |
| 2 | Передвижения обычными шагами, подшагивание | 10 |  | 10 |  |
| 3 | Нанесение прямых ударов рукой из различных стоек. | 10 |  | 10 |  |
| 4 | Изучение бокового удара ногой в ногу  (лоу-кик) | 10 |  | 10 |  |
| 5 | Защита от боковых ударов руками. | 10 |  | 10 |  |
| 6 | Изучение прохода в ноги | 10 |  | 10 |  |
| 7 | Изучение передней подсечки Отработка ударов ногами в парах по макиварам | 8 |  | 8 |  |
| 8 | Защита от ударов руками снизу | 4 |  | 4 |  |
| **Итого** | | 72 | - | 72 |  |

**Содержание учебного плана 4 года обучения**

1. **Тема:** Инструктаж по ТБ, развитие выносливости. Игры на развитие ловкости.

Теория: Инструктаж по ТБ.

Практика: Повторение позиций стоек, техника передвижений. Изучение боевых стоек и передвижений. Ознакомление с местами по которым наносятся удары.

Изучение загиба руки за спину при подходе спереди «рывком» и «нырком» Изучение падений на спину. Падение на бок (вправо и влево). Падение через партнера на спину. Кувырок вперед. Кувырок назад.

1. **Тема:** Передвижения обычными шагами, подшагивание

Практика: Передвижения в стойке, в правосторонней и левосторонней Развитие выносливости. Общая физическая подготовка. Игры на развитие ловкости. Развитие гибкости, падения на спину, падения через партнера.

1. **Тема:** Нанесение прямых ударов рукой из различных стоек

Практика: Изучение защиты и блоков от прямых ударов рукой. Развитие гибкости, приемы страховки и самостраховки. Общая физическая подготовка. Изучение броска через бедро.

1. **Тема:** Изучение бокового удара ногой в ногу (лоу-кик)

Практика: Изучение блокирования удара (лоу-кик) Передвижения в стойке, контроль над дистанцией Общая физическая подготовка. Боковые удары руками.

1. **Тема:** Защита от боковых ударов руками.

Практика: Прямой удар ногой в живот. Защита от прямого удара ногой в живот Отработка ударов руками в парах Отработка ударов руками по боксёрскому мешку.

1. **Тема:** Изучение прохода в ноги

Практика: Проход в ноги с последующим броском Изучение различных удержаний 13 Тренировочные спарринги без ударов ногами. Изучение броска с захватом руки через спину.

1. **Тема:** Изучение передней подсечки Отработка ударов ногами в парах по макиварам

Практика: День борьбы, борьба с использованием изученных приемов. Общая физическая тренировка, развитие гибкости. Отработка ударов руками снизу.

1. **Тема:** Защита от ударов руками снизу

Практика: Комбинирование прямых и боковых ударов Совершенствование ударов и блоков.

**1.4 Планируемые результаты**

**Личностные:**

У обучающегося будет сформировано социально - коммуникативное компетентности на основе систематических занятий о рукопашным боем.

У обучающегося будет сформировано устойчивый интерес к физическим упражнениям.

У обучающегося будет сформированы лидерские качества в процессе физического и духовного воспитания.

**Метапредметные:**

Обучающий приобретет совершенные физические качества.

Обучающий приобретет морально-волевые качества

Обучающий приобретет трудовые навыки, силу воли, внимательность, веру в свои силы, чувство уважения к людям и окружающему миру.

**Предметные:**

Обучающий будет владеть знаниями в области спорта.

Обучающий будет владеть искусствам индивидуальной защиты от нападения.

Обучающий будет знать и владеть видами и способами оздоровления.

**Раздел №2. Организационно – педагогические условия**

**2.1 Условия реализации программы**

**1. Материально –техническое обеспечение:**

**1. Материально-техническое обеспечение:**

* Учебный кабинет со столами, стульями, шкафами.
* Шкаф для хранения инвентаря и формы.
* Технические средства обучения (проектор).

**2. Учебно-методическое и информационное обеспечение:**

* Методические разработки разных типов занятий, коллективных творческих дел.
* Наглядные пособия: плакаты, схемы, таблицы, карты, макеты.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование инвентаря и оборудования | Количество |
|  | Татами (комплект) | 36 мата |
|  | Боксёрская груша | 1 шт |
|  | Лапы для отработки ударов на точность | 4 шт |
|  | Перчатки снарядные | 6 пар |
|  | Гантели разборные до 10 кг | 4 шт |
|  | Гири 4-16 кг | 4 шт |
|  | Скакалки гимнастические | 20 шт |

**2.2 Оценочные материалы и формы аттестации**

***Промежуточный контроль* –** оценка уровня и качества освоения

обучающимися дополнительной общеобразовательной

общеразвивающей программы по итогам изучения раздела, темы или в конце определенного периода обучения/учебного года (при сроке реализации программы более одного года).

***Итоговый контроль*** – оценка уровня и

качества освоения обучающимися дополнительной

общеобразовательной общеразвивающей программы по завершению всего периода обучения по программе.

**2.3 Методические материалы**

В процессе реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Поиск» применяются следующие технологии:

**Групповые технологии -** предполагают организацию совместных действий, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь, выявление вклада в общее дело каждого учащегося.

**Технология коллективной творческой деятельности –** выявление и развитие творческих способностей учащихся и приобщение их к многообразной творческой деятельности с выходом на конкретный продукт.

**Информационные коммуникативные технологии** позволяют организовать учебную деятельность учащихся более содержательной; сделать учебный процесс более привлекательным и современным, повысить качество обучения, желания учиться.

**Методы организации и проведения занятий:**

* словесные методы (рассказ, беседа, инструктаж, обзор справочной литературы);
* наглядные методы (демонстрации мультимедийных презентаций, фотографий);
* практические методы (упражнения, задачи);
* иллюстративно - объяснительные методы;
* программированные - набор операций, которые необходимо выполнить в ходе выполнения практических работ;
* репродуктивные методы;
* частично-поисковые
* исследовательские
* синтез и анализ, сравнение, обобщение

**Методы стимулирования и мотивации деятельности:**

* убеждение, упражнение, поощрение;
* создание ситуации успеха;
* выполнение творческих заданий;
* «мозговая атака»;
* самооценка деятельности и коррекция;
* рефлексия.

**Требования, предъявляемые к учащимся, занимающимся по образовательной программе рукопашным боем на этапе многолетней тренировки**

***Этап начальной подготовки:* 1 год обучения** – 1.оптимизация физического развития человека, всестороннее совершенствование общих физических качеств в единстве с воспитанием личности занимающихся.

2.Формирование жизненно важных двигательных способностей. 3. Воспитание в личности волевых и моральных качеств. 4. Прививание понятия «регулярность» в занятиях спортом и здоровом образе жизни. 5. Изучение базовой техники рукопашного боя. 6. Освоение навыков гигиены и самоконтроля.

***К концу* первого *года обучения обучающиеся:*** - получат теоретические сведения о рукопашном бое, правилах проведения соревнований, о влиянии физических упражнений на самочувствие; - ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности; - улучшат общую физическую подготовку; - освоят упражнения СФП;

- ознакомятся с азами технико-тактической подготовки; - улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни; ***В технической подготовке:***

Должны уметь: - выполнять кувырки (вперёд, назад, через правое и левое плечо); - выполнять страховку при падении вперёд, назад, на правый и левый бок; - принимать стойки и передвигаться в стойках (передней, задней боковой); - выполнять одиночные удары руками и ногами; - выполнять броски партнёра без сопротивления; - выполнять загиб руки за спину при подходе спереди и сзади. -освобождаться от захватов и обхватов.

***В тактической подготовке:*** Должны уметь: - передвигаться в парах с партнёром; - соблюдать дистанцию; - держать равновесие при передвижениях.

***К концу* второго *года обучения учащиеся должны знать:*** - правила техники безопасности и противопожарной безопасности в спортивных сооружениях; - правила рукопашного боя; - простые тесты для самоконтроля своего физического состояния; - приемы оказания первой медицинской помощи при ушибах, растяжениях и переломах; Должны уметь: ***В технической подготовке:***

- выполнять удары руками и ногами на месте и в движении (с шагом, с подшагиванием, со с крестным шагом); - выполнять удары руками и ногами по боксёрским лапам и мешкам; - выполнять броски борцовского манекена; -выполнять броски партнёра (с места, на шаг, на 3 шага) с уступающим сопротивлением); - выполнять загиб руки за спину при подходе спереди рывком, нырком, замком; - выполнять загиб руки за спину при подходе сзади; - освобождаться от захватов за руки, за ноги, за одежду на груди, за шею; -освобождение от обхватов спереди и сзади с руками и без рук.

***В тактической подготовке:*** Должны уметь: - передвигаться с ударом, уходом, уклоном; - наносить удары ногами и руками в движении; - выполнять броски с выводом партнёра из равновесия.

***К концу* третьего *года обучения, обучающиеся должны знать:*** - правила рукопашного боя; - основные приёмы (связки) применяемые в рукопашном бое; -как оказать первую доврачебную помощь при ушибах, кровотечениях, переломах и других спортивных травмах.

Должны уметь: ***В технической подготовке:*** - вести поединок с дозированной степенью контакта; - работать на снарядах (макивары, мешки, лапы); - выполнять технические действия с разной скоростью и амплитудой.

***В тактической подготовке:*** Должны уметь: - уходить с линии атаки; - выбирать нужную для ведения схватки дистанцию; - выполнять приёмы со страховкой партнёра; - переходить от ударной техники к бросковой и наоборот; - выполнять приёмы самозащиты в движении.

***К концу* четвертого *года обучения, обучающиеся должны знать и уметь:*** в технической и тактической подготовке весь материал предыдущих лет. В совершенстве владеть полученными навыками.

**Комплекс контрольных упражнений**

**По тестированию уровня общей физической подготовленности**

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие тесты:

* **бег 30м с низкого старта (сек).** Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих зависит от количества дорожек. После 10-15 мин. разминки дается старт. Разрешается только одна попытка.
* **челночный бег 4 по 20 м (сек)**. Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 20-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.
* **прыжок в длину с места (см).** Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытии.
* **подтягивание в висе на перекладине (количество раз).** Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины.
* Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.
* **сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз).**И.П. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимания производится на кулаках. Засчитывается отжимание, когда обучающийся коснувшись грудью пола, вернулся в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах
* **поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты (количество раз).**И.П. сед на матах. Руки сцеплены в «замке» за головой. Колени согнуты. Выполнять упражнение следует, опуская спину до касания поверхности мата и вернуться в И.П., Обязательное условие - коснуться грудью колен. При выполнении упражнения запрещено разрывать руки за головой и отрывать ноги от пола.
* **Бег на 1000 м.**Проводиться на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.
* **Бег на 3000 м, мин.**Проводиться на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

**Комплекс контрольных упражнений**

**По тестированию уровня специальной физической подготовленности**

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

**2.4 Календарно учебный график**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы образовательного процесса | | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год |
| Продолжительность учебного года, неделя | | 36 | 36 | 36 | 36 |
| Количество учебных дней | | 72 | 72 | 72 | 72 |
| Продолжительность учебных периодов | 1 полугодие | 15.09.2020- 31.12.2020 | 15.09.2020- 31.12.2020 | 15.09.2020- 31.12.2020 | 15.09.2020- 31.12.2020 |
| 2 полугодие | 11.01.2021- 31.05.2021 | 11.01.2021- 31.05.2021 | 11.01.2021- 31.05.2021 | 11.01.2021- 31.05.2021 |
| Возраст детей, лет | | 8 - 17 | 10 - 17 | 12 - 17 | 14 -17 |
| Продолжительность занятия, час | | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Режим занятия | | 1 раза в неделю | 1 раза в неделю | 1 раза в неделю | 1 раза в неделю |
| Годовая учебная нагрузка, час | | 72 | 72 | 72 | 72 |

**Список литературы**

1.Акопян А.О., Долганов Д.И. Примерная программа рукопашного боя для ДЮСШ.-М.: 2004г.

2.Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: Автореф. дис. кан.пед.наук.- М., 2003.

3.Войцеховский С.М. книга тренера.- М.: ФиС.

4.Волков И.П. Спортивная психология. – СПб.;2006

5.Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. М.: ФиС 2005г.

6.Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 2003г.

7.Найдиффер Р.Н. «Психология соревнующегося спортсмена», М.: ФиС, 1979

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

9.Осколков В.А. Бокс: обучение и тренировка. Учебное пособие. ГОУ ВПО ВГАФК. Волгоград 2003

10.Петерсен Л. Травмы в спорте. М.: ФиС, 1981

11.Путин В.В., Шестаков В.Б., Левицкмй А.Г. Учимся дзю-до с В.Путиным. - М.: 2002

12.Семенов Л.П. Советы тренерам. М.: ФиС, 1980

13.Физиология человека (общая, спортивная, возрастная) М.: Олимпия Пресс, 2005

14.Хартманин Ю., Тюннеманн Х. Современная силовая тренировка. - Берлин: Шпортферлаг, 1988. - 336 с.

В настоящей программе выделено три этапа спортивной подготовки: - спортивно-оздоровительный этап (СО); - этап начальной подготовки (НП); - учебно-тренировочный этап (УТ). На каждом этапе спортивной подготовке ставятся определенные задачи: