



|  |
| --- |
| **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ** |
| **ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА** |
| **«Основы рукопашного боя»** |
|  |
| **Возраст учащихся: 7-16 лет** |
| **Срок реализации программы: 2 года**  **Направленность: физкультурно-спортивная** |

**Разработчик:**

Солиев Рустам Бокиевич,

педагог дополнительного образования

**Новокузнецкий городской округ, 2023**

**Оглавление**

[Паспорт программы 3](#_Toc138342576)

[Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы 7](#_Toc138342577)

[Пояснительная записка 7](#_Toc138342578)

[Содержание программы 10](#_Toc138342579)

[Учебно-тематический план. Первый год обучения 10](#_Toc138342580)

[Содержание учебно-тематического плана. Первый год обучения 12](#_Toc138342581)

[Планируемые результаты. Первый год обучения 21](#_Toc138342582)

[Учебно-тематический план. Второй год обучения (3р\*2ч) 21](#_Toc138342583)

[Содержание учебно-тематического плана. Второй год обучения (3р\*2ч) 26](#_Toc138342584)

[Учебно-тематический план. Второй год обучения (2р\*3ч) 38](#_Toc138342585)

[Содержание учебно-тематического плана. Второй год обучения (2р\*3ч) 41](#_Toc138342586)

[Планируемые результаты. Второй год обучения 49](#_Toc138342587)

[Планируемые результаты по итогам реализации программы 50](#_Toc138342588)

[Комплекс организационно-педагогических условий 51](#_Toc138342589)

[Календарный учебный график 51](#_Toc138342590)

[Условия реализации программы 51](#_Toc138342591)

[Формы аттестации 52](#_Toc138342592)

[Оценочные материалы 52](#_Toc138342593)

[Методические материалы 55](#_Toc138342594)

[План воспитательной работы объединения 56](#_Toc138342595)

[Список литературы 57](#_Toc138342596)

[Приложение 1. Календарный учебный график 58](#_Toc138342597)

[Приложение 2. Темы для самостоятельного изучения учащимися 69](#_Toc138342598)

**Паспорт программы**

|  |  |
| --- | --- |
| Полное название программы | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы рукопашного боя» |
| Разработчик | Солиев Рустам Бокиевич, педагог дополнительного образования, без квалификационной категории,  среднее профессиональное образование по специальности  «Физическая культура и спорт» |
| Год разработки и корректировки программы | 2022, 2023 |
| Аннотация программы | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Основы рукопашного боя» разработана для учащихся 7-16 лет и рассчитана на 2 года обучения (360 часов).  Занятия по программе проходят 2 раза в неделю по 2 часа для первого года обучения, 3 раза в неделю по 2 часа или 2 раза в неделю по 3 часа для второго года обучения.  Программа «Основы рукопашного боя» способствует приобщению учащихся к здоровому образу жизни, к искусству рукопашного боя, воспитывает морально-волевые качества, мотивирует на достижение успеха. Учащиеся получают дополнительную общефизическую, специальную физическую, тактико-техническую подготовку. |
| Направленность | Физкультурно-спортивная |
| Уровень программы | Стартовый, базовый |
| Возраст учащихся | 7-16 лет |
| Необходимость медицинской справки для занятий | Да |
| Количество учащихся в группе | 7-12 человек |
| Программа предназначена для учащихся с ОВЗ | Нет |
| Ограничения по здоровью учащихся с ОВЗ | Нет |
| Срок реализации программы: | 2 года |
| Объем программы | 360 часов |
| Цель программы | создание условий для формирования здоровой, развитой личности через занятия рукопашным боем и освоение приемов самообороны. |
| Задачи программы | * познакомить с историей создания и развития рукопашного боя; * обеспечить усвоение учащимися основных правил, понятий и команд в рукопашном бое; * познакомить с основными техническими и тактическими приемами рукопашного боя; * познакомить учащихся с правилами здорового образа жизни; * познакомить с профессиями: тренер, спортивный судья; * формировать первоначальный тренировочный опыт и опыт судейства спортивного соревнования по рукопашному бою; * развивать коммуникативные навыки; * развивать интерес к занятиям физической культурой и спортом через освоение приемов рукопашного боя; * развивать физические качества учащихся и умение контролировать свои движения; * выявлять и поддерживать одаренных учащихся через участие в городских спортивных мероприятиях по рукопашному бою; * воспитывать потребность в здоровом образе жизни; * формировать морально-волевые качества личности: целеустремленность, ответственность, решительность, дисциплинированность, самостоятельность. |
| Планируемые результаты | **По окончании обучения учащиеся**  **будут знать:**   * историю создания и развития рукопашного боя; * команды, используемые в системе рукопашного боя; * правила соревнований (судейство);   **будут иметь представления:**   * о профессиях тренер, судья;   **будут уметь:**   * контролировать свои движения; * управлять мышцами; * удерживать позы в меняющихся условиях; * правильно выполнять технические и тактические приемы рукопашного боя.   **будут владеть навыками:**   * координации движения; * выполнения ударов руками; * выполнения ударов ногами; * выполнения блоков и уклонов; * выполнения борцовских приёмов.   **В результате реализации программы у учащихся формируются метапредметные компетенции:**   * коммуникативные навыки взаимодействия в группе;   навыки самостоятельной деятельности;   * первоначальные навыки проведения учебно-тренировочного занятия и судейства спортивного соревнования по рукопашному бою;   **В результате реализации программы у учащихся формируются личностные качества:**   * ценностная ориентация на здоровый образ жизни; * морально-волевые качества личности и стремление к победе. |
| Средства обучения – количество единиц на группу, интенсивность использования по продолжительности программы в процентах на одну единицу | Физкультурно-спортивный зал – 1 шт., 100%  Лапы - 12 шт., 30%  Макивара - 12 шт., 30%  Шлем защитный – 12 шт., 80%  Перчатки - 12 шт., 80%  Боксёрские груши – 2 шт., 80%  Спортивный жгут – 2 шт., 30%  Защита на ноги – 12 шт., 80%  Кимоно – 12 шт., 100%  Защита на пах – 12 шт., 100% |
| Нормативно-правовое обеспечение разработки программы | 1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». 2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.). 3. «Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей» (утверждена приказом Министерства просвещения РФ № 467 от 3 сентября 2019 года). 4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». 5. Паспорт приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам, протокол от 30 ноября 2016 г. № 11). 6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрирован 26.09.2022 № 70226) 7. Концепция сопровождения профессионального самоопределения обучающихся в условиях непрерывности образования (протокол № 9 заседания Научно-методического совета Центра профессионального образования и систем квалификаций ФГАУ «ФИРО» от 14 декабря 2015 года). 8. Региональная стратегия развития воспитания «Я – кузбассовец!» в Кемеровской области – Кузбассе на период до 2025 года (распоряжение губернатора Кемеровской области – Кузбасса от 06 февраля 2023 г. №17-рг). 9. Методические рекомендации по разработке и оформлению образовательной программы организации и дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (Приложение к письму Комитета образования и науки администрации города Новокузнецка от 06.12.2021 № 4137). 10. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 № 678-р). 11. Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Приложение к письму Министерства просвещения РФ от 31 января 2022 г. № 1ДГ 245/06). |
| Рецензенты: | **Внутренняя рецензия:**  Крыгина Н.П., методист;  Коваленко О.Л., председатель методического совета  МБУ ДО ДТ «Вектор» |

**Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

**Пояснительная записка**

**Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы рукопашного боя» (далее – программа) - физкультурно-спортивная.

**Уровень содержания программы**. Программа разноуровневая по сложности содержания, рассчитана на 2 года обучения. В зависимости от года обучения определяется уровень сложности содержания.

1 год обучения – **«стартовый уровень»**. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

2 год обучения – **«базовый уровень»**. Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и терминов.

**Актуальность программы.** В рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка», а также государственной программы «Развитие системы образования Кузбасса» на 2014–2025 годы в Кемеровской области, направленных на модернизацию системы образования в регионе, особое значение уделяется обеспечению доступности дополнительных общеобразовательных программ физкультурно-спортивной направленности. Данное направление соответствует приоритетным направлениям физкультурно-спортивного развития Российской Федерации.

В современном обществе у подрастающего поколения остро возникает нехватка двигательной активности, ориентации на ЗОЖ, идеалов и символов гражданско-патриотического воспитания. В школьных общеобразовательных программах этому не уделяется достаточного внимания. В системе дополнительного образования созданы все условия для проведения занятий, формирующих необходимые физические и личностные качества.

Стремление к физическому совершенству для молодежи естественно: каждому хочется быть сильным, выносливым, ловким и крепким. Человек, обученный приемам боевых искусств, должен руководствоваться в своих поступках общепринятыми социальными нормами и правилами поведения и осознавать, что сила должна использоваться не для нападения, а для самообороны. В современных условиях Российская школа самообороны, богатая своими традициями, развивается по различным направлениям. Одним из самых сложных видов спортивных единоборств является рукопашный бой, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств, в которых разрешается применять контролируемые удары, броски, удержания, болевые приемы в зависимости от конкретной динамической ситуации поединка (С.М. Ашкинази, 2001, 2007, В.Л. Волков, 2003).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы рукопашного боя» способствует приобщению учащихся к здоровому образу жизни, физическому развитию, воспитывает морально-волевые качества, мотивирует на достижение успеха. Учащиеся получают дополнительно общефизическую, специальную физическую, тактико-техническую подготовку.

**Новизна программы**«Основы рукопашного боя» состоит в том, что она построена на практической деятельности учащихся и основывается на передовом опыте тренеров, спортсменов России. Программа формирует навыки здорового образа жизни, самообороны; воспитывает морально-волевые качества, чувство справедливости, ответственности, любви к ближнему, дает возможность для раскрытия и успешного развития личности учащегося.

**Программа разработана на основе** «Учебной программы для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВМС «Минобразования Российской Федерации» и методических рекомендаций: «Физическое воспитание школьников», «Основы спортивной тренировки детей в спортивных школах».

**Отличительные особенности программы.**Программа основана на разносторонней общефизической подготовке учащихся и подвижной игровой деятельности. Темы разделов подобраны на основе передового опыта ведущих специалистов в данном направлении в соответствии с возрастными особенностями учащихся и в зависимости от года обучения. В программу внесены апробированные индивидуальные и групповые задания.

Таким образом, данная программа является достаточно гибкой, от учащихся не требуется предварительной подготовки. В ходе освоения программы учащиеся овладевают минимальной базой общефизической подготовки, навыками приемов самообороны, техникой ведения боя, коммуникативными способностями и могут показать свои умения в спортивных соревнованиях и показательных выступлениях.

Программа «Основы рукопашного боя» основана на осуществлении личностно-ориентированного подхода в обучении рукопашного боя в условиях учреждения дополнительного образования. Педагогическая целесообразность обусловлена необходимостью вовлечения учащихся в социально-активные формы деятельности, расширяет социальные контакты, стимулирует к участию в спортивных соревнованиях по рукопашному бою и культурно-массовых мероприятиях.

Программа «Основы рукопашного боя» является средством разностороннего физического и личностного развития, формирует устойчивый интерес к занятиям спортом, развивает физические качества, настраивает на здоровый образ жизни, способствует приобретению навыков двигательной деятельности и достижений в избранном виде спорта. Одной из задач программы является выявление и поддержка одаренных учащихся для участия в спортивных мероприятиях различного уровня.

Учитывая, что МБУ ДО ДТ «Вектор» (Приказ от 20.02.2023 г. № 190) является муниципальной инновационной площадкой по теме «Личностно-профессиональное самоопределение обучающихся в социуме в формате интеграции общего и дополнительного образования», одна из особенностей программы – ее профориентационная составляющая. Содержание профориентационной компоненты выражается в создании атмосферы увлеченности физкультурно-спортивной деятельностью, а также знакомстве с профессиями тренер и судья и формировании первоначальных навыков проведения учебно-тренировочного занятия и судейства спортивного соревнования по рукопашному бою.

**Адресат программы.**Программа рассчитана на проведение занятий в группах учащихся в возрасте 7 – 16 лет (7-11 лет – первый год обучения, 12-16 лет – второй год обучения), имеющих интерес к данному виду спорта, начальную физическую подготовку, природные данные. Количество учащихся в группе 7-12 человек. К тренировочному процессу допускаются все желающие указанных выше возрастных категорий учащихся, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой, прошедших медицинский осмотр.

Набор учащихся в объединение осуществляется на добровольной основе. Зачисление в группы производится на основании заполнения родителями заявления о зачислении в муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Дом творчества «Вектор» и согласия родителя (законного представителя) несовершеннолетнего учащегося на обработку персональных данных.

Состав групп постоянен.

**Объем и срок освоения программы.** Общий объем часов по программе – 360 часов. Программа рассчитана на два года обучения: первый год обучения – 144 часа; второй год обучения – 216 часов.

**Формы обучения:** очная. Основной формой обучения является учебно-тренировочное занятие.

**Режим занятий:** Занятия проводятся в зависимости от уровня базовой подготовки учащихся и возрастных особенностей: 4 часа в неделю и 6 часов в неделю. Занятия первого года обучения на «стартовом» уровне сложности содержания проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. С целью выявления и поддержки одаренных учащихся, режим занятий предусматривает организацию занятий на «базовом» уровне второго года обучения 3 раза в неделю по 2 часа или 2 раза в неделю по 3 часа.

По результатам вводной диагностики, после определения реального уровня физической подготовки учащегося, он может быть зачислен сразу на «базовый» уровень сложности второго года обучения.

Продолжительность одного часа занятия составляет – 45 мин.

**Цель программы:**создание условий для формирования здоровой, развитой личности через занятия рукопашным боем и освоение приемов самообороны.

**Задачи программы:**

* познакомить с историей создания и развития рукопашного боя;
* обеспечить усвоение учащимися основных правил, понятий и команд в рукопашном бое;
* познакомить с основными техническими и тактическими приемами рукопашного боя;
* познакомить учащихся с правилами здорового образа жизни;
* познакомить с профессиями: тренер, спортивный судья;
* формировать первоначальный тренировочный опыт и опыт судейства спортивного соревнования по рукопашному бою;
* развивать коммуникативные навыки;
* развивать интерес к занятиям физической культурой и спортом через освоение приемов рукопашного боя;
* развивать физические качества учащихся и умение контролировать свои движения;
* выявлять и поддерживать одаренных учащихся через участие в городских спортивных мероприятиях по рукопашному бою;
* воспитывать потребность в здоровом образе жизни;

формировать морально-волевые качества личности: целеустремленность, ответственность, решительность, дисциплинированность, самостоятельность.

**Задачи «стартового» уровня:**

* познакомить с историей создания и развития рукопашного боя;
* познакомить с основными приемами рукопашного боя;
* обеспечить усвоение учащимися основных правил и команд в рукопашном бое;
* познакомить учащихся с правилами здорового образа жизни;
* познакомить с разнообразием профессий в области физкультуры и спорта;
* развивать интерес к физической культуре и спорту через занятия рукопашным боем;
* развивать физические качества учащихся и умение контролировать свои движения;
* развивать коммуникативные навыки;
* выявлять и поддерживать одаренных учащихся через участие в спортивных мероприятиях по рукопашному бою.
* воспитывать мотивацию на здоровый образ жизни;
* формировать морально-волевые качества личности: дисциплинированность, ответственность, решительность, самостоятельность.

**Задачи «базового» уровня:**

* обеспечить усвоение учащимися основных правил, понятий и команд в рукопашном бое;
* совершенствовать отработку технических и тактических приемов рукопашного боя;
* познакомить с профессиями: тренер, спортивный судья;
* формировать первоначальный тренировочный опыт и опыт судейства спортивного соревнования по рукопашному бою;
* развивать коммуникативные навыки;
* развивать интерес к физической культуре и спорту через занятия рукопашным боем;
* развивать физические качества учащихся и умение контролировать свои движения;
* поддерживать одаренных учащихся через участие в городских спортивных мероприятиях по рукопашному бою.
* воспитывать потребность в здоровом образе жизни;
* формировать морально-волевые качества личности: целеустремленность, ответственность, решительность, дисциплинированность, самостоятельность.

**Содержание программы**

**Учебно-тематический план. Первый год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела / темы** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации / контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Прак**  **тика** |
| **1.** | **Введение** | **4** | **2** | **2** |  |
| 1. | Вводный инструктаж. История рукопашного боя | 2 | 1,5 | 0,5 | Беседа, наблюдение |
| 2. | Сдача нормативов | 2 | 0,5 | 1,5 | Вводная диагностика |
| **2.** | **Начальная общефизическая подготовка** | **6** | **1,5** | **4,5** |  |
| 3. | Передвижения в разных стойках | 2 | 0,5 | 1,5 | Групповая оценка работы |
| 4. | Игры на развитие ловкости | 2 | 0,5 | 1,5 | Групповая оценка работы |
| 5. | Развитие гибкости. Самостраховка | 2 | 0,5 | 1,5 | Групповая оценка работы |
| **3.** | **Основы техники исполнения приемов рукопашного боя** | **36** | **9** | **27** |  |
| 6. | Нанесение прямых ударов из разных стоек | 2 | 0,5 | 1,5 | Групповая оценка работы |
| 7. | Развитие гибкости. Самостраховка | 2 | 0,5 | 1,5 | Соревнования на правильность выполнения |
| 8. | Игровая тренировка | 2 | 0,5 | 1,5 | Групповая оценка работы |
| 9. | Изучение броска через бедро | 2 | 0,5 | 1,5 | Контрольное упражнение |
| 10. | Изучение бокового удара ногой | 2 | 0,5 | 1,5 | Контрольное упражнение |
| 11. | Общая физическая подготовка | 2 | 0,5 | 1,5 | Выполнение спортивных нормативов |
| 12. | Боковые удары руками | 2 | 0,5 | 1,5 | Контрольное упражнение |
| 13. | Удары ногами в живот | 2 | 0,5 | 1,5 | Контрольное упражнение |
| 14. | Защита от ударов ногами в живот | 2 | 0,5 | 1,5 | Контрольное упражнение |
| 15. | Отработка ударов руками | 2 | 0,5 | 1,5 | Контрольное упражнение |
| 16. | Проход в ноги | 2 | 0,5 | 1,5 | Контрольное упражнение |
| 17. | Изучение различных удержаний | 2 | 0,5 | 1,5 | Контрольное упражнение |
| 18. | Изучение передней подсечки | 2 | 0,5 | 1,5 | Контрольное упражнение |
| 19. | Борьба в стойке | 2 | 0,5 | 1,5 | Соревнование на правильность выполнения упражнения |
| 20. | Отработка ударов ногами | 2 | 0,5 | 1,5 | Групповая оценка работы |
| 21. | Отработка ударов руками | 2 | 0,5 | 1,5 | Групповая оценка работы |
| 22. | Комбинирование прямых и боковых ударов | 2 | 0,5 | 1,5 | Групповая оценка работы |
| 23. | Совершенствование ударов и блоков | 2 | 0,5 | 1,5 | Групповая оценка работы |
| **4.** | **Специальные приемы рукопашного боя** | **30** | **7,5** | **22,5** |  |
| 24. | Учебные схватки в парах | 2 | 0,5 | 1,5 | Групповая оценка работы |
| 25. | Совершенствование ударов и блоков | 2 | 0,5 | 1,5 | Групповая оценка работы |
| 26. | Изучение болевых приемов | 2 | 0,5 | 1,5 | Контрольные упражнения |
| 27. | Отработка болевых приемов | 2 | 0,5 | 1,5 | Контрольные упражнения |
| 28. | Отработка ударов ногами | 2 | 0,5 | 1,5 | Групповая оценка работы |
| 29. | Изучение ударов руками и ногами | 2 | 0,5 | 1,5 | Контрольные упражнения |
| 30. | Выполнение нормативов | 2 | 0,5 | 1,5 | Промежуточная диагностика |
| 31. | Отработка ударов на лапах | 2 | 0,5 | 1,5 | Контрольные упражнения |
| 32. | Бросок с подхватом двух ног | 2 | 0,5 | 1,5 | Контрольные упражнения |
| 33. | Изучение выхода с болевого приёма | 2 | 0,5 | 1,5 | Контрольные упражнения |
| 34. | Отработка ударов на лапах | 2 | 0,5 | 1,5 | Контрольные упражнения |
| 35. | Защита от прохода в ноги | 2 | 0,5 | 1,5 | Контрольные упражнения |
| 36. | Изучение освобождений от захватов | 2 | 0,5 | 1,5 | Контрольные упражнения |
| 37. | ОФП. Развитие гибкости | 2 | 0,5 | 1,5 | Групповая оценка работы |
| 38. | Изучение броска через спину | 2 | 0,5 | 1,5 | Контрольные упражнения |
| **5.** | **Совершенствование техники исполнения приемов рукопашного боя** | **66** | **18** | **48** |  |
| 39. | Тренировочные спарринги | 2 | 0,5 | 1,5 | Соревнования на правильность выполнения |
| 40. | Отработка ударов на боксерской груше | 2 | 0,5 | 1,5 | Групповая оценка работы |
| 41. | Совершенствование ударов и блоков | 2 | 0,5 | 1,5 | Групповая оценка работы |
| 42. | Изучение удушающих приемов | 2 | 0,5 | 1,5 | Контрольные упражнения |
| 43. | ОФП. Развитие выносливости | 2 | 0,5 | 1,5 | Групповая оценка работы |
| 44. | Комбинированная защита от ударов ног и рук | 2 | 0,5 | 1,5 | Групповая оценка работы |
| 45. | Уход от бросков | 2 | 0,5 | 1,5 | Групповая оценка работы |
| 46. | Изучение правил соревнований | 2 | 0,5 | 1,5 | Групповая оценка работы |
| 47. | Удары ногами в разных стойках | 2 | 0,5 | 1,5 | Контрольные упражнения |
| 48. | Пассивное ведение боя | 2 | 0,5 | 1,5 | Групповая оценка работы |
| 49. | Совершенствование ударов и блоков | 2 | 0,5 | 1,5 | Групповая оценка работы |
| 50. | ОФП. Повторение бросков | 2 | 0,5 | 1,5 | Соревнования на правильность выполнения |
| 51. | Удушение с использованием ног | 2 | 0,5 | 1,5 | Контрольные упражнения |
| 52. | ОФП. Повторение болевых приемов | 2 | 0,5 | 1,5 | Соревнования на правильность выполнения |
| 53. | Отработка броска через бедро | 2 | 0,5 | 1,5 | Групповая оценка работы |
| 54. | Повторение удушающих приемов | 2 | 0,5 | 1,5 | Групповая оценка работы |
| 55. | Повторение ударов ногами и руками | 2 | 0,5 | 1,5 | Групповая оценка работы |
| 56. | Повторение комбинированных ударов | 2 | 0,5 | 1,5 | Групповая оценка работы |
| 57. | Уход от ударов с переходом в борьбу | 2 | 0,5 | 1,5 | Групповая оценка работы |
| 58. | ОФП. Игровая тренировка | 2 | 0,5 | 1,5 | Групповая оценка работы |
| 59. | Борьба со сменой партнера | 2 | 0,5 | 1,5 | Групповая оценка работы |
| 60. | Бросок через спину | 2 | 0,5 | 1,5 | Групповая оценка работы |
| 61. | Удержание с выходом на болевой | 2 | 0,5 | 1,5 | Контрольные упражнения |
| 62. | Выход из удержания на спине | 2 | 0,5 | 1,5 | Контрольные упражнения |
| 63. | Уход от прямой атаки противника | 2 | 0,5 | 1,5 | Групповая оценка работы |
| 64. | Бросок через спину | 2 | 0,5 | 1,5 | Групповая оценка работы |
| 65. | Изучение броска мельница | 2 | 0,5 | 1,5 | Контрольные упражнения |
| 66. | Профессии физкультуры и спорта | 2 | 2 | 0 | Беседа |
| 67. | Отработка проходов в ноги | 2 | 0,5 | 1,5 | Контрольные упражнения |
| 68. | Отработка защиты от проходов в ноги | 2 | 0,5 | 1,5 | Контрольные упражнения |
| 69. | Борцовские схватки | 2 | 0,5 | 1,5 | Соревнование на правильность выполнения |
| 70. | Отработка ударов в парах | 2 | 0,5 | 1,5 | Групповая оценка работы |
| 71. | Тренировочные спарринги | 2 | 0,5 | 1,5 | Соревнование на правильность выполнения |
| **6.** | **Итоговая тренировка с выполнением нормативов** | **2** | **0,5** | **1,5** |  |
| 72. | Тренировка.Выполнение нормативов | 2 | 0,5 | 1,5 | Итоговая диагностика. Сдача нормативов |
| **Всего** | | **144** | **38,5** | **105,5** |  |

**Содержание учебно-тематического плана. Первый год обучения**

**Раздел 1. Введение**

Тема 1. Вводный инструктаж. История рукопашного боя.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Задачи на новый учебный год. Обсуждение программы и планов.

Форма контроля: Беседа, наблюдение.

Тема 2. Сдача нормативов.

Теория: Объяснение правильности выполнения упражнений контрольных нормативов.

Практика: Выполнение контрольных нормативов по общефизической подготовке.

Форма контроля: Вводная диагностика.

**Раздел 2. Начальная общефизическая подготовка**

Тема 3. Передвижения в разных стойках.

Теория: Изучение стойки фронтальная и боевая, затем изучаются переносы веса тела и передвижения эти упражнения выполняются на месте (без ударов) потом в движении вперёд, назад и в стороны (без ударов), затем в такой же последовательности с ударами.

Практика: фронтальная стойка (учебная стойка). Ноги расставлены на ширине плеч, стоят на всей ступне, ступни параллельно; туловище и голова - прямо; вес - равномерно на обеих ногах; руки занимают определенное положение, в зависимости от производимого упражнения.

Боевая стойка (для правши): Левая нога носком направлена на противника, ступни ног должны быть повернуты к противнику под углом в сорок пять градусов. Ноги расслаблены в коленях. Расстояние между ступнями равняется примерно ширине плеч. Правая нога ставится от левой на 30—50 см назад.

Форма контроля: Групповая оценка работы.

Тема 4. Игры на развитие ловкости.

Теория: Объяснение правил игр.

Практика: Игры, направленные на развитие реакции, координации движений, умение владеть своим телом. Игры с мячом (футбол, снайпер).

Форма контроля: Соревнования на скорость.

Тема 5. Развитие гибкости. Самостраховка.

Теория: Объяснение правильности выполнения упражнений на растяжку рук, ног и спины. Обучение кувырков и приёмов правильного падения на спину, на бок.

Практика: Растяжка (упражнения) бывает трех видов:

Динамическая, когда упражнения выполняются активно, в движении;

Статическая, когда принимается и поддерживается растянутое положение

Баллистическая, когда в статическом, растянутом положении, применяется дополнительные внешние усилия для достижения еще большей растяжки. Обучение кувырков и приёмов правильного падения на спину, на бок.

Форма контроля: Групповая оценка работы.

**Раздел 3. Основы техники исполнения приемов рукопашного боя**

Тема 6. Нанесение ударов из различных стоек.

Теория: Объяснение правильности выполнения ударов руками по воздуху в разных стойках на месте и в движении.

Практика: Изучение правильного нанесение прямых ударов из различных стоек на месте, в движении. Смена стоек в движении. Работа в парах.

Форма контроля: Групповая оценка работы.

Тема 7. Развитие гибкости. Самостраховка.

Теория: Объяснение правильности выполнения упражнений на растяжку рук, ног и спины. Обучение кувырков и приёмов правильного падения на спину, на бок.

Практика: Растяжка (упражнения) бывает трех видов:

- динамическая, когда упражнения выполняются активно, в движении;

- статическая, когда принимается и поддерживается растянутое положение;

- баллистическая, когда в статическом, растянутом положении, применяется дополнительные внешние усилия для достижения еще большей растяжки.

Техника самостраховки и безопасного падения. Падения на спину, на бок, вперед. Страховка при выполнении приемов защиты и нападения. Техника падения на твердых поверхностях. Кувырки через плечо. Кувырок из положения правой и левой стойки. Отработка падений на спину, на бок.

Форма контроля: Соревнования на правильность выполнения.

Тема 8. Игровая тренировка.

Теория: Объяснение правил игр.

Практика: Игры, направленные на развитие реакции, координации движений, умение владеть своим телом. Игры с мячом (футбол, снайпер).

Форма контроля: Групповая оценка работы.

Тема 9. Изучение броска через бедро.

Теория: Объяснение правильности выполнения броска и подводящих упражнений.

Практика: Подводящие упражнения для броска. Выполнение броска в парах по очереди. Выполнение броска на скорость.

Форма контроля: Контрольное упражнение.

Тема 10. Изучение бокового удара ногой

Теория: Объяснение правильности выполнения ударов ногой по воздуху и в парах.

Практика: Изучение Бокового удара ногами по воздуху. Подводящие упражнения по одному, затем в парах. Отработка ударов в парах. Отработка ударов на скорость по лапам и грушам.

Форма контроля: Контрольное упражнение.

Тема 11. Общая физическая подготовка

Теория: Объяснение правильности выполнения упражнений спортивных нормативов.

Практика: Отработка упражнений спортивных нормативов по общефизической подготовке.

Форма контроля: Выполнение спортивных нормативов.

Тема 12. Боковые удары руками

Теория: Объяснение правильности выполнения боковых ударов руками и защиты от них.

Практика: Изучение техники боковых ударов руками. Отработка одиночных и сдвоенных ударов в воздух на месте и в движении. Отработка ударов на лапах. Отработка ударов в парах. Изучение и отработка защиты от боковых ударов.

Форма контроля: Контрольное упражнение.

Тема 13. Удары ногами в живот

Теория: Объяснение правильности выполнения прямого удара в живот.

Практика: Изучение техники прямого удара ногой в живот. Отработка удара в воздух на месте и движении. Отработка удара в парах. Тренировочные спарринги, отработка изученных ударов.

Форма контроля: Контрольное упражнение.

Тема 14. Защита от ударов ногами в живот

Теория: Объяснение правильности выполнения ударов ногами в живот и защиты от них.

Практика: Отработка прямого удара в живот и изучение защиты от него. Обоюдное нанесение прямых ударов ногами и защиты от них. Тренировочные спарринги ногами.

Форма контроля: Контрольное упражнение.

Тема 15. Отработка ударов руками

Теория: Объяснение правильности выполнения ударов руками на боксёрской груше.

Практика: Отработка ударов руками в воздух. Отработка ударов на боксёрском мешке. Отработка комбинаций на боксёрском мешке. Работа на мешке в свободном темпе. Работа на мешке в быстром темпе.

Форма контроля: Контрольное упражнение.

Тема 16. Изучение прохода в ноги

Теория: Объяснение правильности выполнения прохода в ноги и подводящих упражнений.

Практика: Изучение и отработка подводящих упражнений. Отработка броска «зацеп ноги с колена». Отработка броска «проход в ноги». Отработка броска на скорость. Борьба на коленях.

Форма контроля: Контрольное упражнение.

Тема 17. Изучение различных удержаний

Теория: Объяснение правильности выполнения удержаний на спине в разных положениях.

Практика: Изучение и отработка различных удержаний. Отработка удержаний с заданиями. Борьба на коленях с отработкой изученного материала.

Форма контроля: Контрольное упражнение.

Тема 18. Изучение передней подсечки

Теория: Объяснение правильности выполнения броска передняя подсечка.

Практика: Изучение и отработка передней подсечки. Борьба в стойку на захваты и зацепы без бросков. Борьба в стойке.

Форма контроля: Контрольное упражнение.

Тема 19. Борьба в стойке

Теория: Объяснение правил ведения боя.

Практика: Борьба в стойке на захватах. Отработка изученных бросков. Борьба на коленях до удержания. Борьба в стойке до броска.

Форма контроля: Соревнование на правильность выполнения упражнения.

Тема 20. Отработка ударов ногами

Теория: Объяснение правильности выполнения ударов ногами по лапам.

Практика: Отработка отдельных ударов ногами по лапам. Отработка комбинаций ударов ногами по лапам. Тренировочный спарринг ногами в парах.

Форма контроля: Групповая оценка работы.

Тема 21. Отработка ударов руками

Теория: Объяснение правильности выполнения ударов руками снизу и защиты от них.

Практика: Отработка ударов руками снизу. Отработка ударов в парах. Отработка защиты от ударов. Обоюдная работа только удары руками снизу. Тренировочные спарринги руками.

Форма контроля: Групповая оценка работы.

Тема 22. Комбинирование прямых и боковых ударов

Теория: Объяснение правильности выполнения комбинаций ударов руками из прямых и боковых ударов.

Практика: Отработка прямых и боковых ударов по отдельности. Отработка сдвоенного удара прямой боковой одной рукой. Отработка сдвоенного удара прямой боковой разными руками. Тренировочные спарринги с использованием изученного материала.

Форма контроля: Групповая оценка работы.

Тема 23. Совершенствования ударов и блоков

Теория: Объяснение правильности выполнения одиночных и комбинаций ударов руками и защиты от них.

Практика: Отработка ударов со жгутами. Бой с тенью. Отработка комбинаций ударов с использованием защиты от них. Тренировочные спарринги.

Форма контроля: Групповая оценка работы.

**Раздел 4. Специальные приемы рукопашного боя**

Тема 24. Учебные схватки в парах

Теория: Объяснение правил ведения боя.

Практика: Отработка ударов руками. Отработка Комбинаций ударов руками. Тренировочные спарринги.

Форма контроля: Групповая оценка работы.

Тема 25. Совершенствования ударов и блоков

Теория: Объяснение правильности выполнения одиночных и комбинаций ударов руками и защиты от них.

Практика: Отработка ударов со жгутами. Бой с тенью. Отработка комбинаций ударов с использованием защиты от них. Тренировочные спарринги.

Форма контроля: Групповая оценка работы.

Тема 26. Изучение болевых приёмов

Теория: Объяснение правильности выполнения основных болевых приёмов на руки и выходов на них из разных положений партера.

Практика: Изучение основных болевых приемов на руки. Изучение выходов на болевой приём с различных положений в партере. Борьба на коленях с использованием пройденных приёмов.

Форма контроля: Контрольное упражнение.

Тема 27. Изучение болевых приёмов

Теория: Объяснение правильности выполнения основных болевых приёмов на ноги и выходов на них из разных положений.

Практика: Изучение основных болевых приемов на ноги. Изучение выходов на болевой приём с различных положений в партере. Борьба на коленях с использованием пройденных приёмов.

Форма контроля: Контрольное упражнение.

Тема 28. Отработка ударов ногами

Теория: Объяснение правильности выполнения ударов ногами.

Практика: Отработка ударов ногами по воздуху. Отработка удара ногой на уровне головы по лапам. Тренировочный спарринг ногами.

Форма контроля: Групповая оценка работы.

Тема 29. Изучение ударов руками и ногами

Теория: Объяснение правильности выполнения связанных ударов руками и ногами.

Практика: Отработка ударов руками и ногами по лапам. Отработка комбинаций ударов руками и ногами по лапам. Отработка комбинаций ударов руками и ногами в парах. Тренировочный спарринг.

Форма контроля: Контрольное упражнение.

Тема 30. Выполнение нормативов

Теория: Объяснение правильности выполнения упражнений контрольных нормативов.

Практика: Выполнение контрольных нормативов.

Форма контроля: Промежуточная диагностика.

Тема 31. Отработка ударов на лапах

Теория: Объяснение правильности выполнения одиночных и комбинированных ударов по лапам.

Практика: Отработка одиночных ударов руками и ногами по лапам. Отработка комбинированных ударов руками и ногами. Самостоятельная работа на лапах. Тренировочные спарринги.

Форма контроля: Контрольное упражнение.

Тема 32. Бросок с подхватом двух ног

Теория: Объяснение правильности выполнения подводящих упражнений и броска.

Практика: Изучение броска с подхватом двух ног, отработка подводящих упражнений, отработка броска. Отработка различных удержаний. Отработка броска с выходом на удержание. Борьба в парах с отработкой изученного материала.

Форма контроля: Контрольное упражнение.

Тема 33. Изучение выхода от болевого приёма

Теория: Объяснение правильности выполнения болевых приёмов на руки и правила выхода от него.

Практика: Отработка болевых приёмов на руки. Изучение выхода от болевого. Борьба на коленях с повторением изученного материала.

Форма контроля: Контрольное упражнение.

Тема 34. Отработка ударов на лапах

Теория: Объяснение правильности выполнения ударов руками и ногами по лапам.

Практика: Отработка одиночных ударов руками и ногами по лапам. Отработка комбинированных ударов руками и ногами. Самостоятельная работа на лапах. Тренировочные спарринги.

Форма контроля: Контрольное упражнение.

Тема 35. Защита от прохода в ноги

Теория: Объяснение правильности выполнения броска проход в ноги и защиты от него.

Практика: Отработка приема проход в ноги. Отработка защиты от прохода в ноги. Изучение и отработка контратаки от прохода в ноги.

Форма контроля: Контрольное упражнение.

Тема 36. Изучение освобождений от захватов

Теория: Объяснение правильности выполнения захватов для выполнения бросков и способов освобождения от захватов.

Практика: Отработка захватов на броски. Изучение и отработка освобождений от захватов, изучение контратак. Борьба на захватах.

Форма контроля: Контрольное упражнение.

Тема 37. ОФП. Развитие гибкости

Теория: Объяснение правильности выполнения общефизических упражнений и упражнений на развитие гибкости.

Практика: Упражнения для мышц шеи; для мышц плечевого пояса, кистей рук, мышц рук, мышц плечевого пояса в движении; для мышц брюшного пресса и туловища, для туловища в положении стоя, в положении лежа; для укрепления мышц и связок ног, рук, плечевого пояса, упражнений с выпадами для мышц и связок ног в положении сидя.

Растяжка (упражнения) бывает трех видов:

Динамическая, когда упражнения выполняются активно, в движении;

Статическая, когда принимается и поддерживается растянутое положение

Баллистическая, когда в статическом, растянутом положении, применяется дополнительные внешние усилия для достижения еще большей растяжки.

Форма контроля: Групповая оценка работы.

Тема 38. Изучение броска через спину

Теория: Объяснение правильности выполнения подводящих упражнений и броска через спину.

Практика: Изучение и отработка подводящих упражнений. Изучение и отработка броска через спину с колен. Изучение и отработка броска через спину в стойку. Отработка броска на скорость. Борьба в стойке и на коленях с отработкой изученного материала.

Форма контроля: Контрольное упражнение.

**Раздел 5. Совершенствование техники исполнения приемов рукопашного боя**

Тема 39. Тренировочные спарринги

Теория: Объяснение правил ведения боя.

Практика: Отработка комбинаций ударов руками и ногами. Тренировочные спарринги.

Форма контроля: Соревнования на правильность выполнения.

Тема 40. Отработка ударов на боксёрской груше

Теория: Объяснение правильности выполнения ударов руками и ногами на боксёрской груше.

Практика: Отработка одиночных ударов руками и ногами по груше. Отработка комбинированных ударов руками и ногами по груше. Работа на скорость на боксёрской груше. Тренировочные спарринги.

Форма контроля: Групповая оценка работы.

Тема 41. Совершенствования ударов и блоков

Теория: Объяснение правильности выполнения ударов руками и ногами, и защиты от них.

Практика: Отработка ударов со жгутами. Бой с тенью. Отработка комбинаций ударов с использованием защиты от них. Тренировочные спарринги.

Форма контроля: Групповая оценка работы.

Тема 42. Изучение удушающих приёмов

Теория: Объяснение правильности выполнения удушающих приёмов с разных положений партера.

Практика: Изучение удушающих приёмов. Изучение удушающих приёмов с разных положений партера. Борьба в партере с отработкой изученных приёмов.

Форма контроля: Контрольное упражнение.

Тема 43. ОФП. Развитие выносливости

Теория: Объяснение правильности выполнения общефизических упражнений.

Практика: Упражнения для мышц шеи; для мышц плечевого пояса, кистей рук, мышц рук, мышц плечевого пояса в движении; для мышц брюшного пресса и туловища, для туловища в положении стоя, в положении лежа; для укрепления мышц и связок ног, рук, плечевого пояса, упражнений с выпадами для мышц и связок ног в положении сидя. Круговая тренировка.

Форма контроля: Групповая оценка работы.

Тема 44. Защита от комбинированных от ударов

Теория: Объяснение правильности выполнения комбинированных ударов руками и ногами и защиты от них.

Практика: Отработка комбинированных ударов рук и ног с использованием защиты от них. Отработка комбинированных ударов рук и ног с переводом в борьбу. Тренировочные спарринги.

Форма контроля: Групповая оценка работы.

Тема 45. Уходы от бросков

Теория: Объяснение правильности выполнения бросков и уходов от них.

Практика: Отработка бросков. Уходы от бросков с захватом рук. Борьба в стойке.

Форма контроля: Групповая оценка работы.

Тема 46. Изучение правил соревнований

Теория: Изучение основных правил соревнований. Изучение разрешённых и запрещённых действий. Изучение правил оценивания боя.

Практика: Тренировочные спарринги.

Форма контроля: Групповая оценка работы.

Тема 47. Удары ногами в разных стойках

Теория: Объяснение правильности выполнения ударов передней ногой в разных стойках.

Практика: Отработка различных ударов передней ногой. Отработка различных ударов передней ногой в различных стойках. Тренировочный спарринг.

Форма контроля: Контрольное упражнение.

Тема 48. Пассивное ведение боя

Теория: Объяснение правильности пассивного ведения боя.

Практика: Борьба на захватах. Борьба в партере, один нападает второй защищается. Борьба в стойке, один нападает второй защищается.

Форма контроля: Групповая оценка работы.

Тема 49. Совершенствование ударов и блоков

Теория: Объяснение правильности выполнения ударов и защиты от них.

Практика: Отработка ударов со жгутами. Бой с тенью. Отработка комбинаций ударов с использованием защиты от них. Тренировочные спарринги.

Форма контроля: Групповая оценка работы.

Тема 50. ОФП. Повторение бросков

Теория: Объяснение правильности выполнения общефизических упражнений и бросковых приёмов.

Практика: Упражнения для мышц шеи; для мышц плечевого пояса, кистей рук, мышц рук, мышц плечевого пояса в движении; для мышц брюшного пресса и туловища, для туловища в положении стоя, в положении лежа; для укрепления мышц и связок ног, рук, плечевого пояса, упражнений с выпадами для мышц и связок ног в положении сидя. Отработка изученных бросков.

Форма контроля: Соревнования на правильность выполнения.

Тема 51. Удушение с использованием ног

Теория: Объяснение правильности выполнения удушающих приёмов с использованием ног.

Практика: Изучение удушающих приёмов с использованием ног. Отработка удушающих с разных положений партера. Борьба в партере с отработкой изученных приёмов.

Форма контроля: Контрольное упражнение.

Тема 52. ОФП. Повторение болевых приёмов

Теория: Объяснение правильности выполнения общефизических упражнений и болевых приёмов.

Практика: Упражнения для мышц шеи; для мышц плечевого пояса, кистей рук, мышц рук, мышц плечевого пояса в движении; для мышц брюшного пресса и туловища, для туловища в положении стоя, в положении лежа; для укрепления мышц и связок ног, рук, плечевого пояса, упражнений с выпадами для мышц и связок ног в положении сидя. Отработка изученных болевых.

Форма контроля: Соревнования на правильность выполнения.

Тема 53. Отработка броска через бедро

Теория: Объяснение правильности выполнения подводящих упражнений и броска через бедро.

Практика: Отработка подводящих упражнений для броска. Выполнение броска в парах по очереди. Выполнение броска на скорость. Борьба в стойке.

Форма контроля: Групповая оценка работы.

Тема 54. Отработка удушающих приёмов

Теория: Объяснение правильности выполнения различных удушающих приёмов.

Практика: Отработка удушающих приёмов. Отработка удушающих приёмов с разных положений партера. Борьба в партере с отработкой приёмов.

Форма контроля: Групповая оценка работы

Тема 55. Повторение ударов ногами и руками

Теория: Объяснение правильности выполнения ударов руками и ногами. Правильное выполнение связанных комбинаций.

Практика: Отработка ударов руками и ногами по лапам. Отработка ударов руками и ногами в парах. Тренировочный спарринг.

Форма контроля: Групповая оценка работы.

Тема 56. Повторение комбинированных ударов

Теория: Объяснение правильности выполнения одиночных и комбинированных ударов руками и ногами.

Практика: Отработка одиночных ударов руками и ногами по лапам. Отработка комбинированных ударов руками и ногами. Самостоятельная работа на лапах. Тренировочные спарринги.

Форма контроля: Групповая оценка работы.

Тема 57. Уход от ударов с переходом в борьбу

Теория: Объяснение правильности выполнения ударный техники и отработка перехода в борьбу.

Практика: Отработка комбинаций ударов руками и ногами. Отработка защиты от ударов с последующим переходом в борьбу. Тренировочные схватки с отработкой изученного материала.

Форма контроля: Групповая оценка работы.

Тема 58. ОФП. Игровая тренировка

Теория: Объяснение правильности выполнения общефизических упражнений и правил игр.

Практика: Упражнения для мышц шеи; для мышц плечевого пояса, кистей рук, мышц рук, мышц плечевого пояса в движении; для мышц брюшного пресса и туловища, для туловища в положении стоя, в положении лежа; для укрепления мышц и связок ног, рук, плечевого пояса, упражнений с выпадами для мышц и связок ног в положении сидя. Игры, направленные на развитие реакции, координации движений, умение владеть своим телом. Игры с мячом (футбол, снайпер).

Форма контроля: Групповая оценка работы.

Тема 59. Борьба со сменой партнёра

Теория: Объяснение правильности выполнения бросков и правил ведения боя.

Практика: Отработка бросков. Борьба в партере со сменой партнёра. Борьба в стойке до 1 бала со сменой партнёра.

Форма контроля: Групповая оценка работы.

Тема 60. Бросок через спину

Теория: Объяснение правильности выполнения броска и болевых приёмов.

Практика: Отработка болевых приёмов. Отработка броска. Отработка броска с выходом на болевой.

Форма контроля: Групповая оценка работы.

Тема 61. Удержание с выходом на болевой

Теория: Объяснение правильности выполнения удержаний и выходов на болевые приёмы.

Практика: Отработка удержаний. Отработка болевых приёмов и удушающих. Выходы на болевые и удушающие приёмы. Борьба в партере.

Форма контроля: Контрольное упражнение.

Тема 62. Выход из удержания на спине

Теория: Объяснение правильности выполнения удержаний и выходов с него.

Практика: Отработка удержаний. Отработка выхода с удержания. Отработка ухода от добивания. Тренировочные спарринги на коленях.

Форма контроля: Контрольное упражнение.

Тема 63. Уход от прямой атаки противника

Теория: Объяснение правильности выполнения нырков и уклонов от ударов руками и ногами. Объяснение выходов от захватов на броски и выходов из борьбы.

Практика: Отработка нырков и уклонов от ударов руками. Отработка уходов от ударов ногами. Отработка выходов из бросков. Тренировочные спарринги.

Форма контроля: Групповая оценка работы.

Тема 64. Бросок через спину

Теория: Объяснение правильности выполнения подводящих упражнений и броска через спину. Объяснение правил ведения боя.

Практика: Отработка подводящих упражнений. Отработка броска. Отработка броска через спину. Борьба на коленях.

Форма контроля: Групповая оценка работы.

Тема 65. Изучение броска мельница

Теория: Объяснение правильности выполнения подводящих упражнений и броска мельница.

Практика: Изучение подводящих упражнений. Изучение и отработка броска. Отработка броска с колен и стойки. Отработка броска на скорость.

Форма контроля: Контрольное упражнение.

Тема 66. Профессии физкультуры и спорта

Теория: Разнообразие профессии физкультуры и спорта: Спортивный тренер, Фитнес-тренер, Спортивный психолог, Спортивный менеджер, Спортивный агент, Спортивный юрист, Спортивный судья. Описание профессий.

Форма контроля: Беседа.

Тема 67. Отработка прохода в ноги

Теория: Объяснение правильности выполнения подводящих упражнений и броска проход в ноги.

Практика: Отработка подводящих упражнений. Отработка броска. Отработка броска на скорость. Борьба в стойке.

Форма контроля: Контрольное упражнение.

Тема 68. Отработка защиты от прохода в ноги

Теория: Объяснение правильности выполнения броска проход в ноги и защиты от него.

Практика: Отработка прохода в ноги. Отработка защиты от прохода в ноги. Борьба в стойке до сдачи.

Форма контроля: Контрольное упражнение.

Тема 69. Борцовские схватки

Теория: Объяснение правил ведения боя.

Практика: Отработка основных бросковых приёмов. Борьба в стойке на время или до сдачи.

Форма контроля: Соревнование на правильность выполнения.

Тема 70. Отработка ударов в парах

Теория: Объяснение правильности выполнения ударов руками и ногами и защиты от них.

Практика: Отработка одиночных ударов руками и ногами по макиварам. Отработка комбинированных ударов руками и ногами. Самостоятельная работа на макиварах. Тренировочные спарринги.

Форма контроля: Групповая оценка работы.

Тема 71. Тренировочные спарринги

Теория: Объяснение правил ведения боя.

Практика: Тренировочные спарринги в соревновательном темпе.

Форма контроля: Соревнование на правильность выполнения.

**Раздел 6. Итоговая тренировка с выполнением нормативов**

Тема 72. Тренировка. Выполнение нормативов

Теория: Инструктаж выполнения упражнений контрольных нормативов.

Практика: Выполнение контрольных нормативов.

Форма контроля: Итоговая диагностика. Сдача нормативов.

**Планируемые результаты. Первый год обучения**

**По окончании первого года обучения учащиеся:**

**будут знать:**

* историю создания и развития рукопашного боя;
* основные правила здорового образа жизни, понятия и команды, используемые в системе рукопашного боя;

**будут иметь представление:**

* о профессиях в сфере физкультуры и спорта;

**будут уметь:**

* принимать равновесие;
* правильно двигаться;
* контролировать свои движения;

**будут владеть навыками:**

* выполнения ударов руками;
* выполнения ударов ногами;
* техническими приемами рукопашного боя.

**В результате реализации программы у учащихся формируются метапредметные компетенции:**

* коммуникативные навыки взаимодействия со сверстниками и педагогом;
* навыки самостоятельной деятельности.

**В результате реализации программы у учащихся формируются личностные качества:**

* ценностная ориентация на здоровый образ жизни;
* дисциплинированность, ответственность, решительность, стремление к победе.

**Учебно-тематический план. Второй год обучения (3р\*2ч)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела / темы** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации / контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **1.** | **Введение** | **4** | **2** | **2** |  |
| 1. | Вводный инструктаж. Правила рукопашного боя | 2 | 1 | 1 | Беседа |
| 2. | Сдача нормативов | 2 | 1 | 1 | Вводная диагностика |
| **2.** | **Общефизическая подготовка** | **10** | **5** | **5** |  |
| 3. | ОФП. Игровая тренировка | 2 | 1 | 1 | Групповая оценка работы |
| 4. | Передвижения в разных стойках | 2 | 1 | 1 | Групповая оценка работы |
| 5. | Игры на развитие ловкости | 2 | 1 | 1 | Соревнования на скорость |
| 6. | Отработка приёмов самостраховки. Кувырки | 2 | 1 | 1 | Групповая оценка работы |
| 7. | Развитие гибкости. Акробатика | 2 | 1 | 1 | Групповая оценка работы |
| **3.** | **Техника исполнения приемов рукопашного боя** | **56** | **28** | **28** |  |
| 8. | Нанесение прямых ударов из разных стоек | 2 | 1 | 1 | Групповая оценка работы |
| 9. | Отработка защиты от прямых ударов | 2 | 1 | 1 | Групповая оценка работы |
| 10. | Развитие гибкости, приемы самостраховки | 2 | 1 | 1 | Групповая оценка работы |
| 11. | Игровая тренировка | 2 | 1 | 1 | Групповая оценка работы |
| 12. | Общая физическая подготовка | 2 | 1 | 1 | Групповая оценка работы |
| 13. | Совершенствование броска через бедро | 2 | 1 | 1 | Контрольное упражнение |
| 14. | Совершенствование боковых ударов ногами | 2 | 1 | 1 | Групповая оценка работы |
| 15. | Контроль над дистанцией | 2 | 1 | 1 | Контрольное упражнение |
| 16. | Общая физическая подготовка | 2 | 1 | 1 | Выполнение спортивных нормативов |
| 17. | Боковые удары руками | 2 | 1 | 1 | Контрольное упражнение |
| 18. | Защита от боковых ударов руками | 2 | 1 | 1 | Контрольное упражнение |
| 19 | Удары ногами в корпус | 2 | 1 | 1 | Контрольное упражнение |
| 20. | Защита от ударов ногами в корпус | 2 | 1 | 1 | Контрольное упражнение |
| 21. | Отработка ударов руками в парах | 2 | 1 | 1 | Контрольное упражнение |
| 22. | Отработка ударов руками по боксёрской груше | 2 | 1 | 1 | Контрольное упражнение |
| 23. | Тренировочные спарринги | 2 | 1 | 1 | Групповая оценка работы |
| 24. | Совершенствование прохода в ноги | 2 | 1 | 1 | Контрольное упражнение |
| 25. | Проход в ноги с последующим броском | 2 | 1 | 1 | Контрольное упражнение |
| 26. | Совершенствование различных удержаний | 2 | 1 | 1 | Контрольное упражнение |
| 27. | Отработка броска через спину | 2 | 1 | 1 | Контрольное упражнение |
| 28. | Совершенствование передней подсечки | 2 | 1 | 1 | Контрольное упражнение |
| 29. | Борьба с использованием пройденных приемов | 2 | 1 | 1 | Контрольное упражнение |
| 30. | Отработка ударов ногами по макиварам | 2 | 1 | 1 | Групповая оценка работы |
| 31. | ОФП. Игровая тренировка | 2 | 1 | 1 | Соревнования на правильность выполнения |
| 32. | Отработка ударов руками снизу и защита от них | 2 | 1 | 1 | Групповая оценка работы |
| 33. | Отработка ударов руками снизу и защита от них | 2 | 1 | 1 | Групповая оценка работы |
| 34. | Комбинирование прямых и боковых ударов | 2 | 1 | 1 | Групповая оценка работы |
| 35. | Совершенствование ударов и блоков | 2 | 1 | 1 | Групповая оценка работы |
| **4.** | **Отработка специальных приемов рукопашного боя** | **54** | **27** | **27** |  |
| 36. | Учебные схватки в парах | 2 | 1 | 1 | Групповая оценка работы |
| 37. | Учебные схватки в парах | 2 | 1 | 1 | Групповая оценка работы |
| 38. | Совершенствование ударов и блоков | 2 | 1 | 1 | Групповая оценка работы |
| 39. | Отработка и блокирование ударов по корпусу | 2 | 1 | 1 | Контрольное упражнение |
| 40. | Совершенствование болевых приемов на руки | 2 | 1 | 1 | Контрольное упражнение |
| 41. | Отработка болевых приемов на руки | 2 | 1 | 1 | Контрольное упражнение |
| 42. | Совершенствование болевых приемов на ноги | 2 | 1 | 1 | Контрольное упражнение |
| 43. | Отработка болевых приемов на ноги | 2 | 1 | 1 | Контрольное упражнение |
| 44. | Изучение бросков с выходом на болевые приёмы | 2 | 1 | 1 | Групповая оценка работы |
| 45. | Отработка ударов ногами в голову | 2 | 1 | 1 | Групповая оценка работы |
| 46. | Отработка связок ударов руками и ногами | 2 | 1 | 1 | Контрольное упражнение |
| 47. | Закрепление связок ударов руками и ногами | 2 | 1 | 1 | Контрольное упражнение |
| 48. | Тренировочные спарринги | 2 | 1 | 1 | Соревнования на точность выполнения упражнений |
| 49. | Промежуточный контроль с выполнением нормативов | 2 | 1 | 1 | Промежуточная диагностика |
| 50. | Отработка ударов на лапах | 2 | 1 | 1 | Групповая оценка работы |
| 51. | Бросок с подхватом двух ног | 2 | 1 | 1 | Контрольное упражнение |
| 52. | Отработка выхода от болевого приёма | 2 | 1 | 1 | Контрольное упражнение |
| 53. | Защита от ударов с переходом в борьбу | 2 | 1 | 1 | Контрольное упражнение |
| 54. | Защита от ударов с переходом в борьбу | 2 | 1 | 1 | Контрольное упражнение |
| 55. | Отработка ударов на лапах | 2 | 1 | 1 | Контрольное упражнение |
| 56. | Защита от ударов с контратакой | 2 | 1 | 1 | Контрольное упражнение |
| 57. | Защита от прохода в ноги | 2 | 1 | 1 | Контрольное упражнение |
| 58. | Отработка освобождений от захватов | 2 | 1 | 1 | Контрольное упражнение |
| 59. | ОФП. Развитие гибкости | 2 | 1 | 1 | Групповая оценка работы |
| 60. | Совершенствование броска через спину | 2 | 1 | 1 | Контрольное упражнение |
| 61. | Бросок с захватом ноги и подсечки | 2 | 1 | 1 | Контрольное упражнение |
| 62. | Отработка ударов на лапах | 2 | 1 | 1 | Контрольное упражнение |
| **5.** | **Совершенствование техники исполнения приемов рукопашного боя** | **90** | **45** | **45** |  |
| 63. | Тренировочные спарринги | 2 | 1 | 1 | Соревнования на точность выполнения упражнений |
| 64. | Отработка ударов на боксерской груше | 2 | 1 | 1 | Контрольное упражнение |
| 65. | Отработка ударов со спортивным жгутом | 2 | 1 | 1 | Контрольное упражнение |
| 66. | Совершенствование ударов и блоков | 2 | 1 | 1 | Контрольное упражнение |
| 67. | Отработка удушающих приемов | 2 | 1 | 1 | Контрольное упражнение |
| 68. | Борьба с применением пройденных приемов | 2 | 1 | 1 | Групповая оценка работы |
| 69. | ОФП. Развитие выносливости | 2 | 1 | 1 | Групповая оценка работы |
| 70. | Комбинированная защита от ударов ног и рук | 2 | 1 | 1 | Групповая оценка работы |
| 71. | Уход от броска с захватом рук | 2 | 1 | 1 | Групповая оценка работы |
| 72. | Повторение бросков | 2 | 1 | 1 | Соревнования на правильность выполнения |
| 73. | Повторение правил соревнований | 2 | 1 | 1 | Групповая оценка работы |
| 74. | Удары ногами в разных стойках | 2 | 1 | 1 | Контрольное упражнение |
| 75. | Пассивное ведение боя | 2 | 1 | 1 | Групповая оценка работы |
| 76. | Отработка ударов на макиварах | 2 | 1 | 1 | Групповая оценка работы |
| 77. | Совершенствование ударов и блоков | 2 | 1 | 1 | Групповая оценка работы |
| 78. | ОФП. Повторение бросков | 2 | 1 | 1 | Соревнование на правильность выполнения |
| 79. | ОФП. Повторение бросков | 2 | 1 | 1 | Соревнование на правильность выполнения |
| 80. | Удушение с применением ног | 2 | 1 | 1 | Контрольное упражнение |
| 81. | ОФП. Повторение болевых приемов | 2 | 1 | 1 | Соревнование на правильность выполнения |
| 82. | ОФП. Отработка болевых приемов | 2 | 1 | 1 | Соревнование на правильность выполнения |
| 83. | Отработка броска через бедро | 2 | 1 | 1 | Групповая оценка работы |
| 84. | Повторение удушающих приемов | 2 | 1 | 1 | Групповая оценка работы |
| 85. | Отработка ударов ногами и руками | 2 | 1 | 1 | Групповая оценка работы |
| 86. | Повторение комбинаций ударов | 2 | 1 | 1 | Групповая оценка работы |
| 87. | Уход от ударов с переходом в борьбу | 2 | 1 | 1 | Групповая оценка работы |
| 88. | ОФП. Игровая тренировка | 2 | 1 | 1 | Групповая оценка работы |
| 89. | Тренировка броска через бедро | 2 | 1 | 1 | Контрольное упражнение |
| 90. | Отработка приемов в спарринге | 2 | 1 | 1 | Соревнование на правильность выполнения |
| 91. | Проведение спаррингов в соревновательном темпе | 2 | 1 | 1 | Соревнование на правильность выполнения |
| 92. | Борьба до со сменой партнера | 2 | 1 | 1 | Групповая оценка работы |
| 93. | Бросок через спину с переходом на болевой | 2 | 1 | 1 | Групповая оценка работы |
| 94. | Отработка ударов руками | 2 | 1 | 1 | Групповая оценка работы |
| 95. | Удержание с выходом на болевой прием | 2 | 1 | 1 | Контрольное упражнение |
| 96. | Выход из положения лежа на спине | 2 | 1 | 1 | Контрольное упражнение |
| 97. | Уход от прямой атаки противника | 2 | 1 | 1 | Групповая оценка работы |
| 98. | Тренировка броска через спину. | 2 | 1 | 1 | Групповая оценка работы |
| 99. | Спарринг в соревновательном темпе | 2 | 1 | 1 | Соревнования на правильность выполнения |
| 100. | Профессии тренер, спортивный судья | 2 | 1 | 1 | Беседа |
| 101. | Отработка броска мельница | 2 | 1 | 1 | Контрольное упражнение |
| 102. | Защита и уходы от удержания | 2 | 1 | 1 | Групповая оценка работы |
| 103. | Отработка проходов в ноги | 2 | 1 | 1 | Контрольное упражнение |
| 104. | Отработка защиты от проходов в ноги | 2 | 1 | 1 | Контрольное упражнение |
| 105. | Борьба с применением пройденных приемов | 2 | 1 | 1 | Групповая оценка работы |
| 106. | Отработка ударов на лапах | 2 | 1 | 1 | Групповая оценка работы |
| 107. | Тренировочные спарринги | 2 | 1 | 1 | Групповая оценка работы |
| **6.** | **Итоговая тренировка с выполнением нормативов** | **2** | **0** | **2** |  |
| 108. | Итоговая тренировка. Сдача нормативов | 2 | 0 | 2 | Итоговая диагностика. Сдача нормативов |
| **Всего** | | **216** | **107** | **109** |  |

**Содержание учебно-тематического плана. Второй год обучения (3р\*2ч)**

**Раздел 1. Введение**

Тема 1. Вводный инструктаж. Правила рукопашного боя.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Задачи на новый учебный год. Обсуждение программы и планов. Повторение судейских и соревновательных правил в рукопашном бое.

Практика: Игра «Перчатка»

Форма контроля: Беседа.

Тема 2. Сдача нормативов

Практика: выполнение вводной диагностики, контрольных нормативов.

Форма контроля: Вводная диагностика.

**Раздел 2. Общефизическая подготовка**

Тема 3. ОФП. Игровая тренировка

Теория: Общефизическая подготовка – средство развития и укрепления человека. Понятие о ФК и спорте. Формы ФК. ФК как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений, и навыков.

Практика: Упражнения для мышц шеи; для мышц плечевого пояса, кистей рук, мышц рук, мышц плечевого пояса в движении; для мышц брюшного пресса и туловища, для туловища в положении стоя, в положении лежа; для укрепления мышц и связок ног, рук, плечевого пояса, упражнений с выпадами для мышц и связок ног в положении сидя.

Игры, направленные на развитие реакции, координации движений, умение владеть своим телом (щучка, перчатка).

Форма контроля: Групповая оценка работы.

Тема 4. Передвижения в разных стойках

Теория: Стойки фронтальная и боевая, переносы веса тела и передвижения на месте (без ударов), движении вперёд, назад и в стороны (без ударов), затем в такой же последовательности с ударами.

Практика: Передвижения в разных стойках без ударов. Отработка ударов руками и ногами в разных стойках на месте. Передвижения в разных стойках с ударами руками и ногами.

Форма контроля: Групповая оценка работы.

Тема 5. Игры на развитие ловкости

Теория: Объяснение правил игры.

Практика: Игры, направленные на развитие реакции, координации движений, умение владеть своим телом. Игры с мячом (футбол, снайпер).

Форма контроля: Соревнования на скорость.

Тема 6. Отработка приёмов самостраховки. Кувырки

Теория: Объяснение правильности выполнения приёмов самостраховки и кувырков.

Практика: Техника самостраховки и безопасного падения. Падения на спину, на бок, вперед. Страховки при выполнении приемов защиты и нападения. Техника падения на твердых поверхностях. Кувырки через плечо. Кувырок из положения стоя.

Форма контроля: Групповая оценка работы.

Тема 7. Развитие гибкости. Акробатика

Теория: Объяснение правильности выполнения упражнений на развития гибкости и основных приёмов акробатики.

Практика: Упражнения на растяжку гибкости бывает трех видов:

Динамическая, когда упражнения выполняются активно, в движении;

Статическая, когда принимается и поддерживается растянутое положение

Баллистическая, когда в статическом, растянутом положении, применяется дополнительные внешние усилия для достижения еще большей раcтяжки.

Выполнение акробатических упражнений (кувырки, колесо, кульбиты)

Форма контроля: Групповая оценка работы.

**Раздел 3. Основы техники исполнения приемов рукопашного боя**

Тема 8. Нанесение прямых ударов из разных стоек

Теория: Техника ударов руками, ногами, выполнение борцовских приёмов так же, как и перемещения в стойках, требует длительного изучения основных позиций рук, ног и туловища, без знания которых невозможно правильное выполнение приёмов.

Практика: Совершенствование правильного нанесение прямых ударов из различных стоек на месте, в движении. Смена стоек в движении. Работа в парах.

Форма контроля: Групповая оценка работы.

Тема 9. Отработка защиты от прямых ударов

Теория: Объяснение правильности выполнения уклонов от прямых ударов.

Практика: Отработка блоков от ударов в корпус. Отработка нырков и уклонов от ударов руками в голову. Защита от ударов ногами. Работа в парах

Форма контроля: Групповая оценка работы.

Тема 10. Развитие гибкости, приёмы самостраховки

Теория: Объяснение правильности выполнения упражнений на развитие гибкости и приёмов самостраховки.

Практика: Упражнения на растяжку гибкости бывает трех видов:

Динамическая, когда упражнения выполняются активно, в движении;

Статическая, когда принимается и поддерживается растянутое положение

Баллистическая, когда в статическом, растянутом положении, применяется дополнительные внешние усилия для достижения еще большей растяжки. Техника самостраховки и безопасного падения. Падения на спину, на бок, вперед. Страховки при выполнении приемов защиты и нападения. Техника падения на твердых поверхностях. Кувырки через плечо. Кувырок из положения правой и левой стойки.

Форма контроля: Групповая оценка работы.

Тема 11. Игровая тренировка

Теория: Правила игры.

Практика: Игры, направленные на развитие реакции, координации движений, умение владеть своим телом (щучка, перчатка).

Форма контроля: Групповая оценка работы.

Тема 12. Общая физическая подготовка

Теория: Общефизическая подготовка – средство развития и укрепления человека. Понятие о ФК и спорте. Формы ФК. ФК как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений, и навыков.

Практика: Упражнения для мышц шеи; для мышц плечевого пояса, кистей рук, мышц рук, мышц плечевого пояса в движении; для мышц брюшного пресса и туловища, для туловища в положении стоя, в положении лежа; для укрепления мышц и связок ног, рук, плечевого пояса, упражнений с выпадами для мышц и связок ног в положении сидя.

Форма контроля: Групповая оценка работы.

Тема 13. Совершенствование броска через бедро

Теория: Объяснение правильности выполнения броска через бедро и подводящих упражнений.

Практика: Подводящие упражнения для броска. Выполнение броска в парах по очереди. Выполнение броска на скорость.

Форма контроля: Контрольное упражнение.

Тема 14. Совершенствование боковых ударов ногами

Теория: Объяснение правильности выполнения ударов ногами по воздуху и в парах.

Практика: Отработка боковых ударов ногами по воздуху. Отработка ударов в парах. Отработка ударов на скорость по лапам и грушам.

Форма контроля: Групповая оценка работы.

Тема 15. Контроль над дистанцией

Теория: Объяснение правильности выполнения передвижений в стойку и контролирования дистанции.

Практика: Передвижение в разных стойках шагом и прыжками. Отработка прямых ударов в движении. Отработка ударов руками с соблюдением дистанции. Защита от ударов руками с соблюдением дистанции.

Форма контроля: Контрольное упражнение.

Тема 16. Общая физическая подготовка

Теория: Общефизическая подготовка – средство развития и укрепления человека. Понятие о ФК и спорте. Формы ФК. ФК как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений, и навыков.

Практика: Упражнения для мышц шеи; для мышц плечевого пояса, кистей рук, мышц рук, мышц плечевого пояса в движении; для мышц брюшного пресса и туловища, для туловища в положении стоя, в положении лежа; для укрепления мышц и связок ног, рук, плечевого пояса, упражнений с выпадами для мышц и связок ног в положении сидя.

Форма контроля: Выполнение спортивных нормативов.

Тема 17. Боковые удары руками

Теория: Объяснение правильности выполнения боковых ударов руками по воздуху и в парах.

Практика: Отработка техники боковых ударов руками. Отработка одиночных и сдвоенных ударов в воздух на месте и в движении. Отработка ударов на лапах. Отработка ударов в парах.

Форма контроля: Контрольное упражнение.

Тема 18. Защита от боковых ударов руками

Теория: Объяснение правильности выполнения боковых ударов руками и правильное выполнение защиты от них.

Практика: Отработка боковых ударов в корпус и зашита от них. Отработка боковых ударов в голову и защиты от них. Обоюдное нанесение боковых ударов в корпус и защита от них. Обоюдное нанесение боковых ударов в голову и защита от них. Обоюдная работа в парах, отработка изученных приёмов.

Форма контроля: Контрольное упражнение.

Тема 19. Удары ногами в корпус

Теория: Объяснение правильности выполнения прямых ударов ногами по корпусу.

Практика: Отработка техники прямого удара ногой в живот. Отработка удара в воздух на месте и движении. Отработка удара в парах. Тренировочные спарринги.

Форма контроля: Контрольное упражнение.

Тема 20. Защита от ударов ногами в корпус

Теория: Объяснение правильности выполнения ударов ногами в корпус и правильно защищаться от них.

Практика: Отработка прямого удара в живот и изучение защиты от него. Обоюдное нанесение прямых ударов ногами и защиты от них. Тренировочные спарринги ногами.

Форма контроля: Контрольное упражнение.

Тема 21. Отработка ударов руками в парах

Теория: Объяснение правильности выполнения ударов руками и правильной защиты от них.

Практика: Отработка ударов руками в воздух. Бой с тенью. Отработка комбинаций руками в парах. Тренировочные спарринги.

Форма контроля: Контрольное упражнение.

Тема 22. Отработка ударов руками по боксёрской груше

Теория: Объяснение правильности выполнения ударов руками на боксёрском мешке.

Практика: Отработка ударов руками в воздух. Отработка ударов на боксёрском мешке. Отработка комбинаций на боксёрском мешке. Работа на мешке в свободном темпе. Работа на мешке в быстром темпе.

Форма контроля: Контрольное упражнение.

Тема 23. Тренировочные спарринги

Теория: Объяснение правильности выполнения ударов руками и защиты от них.

Практика: Отработка комбинаций ударов руками. Тренировочные спарринги.

Форма контроля: Групповая оценка работы.

Тема 24. Совершенствование прохода в ноги

Теория: Объяснение правильности выполнения броска и подводящих упражнений.

Практика: Отработка подводящих упражнений. Отработка броска «зацеп ноги с колена». Отработка броска «проход в ноги». Отработка броска на скорость. Борьба на коленях.

Форма контроля: Контрольное упражнение.

Тема 25. Проход в ноги с последующим броском

Теория: Объяснение правильности выполнения прохода в ноги с последующим броском.

Практика: Отработка подводящих упражнений. Отработка прохода в ноги. Отработка прохода в ноги с разными способами. Отработка бросков на скорость. Борьба на коленях.

Форма контроля: Контрольное упражнение.

Тема 26. Совершенствование различных удержаний

Теория: Объяснение правильности выполнения удержаний на спине.

Практика: Отработка различных удержаний. Отработка удержаний с заданиями. Борьба на коленях с отработкой изученного материала.

Форма контроля: Контрольное упражнение.

Тема 27. Отработка броска через спину

Теория: Объяснение правильности выполнения броска через спину с коленей и в стойке.

Практика: Изучение и отработка подводящих упражнений. Изучение и отработка броска через спину с колен. Изучение и отработка броска через спину в стойку. Отработка броска на скорость. Борьба в стойке и на коленях с отработкой изученного материала.

Форма контроля: Контрольное упражнение.

Тема 28. Совершенствование передней подсечки

Теория: Объяснение правильности выполнения передней подсечки и подводящих упражнений.

Практика: Изучение и отработка передней подсечки. Борьба в стойку на захваты и зацепы без бросков. Борьба в стойке.

Форма контроля: Контрольное упражнение.

Тема 29. Борьба с использованием пройденных приёмов

Теория: Объяснение правильности ведения борьбы и выполнения бросков.

Практика: Борьба в стойке на захватах. Отработка изученных бросков. Борьба на коленях до удержания. Борьба в стойке до броска.

Форма контроля: Контрольное упражнение.

Тема 30. Отработка ударов ногами по макиварам

Теория: Объяснение правильности выполнения ударов ногами.

Практика: Отработка отдельных ударов ногами по лапам. Отработка комбинаций ударов ногами по лапам. Тренировочный спарринг ногами в парах.

Форма контроля: Групповая оценка работы.

Тема 31. ОФП. Игровая тренировка

Теория: Объяснение правильности выполнения упражнений и правила игр.

Практика: Упражнения для мышц шеи; для мышц плечевого пояса, кистей рук, мышц рук, мышц плечевого пояса в движении; для мышц брюшного пресса и туловища, для туловища в положении стоя, в положении лежа; для укрепления мышц и связок ног, рук, плечевого пояса, упражнений с выпадами для мышц и связок ног в положении сидя. Игры, направленные на развитие реакции, координации движений, умение владеть своим телом. Игры с мячом (футбол, снайпер).

Форма контроля: Соревнования на правильность выполнения.

Тема 32. Отработка ударов руками снизу и защита от них

Теория: Объяснение правильности выполнения ударов руками и защиты от них.

Практика: Отработка ударов руками снизу. Отработка ударов в парах. Отработка защиты от ударов. Обоюдная работа только удары руками снизу. Тренировочные спаринги руками.

Форма контроля: Групповая оценка работы.

Тема 33. Отработка ударов руками снизу и защита от них

Теория: Объяснение правильности выполнения ударов руками и защиты от них.

Практика: Отработка ударов руками снизу. Отработка ударов в парах. Отработка защиты от ударов. Обоюдная работа только удары руками снизу. Тренировочные спарринги руками.

Форма контроля: Групповая оценка работы.

Тема 34. Комбинирование прямых и боковых ударов

Теория: Объяснение правильности выполнения комбинаций ударов руками и защиты от них.

Практика: Отработка прямых и боковых ударов по отдельности. Отработка сдвоенного удара прямой боковой одной рукой. Отработка сдвоенного удара прямой боковой разными руками. Тренировочные спарринги с использованием изученного материала.

Форма контроля: Групповая оценка работы.

Тема 35. Совершенствования ударов и блоков

Теория: Объяснение правильности выполнения ударов и защиты от них.

Практика: Отработка ударов со жгутами. Бой с тенью. Отработка комбинаций ударов с использованием защиты от них. Тренировочные спарринги.

Форма контроля: Групповая оценка работы.

**Раздел 4. Основы техники исполнения приёмов рукопашного боя**

Тема 36. Учебные схватки в парах

Теория: Объяснение правильности выполнения ударов руками и правила ведения боя.

Практика: Отработка ударов руками. Отработка комбинаций ударов руками. Тренировочные спарринги.

Форма контроля: Групповая оценка работы.

Тема 37. Учебные схватки в парах

Теория: Закрепление правильности выполнения ударов ногами и правила ведения боя.

Практика: Отработка ударов ногами. Отработка комбинаций ударов ногами. Тренировочные спарринги.

Форма контроля: Групповая оценка работы.

Тема 38. Совершенствования ударов и блоков

Теория: Объяснение правильности выполнения ударов и защиты от них.

Практика: Отработка ударов со жгутами. Бой с тенью. Отработка комбинаций ударов с использованием защиты от них. Тренировочные спарринги.

Форма контроля: Групповая оценка работы.

Тема 39. Отработка и блокирование ударов по корпусу

Теория: Объяснение правильности выполнения ударов по корпусу и защиты от них.

Практика: Отработка сдвоенных ударов по корпусу и защиты от них. Отработка комбинированных ударов по корпусу и защиты от них. Тренировочный спарринг по корпусу.

Форма контроля: Контрольное упражнение.

Тема 40. Совершенствование болевых приёмов на руки

Теория: Объяснение правильности выполнения болевых приёмов.

Практика: Отработка основных болевых приемов на руки. Отработка выходов на болевой приём с различных положений в партере. Борьба на коленях с использованием пройденных приёмов.

Форма контроля: Контрольное упражнение.

Тема 41. Отработка болевых приёмов на руки

Теория: Объяснение правильности выполнения болевых приёмов.

Практика: Отработка основных болевых приемов на руки. Отработка выходов на болевой приём с различных положений в партере. Борьба на коленях с использованием пройденных приёмов.

Форма контроля: Контрольное упражнение.

Тема 42. Совершенствование болевых приёмов на ноги

Теория: Объяснение правильности выполнения болевых приёмов.

Практика: Отработка основных болевых приемов на ноги. Отработка выходов на болевой приём с различных положений в партере. Борьба на коленях с использованием пройденных приёмов.

Форма контроля: Контрольное упражнение

Тема 43. Отработка болевых приёмов на ноги

Теория: Объяснение правильности выполнения болевых приёмов.

Практика: Отработка основных болевых приемов на ноги. Отработка выходов на болевой приём с различных положений в партере. Борьба на коленях с использованием пройденных приёмов.

Форма контроля: Контрольное упражнение.

Тема 44. Изучение бросков с выходом на болевые приёмы

Теория: Объяснение отработки бросков с выходом на болевые приёмы. Повторение основных способов выполнения болевых приемов на руки и ноги и изученных бросков.

Практика: Повторение основных способов выполнения болевых приемов на руки и ноги. Повторение изученных бросков. Отработка выхода на болевые приёмы после броска. Борьба в стойке с использованием изученного материала.

Форма контроля: Групповая оценка работы.

Тема 45. Отработка ударов ногами в голову

Теория: Объяснение правильности выполнение удара ногой в голову.

Практика: Отработка ударов ногами по воздуху. Отработка удара ногой на уровне головы по лапам. Тренировочный спарринг ногами.

Форма контроля: Групповая оценка работы.

Тема 46. Отработка связок ударов руками и ногами

Теория: Объяснение правильности выполнения связанных ударов руками и ногами.

Практика: Отработка ударов руками и ногами по лапам. Отработка комбинаций ударов руками и ногами по лапам. Отработка комбинаций ударов руками и ногами в парах. Тренировочный спарринг.

Форма контроля: Контрольное упражнение.

Тема 47. Закрепление связок ударов руками и ногами

Теория: Закрепление правильности выполнения связанных ударов руками и ногами.

Практика: Отработка ударов руками и ногами по лапам. Отработка комбинаций ударов руками и ногами по лапам. Отработка комбинаций ударов руками и ногами в парах. Тренировочный спарринг.

Форма контроля: Контрольное упражнение.

Тема 48. Тренировочные спарринги

Теория: Объяснение правил ведения боя.

Практика: Отработка комбинаций ударов руками и ногами в парах. Тренировочные спарринги.

Форма контроля: Соревнования на точность выполнения упражнений

Тема 49. Промежуточный контроль с выполнением нормативов

Практика: Объяснение правильности выполнение контрольных нормативов.

Форма контроля: Промежуточная диагностика.

Тема 50. Отработка ударов на лапах

Теория: Объяснение правильности выполнения ударов на лапах и макиварах.

Практика: Отработка одиночных ударов руками и ногами по лапам. Отработка комбинированных ударов руками и ногами. Самостоятельная работа на лапах. Тренировочные спарринги.

Форма контроля: Групповая оценка работы.

Тема 51. Бросок с подхватом двух ног

Теория: Объяснение правильности выполнения броска с последующим переходом на удержание.

Практика: Отработка подводящих упражнений. Отработка броска с подхватом двух ног, отработка броска. Отработка различных удержаний. Отработка броска с выходом на удержание. Борьба в парах с отработкой изученного материала.

Форма контроля: Контрольное упражнение.

Тема 52. Отработка выхода от болевого приёма

Теория: Объяснение правильности выполнения болевых приёмов и способов выхода с болевых приёмов.

Практика: Отработка болевых приёмов на руки. Отработка выхода от болевого приёма. Борьба на коленях с повторением изученного материала.

Форма контроля: Контрольное упражнение.

Тема 53. Защита от ударов с переходом в борьбу

Теория: Объяснение правильности выполнения комбинированных ударов руками и ногами и способов защиты от них.

Практика: Отработка комбинаций ударов руками и ногами. Отработка защиты от ударов с последующим переходом в борьбу. Тренировочные схватки с отработкой пройденного материала.

Форма контроля: Контрольное упражнение.

Тема 54. Защита от ударов с переходом в борьбу

Теория: Объяснение правильности выполнения комбинированных ударов руками и ногами и способов защиты от них переходом в борьбу.

Практика: Отработка комбинаций ударов руками и ногами. Отработка защиты от ударов с последующим переходом в борьбу. Тренировочные схватки с отработкой пройденного материала.

Форма контроля: Контрольное упражнение.

Тема 55. Отработка ударов на лапах

Теория: Объяснение правильности выполнения ударов по лапам и макиварам.

Практика: Отработка одиночных ударов руками и ногами по лапам. Отработка комбинированных ударов руками и ногами. Самостоятельная работа на лапах. Тренировочные спарринги.

Форма контроля: Контрольное упражнение.

Тема 56. Защита от ударов с контратакой

Теория: Объяснение правильности выполнения защиты от ударов с последующей контратакой.

Практика: Отработка ударов в парах. Отработка комбинаций ударов руками и ногами. Отработка контратак. Тренировочные спарринги с выполнением отработанного материала.

Форма контроля: Контрольное упражнение.

Тема 57. Защита от прохода в ноги

Теория: Объяснение правильности выполнения броска и защиты от него с последующей атакой.

Практика: Отработка приема проход в ноги. Отработка защиты от прохода в ноги. Отработка контратаки от прохода в ноги.

Форма контроля: Контрольное упражнение.

Тема 58. Отработка освобождений от захватов

Теория: Объяснение правильности выполнения захватов и защиты от них.

Практика: Отработка захватов на броски. Отработка освобождений от захватов, изучение контратак. Борьба на захватах.

Форма контроля: Контрольное упражнение.

Тема 59. ОФП. Развитие гибкости

Теория: Общефизическая подготовка – средство развития и укрепления человека. Понятие о ФК и спорте. Формы ФК. ФК как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений, и навыков.

Практика: Упражнения для мышц шеи; для мышц плечевого пояса, кистей рук, мышц рук, мышц плечевого пояса в движении; для мышц брюшного пресса и туловища, для туловища в положении стоя, в положении лежа; для укрепления мышц и связок ног, рук, плечевого пояса, упражнений с выпадами для мышц и связок ног в положении сидя.

Растяжка (упражнения) бывает трех видов:

Динамическая, когда упражнения выполняются активно, в движении;

Статическая, когда принимается и поддерживается растянутое положение

Баллистическая, когда в статическом, растянутом положении, применяется дополнительные внешние усилия для достижения еще большей растяжки.

Форма контроля: Групповая оценка работы.

Тема 60. Совершенствование броска через спину

Теория: Объяснение правильности выполнения подводящих упражнений и броска.

Практика: Отработка подводящих упражнений. Отработка броска через спину с колен. Отработка броска через спину в стойку. Отработка броска на скорость. Борьба в стойке и на коленях с отработкой пройденного материала.

Форма контроля: Контрольное упражнение.

Тема 61. Бросок с захватом ноги и подсечки

Теория: Объяснение правильности выполнения подводящих упражнений и броска.

Практика: Отработка подводящих упражнений. Отработка броска с захватом ноги и подсечки. Борьба в стойке.

Форма контроля: Контрольное упражнение.

Тема 62. Отработка ударов на лапах

Теория: Объяснение правильности выполнения ударов по лапам и макиварам.

Практика: Отработка одиночных ударов руками и ногами по лапам. Отработка комбинированных ударов руками и ногами. Самостоятельная работа на лапах. Тренировочные спарринги.

Форма контроля: Контрольное упражнение.

**Раздел 5. Совершенствование техники исполнения приемов рукопашного боя**

Тема 63. Тренировочные спарринги

Теория: Объяснение правил ведения боя.

Практика: Отработка комбинаций ударов руками и ногами. Тренировочные спарринги.

Форма контроля: Соревнования на точность выполнения упражнений.

Тема 64. Отработка ударов на боксёрской груше

Теория: Объяснение правильности выполнения ударов на боксёрском мешке.

Практика: Отработка одиночных ударов руками и ногами по груше. Отработка комбинированных ударов руками и ногами по груше. Работа на скорость на боксёрской груше. Тренировочные спарринги.

Форма контроля: Групповая оценка работы.

Тема 65. Отработка ударов со спортивным жгутом

Теория: Объяснение правильности выполнения ударов с использованием спортивного жгута.

Практика: Отработка одиночных ударов руками и ногами со спортивным жгутом. Отработка комбинированных ударов рук и ног со спортивным жгутом. Отработка комбинаций в парах.

Форма контроля: Групповая оценка работы.

Тема 66. Совершенствования ударов и блоков

Теория: Объяснение правильности выполнения ударов и защиты от них.

Практика: Отработка ударов со жгутами. Бой с тенью. Отработка комбинаций ударов с использованием защиты от них. Тренировочные спарринги.

Форма контроля: Групповая оценка работы.

Тема 67. Отработка удушающих приёмов

Теория: Объяснение правильности выполнения удушающих приёмов и правильность выхода на него с разных положений партера.

Практика: Отработка удушающих приёмов. Отработка удушающих приёмов с разных положений партера. Борьба в партере с использованием отработанных приёмов.

Форма контроля: Контрольное упражнение.

Тема 68. Борьба с применением пройденных приёмов

Теория: Объяснение правильности выполнения бросков и правил ведения борьбы.

Практика: Борьба в стойке на захватах. Отработка изученных бросков. Борьба на коленях до болевого или удушающего. Борьба в стойке до броска.

Форма контроля: Групповая оценка работы.

Тема 69. ОФП. Развитие выносливости

Теория: Общефизическая подготовка – средство развития и укрепления человека. Понятие о ФК и спорте. Формы ФК. ФК как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений, и навыков.

Практика: Упражнения для мышц шеи; для мышц плечевого пояса, кистей рук, мышц рук, мышц плечевого пояса в движении; для мышц брюшного пресса и туловища, для туловища в положении стоя, в положении лежа; для укрепления мышц и связок ног, рук, плечевого пояса, упражнений с выпадами для мышц и связок ног в положении сидя. Круговая тренировка.

Форма контроля: Групповая оценка работы.

Тема 70. Комбинированная защита от ударов ног и рук

Теория: Объяснение правильности выполнения защиты от комбинированных ударов рук и ног.

Практика: Отработка комбинированных ударов рук и ног с использованием защиты от них. Отработка комбинированных ударов рук и ног с переводом в борьбу. Тренировочные спарринги.

Форма контроля: Групповая оценка работы.

Тема 71. Уходы от броска с захватом рук

Теория: Объяснение правильности выполнения бросков и уходов от них.

Практика: Отработка бросков. Уходы от бросков с захватом рук. Борьба в стойке.

Форма контроля: Групповая оценка работы.

Тема 72. Повторение бросков

Теория: Объяснение правильности выполнения бросков и их выполнения во время борьбы.

Практика: Отработка изученных бросков. Отработка изученных бросков на скорость. Борьба в стойке.

Форма контроля: Соревнования на правильность выполнения.

Тема 73. Повторение правил соревнований

Теория: Повторение основных правил соревнований. Повторение разрешённых и запрещённых действий. Повторение правил оценивания боя.

Практика: Тренировочные спарринги.

Форма контроля: Групповая оценка работы.

Тема 74. Удары ногами в разных стойках

Теория: Объяснение правильности выполнения удара передней ногой из разных стоек.

Практика: Отработка различных ударов передней ногой. Отработка различных ударов передней ногой в различных стойках. Тренировочный спарринг.

Форма контроля: Контрольное упражнение.

Тема 75. Пассивное ведение боя

Теория: Объяснение правильности выполнения уходов от борцовских приёмов. Способы пассивного ведения боя.

Практика: Борьба на захватах. Борьба в партере, один нападает второй защищается. Борьба в стойке, один нападает второй защищается.

Форма контроля: Групповая оценка работы.

Тема 76. Отработка ударов на макиварах

Теория: Объяснение правильности выполнения ударов на макиварах.

Практика: Отработка одиночных ударов руками и ногами по макиварам. Отработка комбинированных ударов руками и ногами. Самостоятельная работа на макиварах. Тренировочные спарринги.

Форма контроля: Групповая оценка работы.

Тема 77. Совершенствование ударов и блоков

Теория: Объяснение правильности выполнения ударов со спортивным жгутом и в бою, а также использования защиты от них.

Практика: Отработка ударов со жгутами. Бой с тенью. Отработка комбинаций ударов с использованием защиты от них. Тренировочные спарринги.

Форма контроля: Групповая оценка работы

Тема 78. ОФП. Отработка бросков

Теория: Общефизическая подготовка – средство развития и укрепления человека. Понятие о ФК и спорте. Формы ФК. ФК как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений, и навыков. Объяснение правильности выполнения бросков.

Практика: Упражнения для мышц шеи; для мышц плечевого пояса, кистей рук, мышц рук, мышц плечевого пояса в движении; для мышц брюшного пресса и туловища, для туловища в положении стоя, в положении лежа; для укрепления мышц и связок ног, рук, плечевого пояса, упражнений с выпадами для мышц и связок ног в положении сидя. Отработка изученных бросков.

Форма контроля: Соревнование на правильность выполнения.

Тема 79. ОФП. Повторение бросков

Теория: Общефизическая подготовка – средство развития и укрепления человека. Понятие о ФК и спорте. Формы ФК. ФК как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений, и навыков. Объяснение правильности выполнения бросков.

Практика: Упражнения для мышц шеи; для мышц плечевого пояса, кистей рук, мышц рук, мышц плечевого пояса в движении; для мышц брюшного пресса и туловища, для туловища в положении стоя, в положении лежа; для укрепления мышц и связок ног, рук, плечевого пояса, упражнений с выпадами для мышц и связок ног в положении сидя. Отработка изученных бросков.

Форма контроля: Соревнование на правильность выполнения.

Тема 80. Удушение с применением ног

Теория: Объяснение правильности выполнения удушающих с использованием ног.

Практика: Отработка удушающих приёмов с использованием ног. Отработка удушающих с разных положений партера. Борьба в партере с отработкой пройденных приёмов.

Форма контроля: Контрольное упражнение.

Тема 81. ОФП. Повторение болевых приемов

Теория: Общефизическая подготовка – средство развития и укрепления человека. Понятие о ФК и спорте. Формы ФК. ФК как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений, и навыков. Объяснение правильности выполнения болевых приёмов.

Практика: Упражнения для мышц шеи; для мышц плечевого пояса, кистей рук, мышц рук, мышц плечевого пояса в движении; для мышц брюшного пресса и туловища, для туловища в положении стоя, в положении лежа; для укрепления мышц и связок ног, рук, плечевого пояса, упражнений с выпадами для мышц и связок ног в положении сидя. Отработка изученных болевых.

Форма контроля: Соревнование на правильность выполнения.

Тема 82. ОФП. Отработка болевых приемов

Теория: Общефизическая подготовка – средство развития и укрепления человека. Понятие о ФК и спорте. Формы ФК. ФК как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений, и навыков. Объяснение правильности выполнения болевых приёмов.

Практика: Упражнения для мышц шеи; для мышц плечевого пояса, кистей рук, мышц рук, мышц плечевого пояса в движении; для мышц брюшного пресса и туловища, для туловища в положении стоя, в положении лежа; для укрепления мышц и связок ног, рук, плечевого пояса, упражнений с выпадами для мышц и связок ног в положении сидя. Отработка изученных болевых.

Форма контроля: Соревнование на правильность выполнения.

Тема 83. Отработка броска через бедро

Теория: Объяснение правильности выполнения броска через бедро и подводящих упражнений.

Практика: Отработка подводящих упражнений для броска. Выполнение броска в парах по очереди. Выполнение броска на скорость. Борьба в стойке.

Форма контроля: Групповая оценка работы.

Тема 84. Повторение удушающих приёмов

Теория: Объяснение правильности выполнения удушающих приёмов и выходов на них из разных положений партера.

Практика: Отработка удушающих приёмов. Отработка удушающих приёмов с разных положений партера. Борьба в партере с отработкой приёмов.

Форма контроля: Групповая оценка работы.

Тема 85. Отработка ударов ногами и руками

Теория: Объяснение правильности выполнения ударов руками и ногами.

Практика: Отработка ударов руками и ногами по лапам. Отработка ударов руками и ногами в парах. Тренировочный спарринг.

Форма контроля: Групповая оценка работы.

Тема 86. Повторение комбинаций ударов

Теория: Объяснение правильности выполнения комбинированных ударов руками и ногами.

Практика: Отработка одиночных ударов руками и ногами по лапам. Отработка комбинированных ударов руками и ногами. Самостоятельная работа на лапах. Тренировочные спарринги.

Форма контроля: Групповая оценка работы.

Тема 87. Уход от ударов с переходом в борьбу

Теория: Объяснение правильности выполнения уходов от ударов с последующим переходом в борьбу.

Практика: Отработка комбинаций ударов руками и ногами. Отработка защиты от ударов с последующим переходом в борьбу. Тренировочные схватки с отработкой изученного материала.

Форма контроля: Групповая оценка работы.

Тема 88. ОФП. Игровая тренировка

Теория: Общефизическая подготовка – средство развития и укрепления человека. Понятие о ФК и спорте. Формы ФК. ФК как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений, и навыков. Объяснение правил игр.

Практика: Упражнения для мышц шеи; для мышц плечевого пояса, кистей рук, мышц рук, мышц плечевого пояса в движении; для мышц брюшного пресса и туловища, для туловища в положении стоя, в положении лежа; для укрепления мышц и связок ног, рук, плечевого пояса, упражнений с выпадами для мышц и связок ног в положении сидя. Игры, направленные на развитие реакции, координации движений, умение владеть своим телом. Игры с мячом (футбол, снайпер).

Форма контроля: Групповая оценка работы.

Тема 89. Тренировка броска через бедро

Теория: Объяснение правильности выполнения бросков.

Практика: Отработка броска задняя подножка. Отработка броска через бедро. Борьба в стойке с использованием отработанного материала.

Форма контроля: Контрольное упражнение.

Тема 90. Отработка приёмов в спарринге

Теория: Объяснение правильности выполнения бросков во время ведения боя.

Практика: Отработка бросковых приёмов во время тренировочного спарринга. Тренировочный спарринг.

Форма контроля: Соревнования на правильность выполнения.

Тема 91. Проведение спаррингов в соревновательном темпе

Теория: Объяснение правильности ведения боя и выполнения основных приёмов.

Практика: Отработка основных приёмов. Тренировочные спарринги

Форма контроля: Соревнования на правильность выполнения.

Тема 92. Борьба со сменой партнёра

Теория: Объяснение правильности ведения борьбы и выполнения бросков.

Практика: Отработка бросков. Борьба в партере со сменой партнёра. Борьба в стойке до 1 бала со сменой партнёра.

Форма контроля: Групповая оценка работы.

Тема 93. Бросок через спину с переходом на болевой прием

Теория: Объяснение правильности выполнения броска и болевых приёмов.

Практика: Отработка болевых приёмов. Отработка броска. Отработка броска с выходом на болевой.

Форма контроля: Групповая оценка работы.

Тема 94. Отработка ударов руками ударов руками

Теория: Объяснение правильности выполнения ударов руками.

Практика: Отработка одиночных ударов руками. Отработка комбинированных ударов руками. Тренировочные спарринги.

Форма контроля: Групповая оценка работы.

Тема 95. Удержание с выходом на болевой прием

Теория: Объяснение правильности выполнения удержаний и болевых приёмов.

Практика: Отработка удержаний. Отработка болевых приёмов и удушающих. Выходы на болевые и удушающие приёмы. Борьба в партере.

Форма контроля: Контрольное упражнение.

Тема 96. Выход из положения лёжа на спине

Теория: Объяснение правильности выполнения выходов из удержания на спине.

Практика: Отработка удержаний. Отработка выхода с удержания. Отработка ухода от добивания. Тренировочные спарринги на коленях.

Форма контроля: Контрольное упражнение

Тема 97. Уход от прямой атаки противника

Теория: Объяснение правильности выполнения нырков и уклонов от атаки противника.

Практика: Отработка нырков и уклонов от ударов руками. Отработка уходов от ударов ногами. Отработка выходов из бросков. Тренировочные спарринги.

Форма контроля: Групповая оценка работы.

Тема 98. Тренировка броска через спину

Практика: Отработка подводящих упражнений. Отработка броска. Отработка броска через спину. Борьба на коленях.

Форма контроля: Групповая оценка работы.

Тема 99. Спарринг в соревновательном темпе

Теория: Объяснение правильности ведения боя в соревновательном режиме.

Практика: Отработка комбинаций руками и ногами. Отработка бросков. Спарринги с использованием рук, ног и борьбы.

Форма контроля: Соревнования на правильность выполнения.

Тема 100. Профессии тренер, спортивный судья

Теория: Профессии тренер, спортивный судья. Описание профессий. Учреждения профессионального обучения.

Практика: Игра: «Спортивное состязание»

Форма контроля: Беседа.

Тема 101. Отработка броска мельница

Теория: Объяснение правильности выполнения броска и подводящих упражнений.

Практика: Изучение подводящих упражнений. Изучение и отработка броска. Отработка броска с колен и стойки. Отработка броска на скорость.

Форма контроля: Контрольное упражнение.

Тема 102. Защита и уходы от удержания

Теория: Объяснение правильности выполнения выходов с удержания.

Практика: Отработка удержаний. Отработка выходов от удержаний. Отработка уходов от удержаний. Борьба в партере.

Форма контроля: Групповая оценка работы.

Тема 103. Отработка прохода в ноги

Теория: Объяснение правильности выполнения броска проход в ноги.

Практика: Отработка подводящих упражнений. Отработка броска. Отработка броска на скорость. Борьба в стойке.

Форма контроля: Контрольное упражнение.

Тема 104. Отработка защиты от прохода в ноги

Теория: Объяснение правильности выполнения броска и защиты от него.

Практика: Отработка прохода в ноги. Отработка защиты от прохода в ноги. Борьба в стойке до сдачи.

Форма контроля: Контрольное упражнение.

Тема 105. Борьба с применением пройденных приёмов

Теория: Объяснение правильности выполнения бросков и способов ведения боя.

Практика: Отработка основных бросковых приёмов. Борьба в стойке на время или до сдачи.

Форма контроля: Групповая оценка работы.

Тема 106. Отработка ударов на лапах

Теория: Объяснение правильности выполнения ударов.

Практика: Отработка одиночных ударов руками и ногами по макиварам. Отработка комбинированных ударов руками и ногами. Самостоятельная работа на макиварах. Тренировочные спарринги.

Форма контроля: Групповая оценка работы.

Тема 107. Тренировочные спарринги

Теория: Объяснение правильности ведения боя.

Практика: Тренировочные спарринги в соревновательном темпе

Форма контроля: Групповая оценка работы.

**Раздел 6. Итоговая тренировка с выполнением нормативов**

Тема 108. Итоговая тренировка. Сдача нормативов

Теория: Объяснение правильности выполнения контрольных нормативов.

Практика: Выполнение контрольных нормативов.

Форма контроля: Итоговая диагностика. Сдача нормативов.

**Учебно-тематический план. Второй год обучения (2р\*3ч)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела / темы** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации / контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Прак**  **тика** |
| **1.** | **Введение** | **6** | **3** | **3** |  |
| 1. | Вводный инструктаж. История рукопашного боя | 3 | 3 | 0 | Беседа |
| 2. | Сдача нормативов | 3 | 0 | 3 | Вводная диагностика |
| **2.** | **Общефизическая подготовка** | **9** | **1,5** | **7,5** |  |
| 3. | ОФП. Игровая тренировка | 3 | 0,5 | 2,5 | Групповая оценка работы |
| 4. | Игры на развитие ловкости | 3 | 0,5 | 2,5 | Соревнование на скорость |
| 5. | Развитие гибкости. Акробатика | 3 | 0,5 | 2,5 | Групповая оценка работы |
| **3.** | **Техника исполнения приемов рукопашного боя** | **54** | **9** | **45** |  |
| 6. | Нанесение прямых ударов из разных стоек | 3 | 0,5 | 2,5 | Групповая оценка работы |
| 7. | Отработка защиты от прямых ударов | 3 | 0,5 | 2,5 | Групповая оценка работы |
| 8. | Игровая тренировка | 3 | 0,5 | 2,5 | Групповая оценка работы |
| 9. | Совершенствование броска через бедро | 3 | 0,5 | 2,5 | Контрольное упражнение |
| 10. | Совершенствование бокового удара ногой | 3 | 0,5 | 2,5 | Групповая оценка работы |
| 11. | Контроль над дистанцией | 3 | 0,5 | 2,5 | Контрольное упражнение |
| 12. | Боковые удары руками | 3 | 0,5 | 2,5 | Контрольное упражнение |
| 13. | Защита от боковых ударов руками | 3 | 0,5 | 2,5 | Контрольное упражнение |
| 14. | Удары ногами в корпус | 3 | 0,5 | 2,5 | Контрольное упражнение |
| 15. | Защита от ударов ногами в корпус | 3 | 0,5 | 2,5 | Контрольное упражнение |
| 16. | Отработка ударов руками в парах | 3 | 0,5 | 2,5 | Контрольное упражнение |
| 17. | Совершенствование прохода в ноги | 3 | 0,5 | 2,5 | Контрольное упражнение |
| 18. | Совершенствование различных удержаний | 3 | 0,5 | 2,5 | Контрольное упражнение |
| 19. | Совершенствование передней подсечки | 3 | 0,5 | 2,5 | Контрольное упражнение |
| 20. | Отработка броска через спину | 3 | 0,5 | 2,5 | Контрольное упражнение |
| 21. | Отработка ударов ногами | 3 | 0,5 | 2,5 | Групповая оценка работы |
| 22. | Отработка ударов руками | 3 | 0,5 | 2,5 | Групповая оценка работы |
| 23. | Комбинирование прямых и боковых ударов | 3 | 0,5 | 2,5 | Групповая оценка работы |
| **4.** | **Специальные приемы рукопашного боя** | **45** | **7,5** | **37,5** |  |
| 24. | Учебные схватки в парах | 3 | 0,5 | 2,5 | Групповая оценка работы |
| 25. | Совершенствование ударов и блоков | 3 | 0,5 | 2,5 | Групповая оценка работы |
| 26. | Отработка и блокирование ударов по корпусу | 3 | 0,5 | 2,5 | Контрольные упражнения |
| 27. | Отработка болевых приемов на руки | 3 | 0,5 | 2,5 | Контрольные упражнения |
| 28. | Отработка болевых приемов на ноги | 3 | 0,5 | 2,5 | Контрольные упражнения |
| 29. | Отработка связок ударов руками и ногами | 3 | 0,5 | 2,5 | Контрольные упражнения |
| 30. | Промежуточный контроль с выполнением нормативов | 3 | 0,5 | 2,5 | Промежуточная диагностика |
| 31. | Бросок с подхватом двух ног | 3 | 0,5 | 2,5 | Контрольные упражнения |
| 32. | Защита от ударов с переходом в борьбу | 3 | 0,5 | 2,5 | Контрольные упражнения |
| 33. | Защита от ударов с контратакой | 3 | 0,5 | 2,5 | Контрольные упражнения |
| 34. | Защита от прохода в ноги | 3 | 0,5 | 2,5 | Контрольные упражнения |
| 35. | Отработка освобождений от захватов | 3 | 0,5 | 2,5 | Контрольные упражнения |
| 36. | Совершенствование броска через спину | 3 | 0,5 | 2,5 | Контрольные упражнения |
| 37. | Бросок с захватом ноги и подсечки | 3 | 0,5 | 2,5 | Контрольные упражнения |
| 38. | Отработка ударов на лапах | 3 | 0,5 | 2,5 | Контрольные упражнения |
| **5.** | **Совершенствование техники исполнения приемов рукопашного боя** | **99** | **16,5** | **82,5** |  |
| 39. | Тренировочные спарринги | 3 | 0,5 | 2,5 | Соревнования на правильность выполнения |
| 40. | Отработка ударов на боксерской груше | 3 | 0,5 | 2,5 | Групповая оценка работы |
| 41. | Совершенствование ударов и блоков | 3 | 0,5 | 2,5 | Групповая оценка работы |
| 42. | Отработка удушающих приемов | 3 | 0,5 | 2,5 | Контрольные упражнения |
| 43. | Комбинированная защита от ударов ног и рук | 3 | 0,5 | 2,5 | Групповая оценка работы |
| 44. | Уход от броска с захватом рук | 3 | 0,5 | 2,5 | Групповая оценка работы |
| 45. | Повторение бросков | 3 | 0,5 | 2,5 | Соревнования на правильность выполнения |
| 46. | Правила соревнований | 3 | 0,5 | 2,5 | Групповая оценка работы |
| 47. | Удары ногами в разных стойках | 3 | 0,5 | 2,5 | Контрольные упражнения |
| 48. | Пассивное ведение боя | 3 | 0,5 | 2,5 | Групповая оценка работы |
| 49. | Совершенствование ударов и блоков | 3 | 0,5 | 2,5 | Групповая оценка работы |
| 50. | ОФП. Повторение бросков | 3 | 0,5 | 2,5 | Соревнования на правильность выполнения |
| 51. | Удушение с применением ног | 3 | 0,5 | 2,5 | Контрольные упражнения |
| 52. | ОФП. Повторение болевых приемов | 3 | 0,5 | 2,5 | Соревнования на правильность выполнения |
| 53. | Отработка броска через бедро | 3 | 0,5 | 2,5 | Групповая оценка работы |
| 54. | Отработка удушающих приемов | 3 | 0,5 | 2,5 | Групповая оценка работы |
| 55. | Отработка ударов ногами и руками | 3 | 0,5 | 2,5 | Групповая оценка работы |
| 56. | Повторение комбинированных ударов | 3 | 0,5 | 2,5 | Групповая оценка работы |
| 57. | Уход от ударов с переходом в борьбу | 3 | 0,5 | 2,5 | Групповая оценка работы |
| 58. | Тренировка броска через бедро | 3 | 0,5 | 2,5 | Контрольные упражнения |
| 59. | Борьба со сменой партнера | 3 | 0,5 | 2,5 | Групповая оценка работы |
| 60. | Бросок через спину | 3 | 0,5 | 2,5 | Групповая оценка работы |
| 61. | Удержание с выходом на болевой | 3 | 0,5 | 2,5 | Контрольные упражнения |
| 62. | Выход из удержания на спине | 3 | 0,5 | 2,5 | Контрольные упражнения |
| 63. | Уход от прямой атаки противника | 3 | 0,5 | 2,5 | Групповая оценка работы |
| 64. | Отработка броска через спину | 3 | 0,5 | 2,5 | Групповая оценка работы |
| 65. | Отработка броска мельница | 3 | 0,5 | 2,5 | Контрольные упражнения |
| 66. | Защита и уходы от удержания | 3 | 0,5 | 2,5 | Групповая оценка работы |
| 67. | Отработка проходов в ноги | 3 | 0,5 | 2,5 | Контрольные упражнения |
| 68. | Отработка защиты от проходов в ноги | 3 | 0,5 | 2,5 | Контрольные упражнения |
| 69. | Борьба с применением пройденных приемов | 3 | 0,5 | 2,5 | Групповая оценка работы |
| 70. | Профессии тренер, спортивный судья | 3 | 0,5 | 2,5 | Беседа |
| 71. | Тренировочные спарринги | 3 | 0,5 | 2,5 | Групповая оценка работы |
| **6.** | **Итоговая тренировка с выполнением нормативов** | **3** | **0** | **3** |  |
| 72. | Выполнение нормативов | 3 | 0 | 3 | Итоговая диагностика. Сдача нормативов |
| **Всего** | | **216** | **37,5** | **178,5** |  |

**Содержание учебно-тематического плана. Второй год обучения (2р\*3ч)**

**Раздел 1. Введение**

Тема 1. Вводный инструктаж. Правила рукопашного боя.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Задачи на новый учебный год. Обсуждение программы и планов. Повторение судейских и соревновательных правил в рукопашном бое.

Практика: Игра «Перчатка».

Форма контроля: Беседа.

Тема 2. Сдача нормативов

Теория: Объяснение правильности выполнения упражнений контрольных нормативов.

Практика: Вводная диагностика. Выполнение контрольных нормативов по общефизической подготовке.

Форма контроля: Вводная диагностика.

**Раздел 2. Общефизическая подготовка**

Тема 3. ОФП. Игровая тренировка

Теория: Общефизическая подготовка – средство развития и укрепления человека. Понятие о ФК и спорте. Формы ФК. ФК как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений, и навыков.

Практика: Упражнения для мышц шеи; для мышц плечевого пояса, кистей рук, мышц рук, мышц плечевого пояса в движении; для мышц брюшного пресса и туловища, для туловища в положении стоя, в положении лежа; для укрепления мышц и связок ног, рук, плечевого пояса, упражнений с выпадами для мышц и связок ног в положении сидя.

Игры, направленные на развитие реакции, координации движений, умение владеть своим телом (щучка, перчатка).

Форма контроля: Групповая оценка работы.

Тема 4. Игры на развитие ловкости.

Теория: Объяснение правил игры.

Практика: Игры, направленные на развитие реакции, координации движений, умение владеть своим телом. Игры с мячом (футбол, снайпер).

Форма контроля: Соревнования на скорость.

Тема 5. Развитие гибкости. Акробатика.

Теория: Объяснение правильности выполнения упражнений на развития гибкости и основных приёмов акробатики.

Практика: Упражнения на растяжку гибкости бывает трех видов:

Динамическая, когда упражнения выполняются активно, в движении;

Статическая, когда принимается и поддерживается растянутое положение

Баллистическая, когда в статическом, растянутом положении, применяется дополнительные внешние усилия для достижения еще большей растяжки.

Выполнение акробатических упражнений (кувырки, колесо, кульбиты)

Форма контроля: Групповая оценка работы.

**Раздел 3. Техника исполнения приемов рукопашного боя**

Тема 6. Нанесение прямых ударов из разных стоек.

Теория: Техника ударов руками, ногами, выполнение борцовских приёмов так же, как и перемещения в стойках, требует длительного изучения основных позиций рук, ног и туловища, без знания которых невозможно правильное выполнение приёмов.

Практика: Совершенствование правильного нанесение прямых ударов из различных стоек на месте, в движении. Смена стоек в движении. Работа в парах.

Форма контроля: Групповая оценка работы.

Тема 7. Отработка защиты от прямых ударов.

Теория: Объяснение правильности выполнения уклонов от прямых ударов.

Практика: Отработка блоков от ударов в корпус. Отработка нырков и уклонов от ударов руками в голову. Защита от ударов ногами. Работа в парах

Форма контроля: Групповая оценка работы.

Тема 8. Игровая тренировка.

Теория: Правила игры.

Практика: Игры, направленные на развитие реакции, координации движений, умение владеть своим телом (щучка, перчатка).

Форма контроля: Групповая оценка работы.

Тема 9. Совершенствование броска через бедро**.**

Теория: Объяснение правильности выполнения броска через бедро и подводящих упражнений.

Практика: Подводящие упражнения для броска. Выполнение броска в парах по очереди. Выполнение броска на скорость.

Форма контроля: Контрольное упражнение.

Тема 10. Совершенствование бокового удара ногой.

Теория: Объяснение правильности выполнения ударов ногами по воздуху и в парах.

Практика: Отработка боковых ударов ногами по воздуху. Отработка ударов в парах. Отработка ударов на скорость по лапам и грушам.

Форма контроля: Групповая оценка работы.

Тема 11. Контроль над дистанцией.

Теория: Объяснение правильности выполнения передвижений в стойку и контролирования дистанции.

Практика: Передвижение в разных стойках шагом и прыжками. Отработка прямых ударов в движении. Отработка ударов руками с соблюдением дистанции. Защита от ударов руками с соблюдением дистанции.

Форма контроля: Контрольное упражнение.

Тема 12. Боковые удары руками.

Теория: Объяснение правильности выполнения боковых ударов руками по воздуху и в парах.

Практика: Отработка техники боковых ударов руками. Отработка одиночных и сдвоенных ударов в воздух на месте и в движении. Отработка ударов на лапах. Отработка ударов в парах.

Форма контроля: Контрольное упражнение.

Тема 13. Защита от боковых ударов руками.

правильности выполнения боковых ударов руками и правильное выполнение защиты от них.

Практика: Отработка боковых ударов в корпус и зашита от них. Отработка боковых ударов в голову и защиты от них. Обоюдное нанесение боковых ударов в корпус и защита от них. Обоюдное нанесение боковых ударов в голову и защита от них. Обоюдная работа в парах, отработка изученных приёмов.

Форма контроля: Контрольное упражнение.

Тема 14. Удары ногами в корпус.

Теория: Объяснение правильности выполнения прямых ударов ногами по корпусу.

Практика: Отработка техники прямого удара ногой в живот. Отработка удара в воздух на месте и движении. Отработка удара в парах. Тренировочные спарринги.

Форма контроля: Контрольное упражнение.

Тема 15. Защита от ударов ногами в корпус.

Теория: Объяснение правильности выполнения ударов ногами в корпус и правильно защищаться от них.

Практика: Отработка прямого удара в живот и изучение защиты от него. Обоюдное нанесение прямых ударов ногами и защиты от них. Тренировочные спарринги ногами.

Форма контроля: Контрольное упражнение.

Тема 16. Отработка ударов руками в парах.

Теория: Объяснение правильности выполнения ударов руками и правильной защиты от них.

Практика: Отработка ударов руками в воздух. Бой с тенью. Отработка комбинаций руками в парах. Тренировочные спарринги.

Форма контроля: Контрольное упражнение.

Тема 17. Совершенствование прохода в ноги.

Теория: Объяснение правильности выполнения броска и подводящих упражнений.

Практика: Отработка подводящих упражнений. Отработка броска «зацеп ноги с колена». Отработка броска «проход в ноги». Отработка броска на скорость. Борьба на коленях.

Форма контроля: Контрольное упражнение.

Тема 18. Совершенствование различных удержаний.

Теория: Объяснение правильности выполнения удержаний на спине.

Практика: Отработка различных удержаний. Отработка удержаний с заданиями. Борьба на коленях с отработкой изученного материала.

Форма контроля: Контрольное упражнение.

Тема 19. Совершенствование передней подсечки.

Теория: Объяснение правильности выполнения передней подсечки и подводящих упражнений.

Практика: Изучение и отработка передней подсечки. Борьба в стойку на захваты и зацепы без бросков. Борьба в стойке.

Форма контроля: Контрольное упражнение.

Тема 20. Отработка броска через спину.

Теория: Объяснение правильности выполнения броска через спину с коленей и в стойке.

Практика: Изучение и отработка подводящих упражнений. Изучение и отработка броска через спину с колен. Изучение и отработка броска через спину в стойку. Отработка броска на скорость. Борьба в стойке и на коленях с отработкой изученного материала.

Форма контроля: Контрольное упражнение.

Тема 21. Отработка ударов ногами.

Теория: Объяснение правильности выполнения ударов ногами.

Практика: Отработка отдельных ударов ногами по лапам. Отработка комбинаций ударов ногами по лапам. Тренировочный спарринг ногами в парах.

Форма контроля: Групповая оценка работы.

Тема 22. Отработка ударов руками.

Теория: Объяснение правильности выполнения ударов руками и защиты от них.

Практика: Отработка ударов руками снизу. Отработка ударов в парах. Отработка защиты от ударов. Обоюдная работа только удары руками снизу. Тренировочные спарринги руками.

Форма контроля: Групповая оценка работы.

Тема 23. Комбинирование прямых и боковых ударов.

Теория: Объяснение правильности выполнения комбинаций ударов руками и защиты от них.

Практика: Отработка прямых и боковых ударов по отдельности. Отработка сдвоенного удара прямой боковой одной рукой. Отработка сдвоенного удара прямой боковой разными руками. Тренировочные спарринги с использованием изученного материала.

Форма контроля: Групповая оценка работы.

**Раздел 4. Специальные приемы рукопашного боя**

Тема 24. Учебные схватки в парах.

Теория: Объяснение правильности выполнения ударов руками и правила ведения боя.

Практика: Отработка ударов руками. Отработка комбинаций ударов руками. Тренировочные спарринги.

Форма контроля: Групповая оценка работы.

25. Совершенствования ударов и блоков.

Теория: Объяснение правильности выполнения ударов и защиты от них.

Практика: Отработка ударов со жгутами. Бой с тенью. Отработка комбинаций ударов с использованием защиты от них. Тренировочные спарринги.

Форма контроля: Групповая оценка работы.

Тема 26. Отработка и блокирование ударов по корпусу.

Теория: Объяснение правильности выполнения ударов по корпусу и защиты от них.

Практика: Отработка сдвоенных ударов по корпусу и защиты от них. Отработка комбинированных ударов по корпусу и защиты от них. Тренировочный спаринг по корпусу.

Форма контроля: Контрольное упражнение.

Тема 27. Отработка болевых приемов на руки.

Теория: Объяснение правильности выполнения болевых приёмов.

Практика: Отработка основных болевых приемов на руки. Отработка выходов на болевой приём с различных положений в партере. Борьба на коленях с использованием пройденных приёмов.

Форма контроля: Контрольное упражнение.

Тема 28. Отработка болевых приемов на ноги.

Теория: Объяснение правильности выполнения болевых приёмов.

Практика: Отработка основных болевых приемов на ноги. Отработка выходов на болевой приём с различных положений в партере. Борьба на коленях с использованием пройденных приёмов.

Форма контроля: Контрольное упражнение.

Тема 29. Отработка связок ударов руками и ногами.

Теория: Объяснение правильности выполнения связанных ударов руками и ногами.

Практика: Отработка ударов руками и ногами по лапам. Отработка комбинаций ударов руками и ногами по лапам. Отработка комбинаций ударов руками и ногами в парах. Тренировочный спарринг.

Форма контроля: Контрольное упражнение.

Тема 30. Промежуточный контроль с выполнением нормативов.

Практика: Объяснение правильности выполнение контрольных нормативов.

Форма контроля: Промежуточная диагностика.

Тема 31. Бросок с подхватом двух ног.

Теория: Объяснение правильности выполнения броска с последующим переходом на удержание.

Практика: Отработка подводящих упражнений. Отработка броска с подхватом двух ног, отработка броска. Отработка различных удержаний. Отработка броска с выходом на удержание. Борьба в парах с отработкой изученного материала.

Форма контроля: Контрольное упражнение.

Тема 32. Защита от ударов с переходом в борьбу.

Теория: Объяснение правильности выполнения комбинированных ударов руками и ногами и способов защиты от них.

Практика: Отработка комбинаций ударов руками и ногами. Отработка защиты от ударов с последующим переходом в борьбу. Тренировочные схватки с отработкой пройденного материала.

Форма контроля: Контрольное упражнение.

Тема 33. Защита от ударов с контратакой.

Теория: Объяснение правильности выполнения защиты от ударов с последующей контратакой.

Практика: Отработка ударов в парах. Отработка комбинаций ударов руками и ногами. Отработка контратак. Тренировочные спарринги с выполнением отработанного материала.

Форма контроля: Контрольное упражнение.

Тема 34. Защита от прохода в ноги.

Теория: Объяснение правильности выполнения броска и защиты от него с последующей атакой.

Практика: Отработка приема проход в ноги. Отработка защиты от прохода в ноги. Отработка контратаки от прохода в ноги.

Форма контроля: Контрольное упражнение.

Тема 35. Отработка освобождений от захватов.

Теория: Объяснение правильности выполнения захватов и защиты от них.

Практика: Отработка захватов на броски. Отработка освобождений от захватов, изучение контратак. Борьба на захватах.

Форма контроля: Контрольное упражнение.

Тема 36. Совершенствование броска через спину.

Теория: Объяснение правильности выполнения подводящих упражнений и броска.

Практика: Отработка подводящих упражнений. Отработка броска через спину с колен. Отработка броска через спину в стойку. Отработка броска на скорость. Борьба в стойке и на коленях с отработкой пройденного материала.

Форма контроля: Контрольное упражнение.

Тема 37. Бросок с захватом ноги и подсечки.

Теория: Объяснение правильности выполнения подводящих упражнений и броска.

Практика: Отработка подводящих упражнений. Отработка броска с захватом ноги и подсечки. Борьба в стойке.

Форма контроля: Контрольное упражнение.

Тема 38. Отработка ударов на лапах.

Теория: Объяснение правильности выполнения ударов по лапам и макиварам.

Практика: Отработка одиночных ударов руками и ногами по лапам. Отработка комбинированных ударов руками и ногами. Самостоятельная работа на лапах. Тренировочные спарринги.

Форма контроля: Контрольное упражнение.

**Раздел 5. Совершенствование техники исполнения приемов рукопашного боя**

Тема 39. Тренировочные спарринги.

Теория: Объяснение правил ведения боя.

Практика: Отработка комбинаций ударов руками и ногами. Тренировочные спарринги.

Форма контроля: Соревнования на точность выполнения упражнений.

Тема 40. Отработка ударов на боксёрской груше.

Теория: Объяснение правильности выполнения ударов на боксёрском мешке.

Практика: Отработка одиночных ударов руками и ногами по груше. Отработка комбинированных ударов руками и ногами по груше. Работа на скорость на боксёрской груше. Тренировочные спарринги.

Форма контроля: Групповая оценка работы.

Тема 41. Совершенствования ударов и блоков

Теория: Объяснение правильности выполнения ударов и защиты от них.

Практика: Отработка ударов со жгутами. Бой с тенью. Отработка комбинаций ударов с использованием защиты от них. Тренировочные спарринги.

Форма контроля: Групповая оценка работы.

Тема 42. Отработка удушающих приемов.

Теория: Объяснение правильности выполнения удушающих приёмов и правильность выхода на него с разных положений партера.

Практика: Отработка удушающих приёмов. Отработка удушающих приёмов с разных положений партера. Борьба в партере с использованием отработанных приёмов.

Форма контроля: Контрольное упражнение.

Тема 43. Комбинированная защита от ударов ног и рук.

Теория: Объяснение правильности выполнения защиты от комбинированных ударов рук и ног.

Практика: Отработка комбинированных ударов рук и ног с использованием защиты от них. Отработка комбинированных ударов рук и ног с переводом в борьбу. Тренировочные спарринги.

Форма контроля: Групповая оценка работы.

Тема 44. Уход от броска с захватом рук.

Теория: Объяснение правильности выполнения бросков и уходов от них.

Практика: Отработка бросков. Уходы от бросков с захватом рук. Борьба в стойке.

Форма контроля: Групповая оценка работы.

Тема 45. Повторение бросков.

Теория: Объяснение правильности выполнения бросков и их выполнения во время борьбы.

Практика: Отработка изученных бросков. Отработка изученных бросков на скорость. Борьба в стойке.

Форма контроля: Соревнования на правильность выполнения.

Тема 46. Правила соревнований.

Теория: Повторение основных правил соревнований. Повторение разрешённых и запрещённых действий. Повторение правил оценивания боя.

Практика: Тренировочные спарринги.

Форма контроля: Групповая оценка работы.

Тема 47. Удары ногами в разных стойках.

Теория: Объяснение правильности выполнения удара передней ногой из разных стоек.

Практика: Отработка различных ударов передней ногой. Отработка различных ударов передней ногой в различных стойках. Тренировочный спарринг.

Форма контроля: Контрольное упражнение.

Тема 48. Пассивное ведение боя.

Теория: Объяснение правильности выполнения уходов от борцовских приёмов. Способы пассивного ведения боя.

Практика: Борьба на захватах. Борьба в партере, один нападает второй защищается. Борьба в стойке, один нападает второй защищается.

Форма контроля: Групповая оценка работы.

Тема 49. Совершенствование ударов и блоков.

Теория: Объяснение правильности выполнения ударов со спортивным жгутом и в бою, а также использования защиты от них.

Практика: Отработка ударов со жгутами. Бой с тенью. Отработка комбинаций ударов с использованием защиты от них. Тренировочные спарринги.

Форма контроля: Групповая оценка работы

Тема 50. ОФП. Повторение бросков.

Теория: Общефизическая подготовка – средство развития и укрепления человека. Понятие о ФК и спорте. Формы ФК. ФК как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений, и навыков. Объяснение правильности выполнения бросков.

Практика: Упражнения для мышц шеи; для мышц плечевого пояса, кистей рук, мышц рук, мышц плечевого пояса в движении; для мышц брюшного пресса и туловища, для туловища в положении стоя, в положении лежа; для укрепления мышц и связок ног, рук, плечевого пояса, упражнений с выпадами для мышц и связок ног в положении сидя. Отработка изученных бросков.

Форма контроля: Соревнование на правильность выполнения.

Тема 51. Удушение с применением ног.

Теория: Объяснение правильности выполнения удушающих с использованием ног.

Практика: Отработка удушающих приёмов с использованием ног. Отработка удушающих с разных положений партера. Борьба в партере с отработкой пройденных приёмов.

Форма контроля: Контрольное упражнение.

Тема 52. ОФП. Повторение болевых приёмов.

Теория: Общефизическая подготовка – средство развития и укрепления человека. Понятие о ФК и спорте. Формы ФК. ФК как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений, и навыков. Объяснение правильности выполнения болевых приёмов.

Практика: Упражнения для мышц шеи; для мышц плечевого пояса, кистей рук, мышц рук, мышц плечевого пояса в движении; для мышц брюшного пресса и туловища, для туловища в положении стоя, в положении лежа; для укрепления мышц и связок ног, рук, плечевого пояса, упражнений с выпадами для мышц и связок ног в положении сидя. Отработка изученных болевых.

Форма контроля: Соревнование на правильность выполнения.

Тема 53. Отработка броска через бедро.

Теория: Объяснение правильности выполнения броска через бедро и подводящих упражнений.

Практика: Отработка подводящих упражнений для броска. Выполнение броска в парах по очереди. Выполнение броска на скорость. Борьба в стойке.

Форма контроля: Групповая оценка работы.

Тема 54. Отработка удушающих приёмов.

Теория: Объяснение правильности выполнения удушающих приёмов и выходов на них из разных положений партера.

Практика: Отработка удушающих приёмов. Отработка удушающих приёмов с разных положений партера. Борьба в партере с отработкой приёмов.

Форма контроля: Групповая оценка работы.

Тема 55. Отработка ударов ногами и руками.

Теория: Объяснение правильности выполнения ударов руками и ногами.

Практика: Отработка ударов руками и ногами по лапам. Отработка ударов руками и ногами в парах. Тренировочный спарринг.

Форма контроля: Групповая оценка работы.

Тема 56. Повторение комбинированных ударов.

Теория: Объяснение правильности выполнения комбинированных ударов руками и ногами.

Практика: Отработка одиночных ударов руками и ногами по лапам. Отработка комбинированных ударов руками и ногами. Самостоятельная работа на лапах. Тренировочные спарринги.

Форма контроля: Групповая оценка работы.

Тема 57. Уход от ударов с переходом в борьбу.

Теория: Объяснение правильности выполнения уходов от ударов с последующим переходом в борьбу.

Практика: Отработка комбинаций ударов руками и ногами. Отработка защиты от ударов с последующим переходом в борьбу. Тренировочные схватки с отработкой изученного материала.

Форма контроля: Групповая оценка работы.

Тема 58. Тренировка броска через бедро.

Теория: Объяснение правильности выполнения бросков.

Практика: Отработка броска задняя подножка. Отработка броска через бедро. Борьба в стойке с использованием отработанного материала.

Форма контроля: Контрольное упражнение.

Тема 59. Борьба со сменой партнёра.

Теория: Объяснение правильности ведения борьбы и выполнения бросков.

Практика: Отработка бросков. Борьба в партере со сменой партнёра. Борьба в стойке до 1 бала со сменой партнёра.

Форма контроля: Групповая оценка работы.

Тема 60. Бросок через спину.

Теория: Объяснение правильности выполнения броска и болевых приёмов.

Практика: Отработка болевых приёмов. Отработка броска. Отработка броска с выходом на болевой.

Форма контроля: Групповая оценка работы.

Тема 61. Удержание с выходом на болевой.

Теория: Объяснение правильности выполнения удержаний и болевых приёмов.

Практика: Отработка удержаний. Отработка болевых приёмов и удушающих. Выходы на болевые и удушающие приёмы. Борьба в партере.

Форма контроля: Контрольное упражнение.

Тема 62. Выход из удержания на спине

Теория: Объяснение правильности выполнения выходов из удержания на спине.

Практика: Отработка удержаний. Отработка выхода с удержания. Отработка ухода от добивания. Тренировочные спарринги на коленях.

Форма контроля: Контрольное упражнение

Тема 63. Уход от прямой атаки противника

Теория: Объяснение правильности выполнения нырков и уклонов от ударов руками и ногами. Объяснение выходов от захватов на броски и выходов из борьбы.

Практика: Отработка нырков и уклонов от ударов руками. Отработка уходов от ударов ногами. Отработка выходов из бросков. Тренировочные спарринги.

Форма контроля: Групповая оценка работы.

Тема 64. Отработка броска через спину

Теория: Объяснение правильности выполнения подводящих упражнений и броска через спину. Объяснение правил ведения боя.

Практика: Отработка подводящих упражнений. Отработка броска. Отработка броска через спину. Борьба на коленях.

Форма контроля: Групповая оценка работы.

Тема 65. Отработка броска мельница.

Теория: Объяснение правильности выполнения подводящих упражнений и броска мельница.

Практика: Изучение подводящих упражнений. Изучение и отработка броска. Отработка броска с колен и стойки. Отработка броска на скорость.

Форма контроля: Контрольное упражнение.

Тема 66. Защита и уходы от удержания

Теория: Объяснение правильности выполнения выходов с удержания.

Практика: Отработка удержаний. Отработка выходов от удержаний. Отработка уходов от удержаний. Борьба в партере.

Форма контроля: Групповая оценка работы.

Тема 67. Отработка прохода в ноги

Теория: Объяснение правильности выполнения подводящих упражнений и броска проход в ноги.

Практика: Отработка подводящих упражнений. Отработка броска. Отработка броска на скорость. Борьба в стойке.

Форма контроля: Контрольное упражнение.

Тема 68. Отработка защиты от прохода в ноги

Теория: Объяснение правильности выполнения броска проход в ноги и защиты от него.

Практика: Отработка прохода в ноги. Отработка защиты от прохода в ноги. Борьба в стойке до сдачи.

Форма контроля: Контрольное упражнение.

Тема 69. Борьба с применением пройденных приемов.

Теория: Объяснение правильности выполнения бросков и способов ведения боя.

Практика: Отработка основных бросковых приёмов. Борьба в стойке на время или до сдачи.

Форма контроля: Групповая оценка работы.

Тема 70. Профессии тренер, спортивный судья

Теория: Профессии тренер, спортивный судья. Описание профессий. Учреждения профессионального обучения.

Практика: Игра «Спортивное состязание»

Форма контроля: Беседа.

Тема 71. Тренировочные спарринги

Теория: Объяснение правил ведения боя.

Практика: Тренировочные спарринги в соревновательном темпе.

Форма контроля: Групповая оценка работы.

**Раздел 6. Итоговая тренировка с выполнением нормативов**

Тема 72. Выполнение нормативов

Теория: Инструктаж выполнения упражнений контрольных нормативов.

Практика: Выполнение контрольных нормативов.

Форма контроля: Итоговая диагностика. Сдача нормативов.

**Планируемые результаты. Второй год обучения**

**По окончании второго года обучения учащиеся**

**будут знать:**

* историю создания и развития рукопашного боя;
* команды, используемые в системе рукопашного боя;
* правила соревнований (судейство);

**будут иметь представление:**

* о профессиях тренер, спортивный судья

**будут уметь:**

* контролировать свои движения;
* управлять мышцами;
* удерживать позы в меняющихся условиях;
* правильно выполнять технические и тактические приемы рукопашного боя.

**будут владеть навыками:**

* координации движения;
* выполнения ударов руками;
* выполнения ударов ногами;
* выполнения блоков и уклонов;
* выполнения борцовских приёмов.

**В результате реализации программы у учащихся формируются метапредметные компетенции:**

* коммуникативные навыки взаимодействия в группе;
* навыки самостоятельной деятельности;
* первоначальные навыки проведения тренировки и судейства спортивного соревнования

**В результате реализации программы у учащихся формируются личностные качества:**

* ценностная ориентация на здоровый образ жизни;
* морально-волевые качества личности и стремление к победе.

**Планируемые результаты по итогам реализации программы**

**По окончании обучения учащиеся**

**будут знать:**

* историю создания и развития рукопашного боя;
* команды, используемые в системе рукопашного боя;
* правила соревнований (судейство);

**будут иметь представления:**

* о профессиях тренер, судья;

**будут уметь:**

* контролировать свои движения;
* управлять мышцами;
* удерживать позы в меняющихся условиях;
* правильно выполнять технические и тактические приемы рукопашного боя.

**будут владеть навыками:**

* координации движения;
* выполнения ударов руками;
* выполнения ударов ногами;
* выполнения блоков и уклонов;
* выполнения борцовских приёмов.

**В результате реализации программы у учащихся формируются метапредметные компетенции:**

* коммуникативные навыки взаимодействия в группе;

навыки самостоятельной деятельности;

* первоначальные навыки проведения учебно-тренировочного занятия и судейства спортивного соревнования по рукопашному бою;

**В результате реализации программы у учащихся формируются личностные качества:**

* ценностная ориентация на здоровый образ жизни;

морально-волевые качества личности и стремление к победе.

**Комплекс организационно-педагогических условий**

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Объем учебных часов | Всего  учебных недель | Количество учебных дней | Режим работы |
| Первый | 144 | 36 | 72 | 2 занятия в неделю по 2 часа |
| Второй | 216 | 36 | 108 | 3 занятия в неделю по 2 часа |
| 216 | 36 | 72 | 2 занятия в неделю по 3 часа |

**Условия реализации программы**

**Материально-техническое обеспечение:** наличие светлого и просторного спортивного зала для занятий, обеспеченность учащихся необходимым спортивным оборудованием и инвентарем.

|  |  |
| --- | --- |
| **Перечень материалов и оборудования** | **Количество** |
| Ракетки (лапы)  Макивары  Перчатки  Шлем защитный  Жилет защитный  Боксерская груша  Спортивный жгут  Защита на ноги  Кимоно  Защита на пах | 12 шт.  12 шт.  12 шт.  12 шт.  12 шт.  2 шт.  2 шт.  12 шт.  12 шт.  12 шт. |

**Информационное обеспечение:**

* Акопян, А. О., Новиков А.А. Анализ-синтез спортивной деятель­ности как основной фактор совершенствования методики трениров­ки // Научные труды ВНИИФК за 1995 г. Т.1. / А. О. Акопян, А. А. Новиков. - Москва, 1996. - С. 21-31.
* Акопян, А. О., Долганов Д. И. Рукопашный бой. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ / А. О. Акопян, Д. И. Долганов. – Москва : Советский спорт, 2004. - 116 с.
* Астахов, С. А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере рукопашного боя): Автореф. дис. ... канд. пед. наук /. С. А. Астахов. - Москва, 2003. - 25 с.
* Булкин, В. А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие / В. А. Булкин. - СПб. : СПбГАФК, 1996. - 47 с.
* Бурцев, Г. А. Рукопашный бой / Г. А. Бурцев. - Москва, 1994. - 206 с.
* Вайцеховский, С. М. Книга тренера / С. М. Вайцеховский. – Москва : ФиС, 1971. - 312 с.
* Верхошапский, Ю. В. Основы специальной физической подготов­ки спортсменов / Ю. В. Верхошапский. – Москва : Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
* Иванов, С. А. Методика обучения технике рукопашного боя: Ав­тореф. дис.... канд. пед. наук / С. А. Иванов. - Москва, 1995. - 23 с.
* Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры // Учебник для институтов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – Москва : Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.
* Найденов, М. И. Рукопашный бой. Организация и методика под­готовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России / М. И. Найденов. - Г., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003. - 120 с.
* Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований. – Москва : Советский спорт, 2003. – 27 с.
* Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – Москва : ООО «Издательство Астрель», 2003. - 863 с. - (Профессия - тренер)
* Севастьянов, В. М. и др. Рукопашный бой (история развития, техника и тактика) / В. М. Севастьянов. – Москва : Дата Стром, 1991. - 190 с.
* Супрунов, Е. П. Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е. П. Супрунов. - Москва, 1997. - 27 с.
* Чихачев, Ю. Т. Рукопашный бой. – Воениздательство / Ю. Т. Чихачев. - 2001. – 86с.
* Юшков, О. П. Совершенствование методики тренировки и ком­плексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах еди­ноборств / О. П. Юшков. – Москва : МГИУ, 2001. - 40 с.

**Кадровое обеспечение:** Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по направлению подготовки «Образование и педагогика» или в области, соответствующей преподаваемому предмету, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению деятельности в образовательном учреждении без предъявления требований к стажу работы.

**Формы аттестации**

Используются итоговый и текущий контроль. Текущий контроль – осуществляется посредством наблюдения за деятельностью учащихся на каждом занятии.

Итоговый контроль включает вводную, промежуточную, итоговую диагностику:

* вводная диагностика – определение начального уровня подготовки учащихся, имеющихся у них знаний, умений и навыков, связанных с предстоящей деятельностью;
* промежуточная диагностика – подведение промежуточных итогов обучения, оценка успешности продвижения;
* итоговая диагностика – проводится по завершению программы в конце учебного года.

Формами контроля являются: показ; контрольное выполнение упражнения; самостоятельное выполнение упражнения; экзамен, игра, беседа, эстафета.

**Оценочные материалы**

Оценивание происходит посредством наблюдения, контроля за выполнением контрольных упражнений, оценивается уровень общей физической подготовки учащихся.

**Вводная диагностика. Первый год обучения**

**Показатели к диагностической карте:**

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (высокий уровень - 11 раз, средний уровень – 6 раз, низкий уровень – 4 раз);
2. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (высокий уровень +7 см, средний уровень +3 см, низкий уровень +1 см);
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за одну минуту) (высокий уровень - 30 раз, средний уровень – 21 раз, низкий уровень – 18 раз);
4. Челночный бег 3\*10м (высокий уровень – 9,9 секунд, средний уровень – 10,8 секунд, низкий уровень – 11,2 секунд).

Диагностическая карта

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя  учащегося | Номера показателей | | | | Итого | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | в | с | н |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Промежуточная диагностика. Первый год обучения**

**Показатели к диагностической карте:**

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (высокий уровень - 14 раз, средний уровень – 10 раз, низкий уровень – 8 раз);
2. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (высокий уровень +8 см, средний уровень +4 см, низкий уровень +2 см);
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за одну минуту) (высокий уровень - 35 раз, средний уровень – 28 раз, низкий уровень – 20 раз);
4. Челночный бег 3\*10м (высокий уровень – 9,5 секунд, средний уровень – 10,4 секунд, низкий уровень – 10,6 секунд).

Диагностическая карта

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя  учащегося | Номера показателей | | | | Итого | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | в | с | н |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Итоговая диагностика. Первый год обучения**

**Показатели к диагностической карте (теория):**

1. Что такое рукопашный бой.
2. В какой стране зародился рукопашный бой.
3. Назовите основные разрешенные технические действия в рукопашном бое.
4. Назовите президента федерации рукопашного боя.
5. Назовите основные названия ударов руками.
6. Что такое первый и второй тур в рукопашном бою.

Диагностическая карта. Теория

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя  учащегося | Номера показателей | | | | | | Итого | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | в | с | н |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Показатели к диагностической карте (практика):**

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (высокий уровень - 17 раз, средний уровень – 14 раз, низкий уровень – 10 раз);
2. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (высокий уровень +9 см, средний уровень +5 см, низкий уровень +3 см);
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за одну минуту) (высокий уровень - 40 раз, средний уровень – 30 раз, низкий уровень – 25 раз);
4. Челночный бег 3\*10м (высокий уровень – 9,2 секунд, средний уровень – 10,0 секунд, низкий уровень – 10,3 секунд).
5. Упражнение «Ласточка» (держать равновесие: высокий уровень – 30 и более секунд, средний уровень – 20 секунд, низкий уровень – 10 секунд).
6. Первый тур рукопашного боя – выполнение основных приемов самообороны; второй тур рукопашного боя – ведение боя.

Диагностическая карта. Практика

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя  учащегося | Номера показателей | | | | | | Итого | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | в | с | н |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Вводная диагностика. Второй год обучения**

**Показатели к диагностической карте:**

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (высокий уровень - 14 раз, средний уровень – 10 раз, низкий уровень – 8 раз);
2. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (высокий уровень +8 см, средний уровень +4 см, низкий уровень +2 см);
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за одну минуту) (высокий уровень - 35 раз, средний уровень – 28 раз, низкий уровень – 25 раз);
4. Челночный бег 3\*10м (высокий уровень – 9,4 секунд, средний уровень – 10,0 секунд, низкий уровень – 11,0 секунд).

Диагностическая карта

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя  учащегося | Номера показателей | | | | Итого | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | в | с | н |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Промежуточная диагностика. Второй год обучения**

**Показатели к диагностической карте:**

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (высокий уровень - 18 раз, средний уровень – 14 раз, низкий уровень – 10 раз);
2. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (высокий уровень +10 см, средний уровень +7 см, низкий уровень +4 см);
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за одну минуту) (высокий уровень - 40 раз, средний уровень – 35 раз, низкий уровень – 22 раз);
4. Челночный бег 3\*10м (высокий уровень – 9,0 секунд, средний уровень – 9,8 секунд, низкий уровень – 10,0 секунд).

Диагностическая карта

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя  учащегося | Номера показателей | | | | Итого | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | в | с | н |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Итоговая диагностика. Второй год обучения**

**Показатели к диагностической карте (теория):**

1. Назовите запрещенные приемы в рукопашном бое.
2. Какую оценку дают за удар ногой в голову.
3. Сколько длится полное удержание.
4. Назовите в каком году основался рукопашный бой как вид спорта.
5. Назовите основные оценки в бою за удары ногами.
6. Какую дают оценку за бросок с колен на спину.

Диагностическая карта. Теория

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя  учащегося | Номера показателей | | | | | | Итого | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | в | с | н |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Показатели к диагностической карте (практика):**

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (высокий уровень - 20 раз, средний уровень – 18 раз, низкий уровень – 12 раз);
2. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (высокий уровень +9 см, средний уровень +5 см, низкий уровень +3 см);
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за одну минуту) (высокий уровень - 40 раз, средний уровень – 30 раз, низкий уровень – 25 раз);
4. Челночный бег 3\*10м (высокий уровень – 9,2 секунд, средний уровень – 10,0 секунд, низкий уровень – 10,3 секунд).
5. Упражнение «Ласточка» (держать равновесие: высокий уровень – 35 и более секунд, средний уровень – 25 секунд, низкий уровень – 15 секунд).
6. Броски с колен не оцениваются.

Диагностическая карта. Практика

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя  учащегося | Номера показателей | | | | | | Итого | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | в | с | н |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Условные обозначения:

в – показатели сформированы и автоматизированы;

с – показатели сформированы, но не автоматизированы.

н - показатели находятся в стадии формирования.

**Методические материалы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы рукопашного боя» практико-ориентирована, построена с учетом возрастных особенностей учащихся школьного возраста.

Методика работы с учащимися строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребенком, делается акцент на активность учащихся, побуждая их к вдумчивому отношению при выполнении заданий.

Программа «Основы рукопашного боя» опирается на***принципы построения общей дидактики:***

* Принцип систематичности и последовательности: от простого к сложному, от неизвестного к известному.
* Принцип развивающего характера обучения, опоры на зону ближайшего развития.
* Принцип опоры на возраст и уровень развития ребенка: постановка задач с учетом возрастных и индивидуальных особенностей развития ребенка.
* Принцип опоры на интерес, поддержание и создание мотивации.
* Принцип активного привлечения к участию в программе ближайшего социального окружения – родителей, других родственников, педагогов.
* Принцип программированного обучения, предполагающий включение в программу операций, первоначально выполняемых совместно с педагогом, а в дальнейшем, по мере формирования соответствующих умений, ребенком самостоятельно.
* Принцип учета оптимальной эмоциональной сложности материала, позволяющий создать благоприятный эмоциональный фон, как в процесс работы, так и при ее окончании.

В ходе реализации программы реализуются принципы: добровольности, доступности, гуманности и требовательности, наглядности, систематичности и последовательности, создания ситуации успеха, активности, опоры на положительные качества ребенка, единства и согласованности педагогических усилий семьи и образовательного учреждения, воспитания в коллективе и через коллектив. Очень важно установить эффективное взаимодействие с учащимся, создать благоприятные условия, дружескую атмосферу, атмосферу психологической поддержки, стимулировать его инициативу, способствовать установлению со взрослым позитивных отношений, основанных на взаимном уважении прав личности.

**При реализации программы используются следующие методы обучения:**

По источникам передачи и характеру восприятия информации:

* объяснительно-иллюстративные (беседа, объяснение, показ видеоматериалов);
* репродуктивные (показ педагогом приемов исполнения, тренировочные упражнения).

**Описание технологий и методов обучения и воспитания**

В процессе реализации программы используются личностно-ориентированные, здоровьесберегающие технологии, способствующие лучшему освоению материала программы, развитию физических способностей учащихся, метапредметных компетенций и личностных качеств учащихся.

**Формы организации учебного занятия**

Основной формой организации проведения занятий с учетом возрастных психологических особенностей учащихся, целей и задач программы является практическое занятие.

**Алгоритм учебного занятия**

Вводная часть (организовать учащихся, объяснить задачи занятия, подготовка организма учащихся к предстоящей физической нагрузке и выполнению упражнений (разминка);

Основная часть (решение основных задач занятия, изучение нового, повторение пройденного материала, отработка двигательных умений и навыков (удары руками, ногами, стойки, общая физическая подготовка);

Заключительная часть (Подведение итогов, игра, спарринги и т.д.).

**Особенности организации образовательной деятельности**

При реализации программы используется групповая и индивидуальная формы работы с учащимися. Эффективность работы связана с соблюдением определенных правил: отсутствие принуждения; продуманная система поощрений и порицаний; организационная и содержательная поддержка со стороны педагога; четкий инструктаж; владение педагогом приемами установления и регулирования взаимоотношений между учащимися, стимулирование и поощрение самостоятельности и инициативности.

*Индивидуальная:* предполагает работу педагога с отдельным учащимся индивидуально.

*Подгрупповая и групповая:* групповая работа может быть эффективна только при условии соблюдения определенных правил: отсутствие принуждения; продуманная система поощрений и порицаний; организационная и содержательная поддержка со стороны педагога; четкий инструктаж; владение педагогом приемами установления и регулирования взаимоотношений между учащимися, стимулирование и поощрение самостоятельности и инициативности.

На основании Концепции сопровождения профессионального самоопределения обучающихся в условиях непрерывности образования, а также в рамках реализации МИП «Личностно-профессиональное самоопределение обучающихся в социуме в формате интеграции общего и дополнительного образования», программа имеет профориентационное содержание, осуществляющееся через организацию игровой деятельности учащихся с элементами профессиональных проб.

В летний период занятия могут быть реализованы в рамках самостоятельного освоения учащимися программы в соответствии с содержанием программы (Приложение 2). Формой контроля является летнее портфолио учащегося.

**План воспитательной работы объединения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Месяц** | **Единая воспитательная тема учреждения** | **Мероприятия творческого объединения** |
| 1. | сентябрь | «Знакомьтесь – это МЫ!» | Родительское собрание «Давайте познакомимся!» |
| 2. | октябрь | «Дети. Техника. Творчество» | Рыцарский турнир |
| 3. | ноябрь | ПРОФИ-час | Экскурсия во Дворец спорта |
| 4. | декабрь | «Пора чудес и волшебства» | Игровой день «Спортивные радости» |
| 5. | январь | «Безопасность детства» | Викторина «Безопасность в повседневной деятельности» |
| 6. | февраль | «Это нашей истории строки» | Беседа на тему «История праздника 23 февраля» |
| 7. | март | «Будь человеком, человек» | Беседа «Добрые дела» |
| 8. | апрель | «Говорим здоровью – «ДА!» | Веселые старты «День спорта и здоровья» |
| 9. | май | «Славе – не меркнуть! Традициям – жить!» | Конкурс рисунков к Дню Победы |
| 10. | июнь | «Территория детства» | Веселые старты «Смелые и спортивные» |

**Список литературы**

1. Акопян, А. О., Новиков А.А. Анализ-синтез спортивной деятель­ности как основной фактор совершенствования методики трениров­ки // Научные труды ВНИИФК за 1995 г. Т.1. / А. О. Акопян, А. А. Новиков. - Москва, 1996. - С. 21-31.
2. Акопян, А. О., Долганов Д. И. Рукопашный бой. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ / А. О. Акопян, Д. И. Долганов. – Москва : Советский спорт, 2004. - 116 с.
3. Астахов, С. А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере рукопашного боя): Автореф. дис. ... канд. пед. наук /. С. А. Астахов. - Москва, 2003. - 25 с.
4. Булкин, В. А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие / В. А. Булкин. - СПб. : СПбГАФК, 1996. - 47 с.
5. Бурцев, Г. А. Рукопашный бой / Г. А. Бурцев. - Москва, 1994. - 206 с.
6. Вайцеховский, С. М. Книга тренера / С. М. Вайцеховский. – Москва : ФиС, 1971. - 312 с.
7. Верхошапский, Ю. В. Основы специальной физической подготов­ки спортсменов / Ю. В. Верхошапский. – Москва : Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
8. Иванов, С. А. Методика обучения технике рукопашного боя: Ав­тореф. дис.... канд. пед. наук / С. А. Иванов. - Москва, 1995. - 23 с.
9. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры // Учебник для институтов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – Москва : Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.
10. Найденов, М. И. Рукопашный бой. Организация и методика под­готовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России / М. И. Найденов. - Г., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003. - 120 с.
11. Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований. – Москва : Советский спорт, 2003. – 27 с.
12. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – Москва : ООО «Издательство Астрель», 2003. - 863 с. - (Профессия - тренер)
13. Севастьянов, В. М. и др. Рукопашный бой (история развития, техника и тактика) / В. М. Севастьянов. – Москва : Дата Стром, 1991. - 190 с.
14. Супрунов, Е. П. Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е. П. Супрунов. – Москва, 1997. - 27 с.
15. Чихачев, Ю. Т. Рукопашный бой. – Воениздательство / Ю. Т. Чихачев. - 2001. – 86с.
16. Юшков, О. П. Совершенствование методики тренировки и ком­плексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах еди­ноборств / О. П. Юшков. – Москва : МГИУ, 2001. - 40 с.

**Приложение 1. Календарный учебный график**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_ учебный год

Программа «Основы рукопашного боя»

Год обучения 1

Группа №\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Дата** | **Форма занятия** | **Кол-во часов** | **Тема занятия** | **Форма контроля** |
| 1 |  | Теоретическое занятие | 2 | Вводный инструктаж. История рукопашного боя | Беседа. Наблюдение |
| 2 |  | Практическое занятие | 2 | Сдача нормативов | Вводная диагностика |
| 3 |  | Практическое занятие | 2 | Передвижения в разных стойках | Групповая оценка работы |
| 4 |  | Практическое занятие | 2 | Игры на развитие ловкости | Соревнование на скорость |
| 5 |  | Практическое занятие | 2 | Развитие гибкости. Самостраховка | Групповая оценка работы |
| 6 |  | Практическое занятие | 2 | Нанесение прямых ударов из разных стоек | Групповая оценка работы |
| 7 |  | Практическое занятие | 2 | Развитие гибкости. Самостраховка | Соревнование на правильность выполнения |
| 8 |  | Практическое занятие | 2 | Игровая тренировка | Групповая оценка работы |
| 9 |  | Практическое занятие | 2 | Изучение броска через бедро | Контрольное упражнение |
| 10 |  | Практическое занятие | 2 | Изучение бокового удара ногой | Контрольное упражнение |
| 11 |  | Практическое занятие | 2 | Общая физическая подготовка | Выполнение спортивных нормативов, |
| 12 |  | Практическое занятие | 2 | Боковые удары руками | Контрольное упражнение |
| 13 |  | Практическое занятие | 2 | Удары ногами в живот | Контрольное упражнение |
| 14 |  | Практическое занятие | 2 | Защита от ударов ногами в живот | Контрольное упражнение |
| 15 |  | Практическое занятие | 2 | Отработка ударов руками | Контрольное упражнение |
| 16 |  | Практическое занятие | 2 | Проход в ноги. | Контрольное упражнение |
| 17 |  | Практическое занятие | 2 | Изучение различных удержаний | Контрольное упражнение |
| 18 |  | Практическое занятие | 2 | Изучение передней подсечки | Контрольное упражнение |
| 19 |  | Практическое занятие | 2 | Борьба в стойке. | Контрольное упражнение |
| 20 |  | Практическое занятие | 2 | Отработка ударов ногами | Групповая оценка работы |
| 21 |  | Практическое занятие | 2 | Отработка ударов руками | Групповая оценка работы |
| 22 |  | Практическое занятие | 2 | Комбинирование прямых и боковых ударов | Групповая оценка работы |
| 23 |  | Практическое занятие | 2 | Совершенствование ударов и блоков | Групповая оценка работы |
| 24 |  | Практическое занятие | 2 | Учебные схватки в парах. | Групповая оценка работы |
| 25 |  | Практическое занятие | 2 | Совершенствование ударов и блоков | Групповая оценка работы |
| 26 |  | Практическое занятие | 2 | Изучение болевых приемов | Контрольное упражнение |
| 27 |  | Практическое занятие | 2 | Отработка болевых приемов | Контрольное упражнение |
| 28 |  | Практическое занятие | 2 | Отработка ударов ногами | Групповая оценка работы |
| 29 |  | Практическое занятие | 2 | Изучение ударов руками и ногами | Контрольное упражнение |
| 30 |  | Практическое занятие | 2 | Выполнение нормативов | Промежуточная диагностика |
| 31 |  | Практическое занятие | 2 | Отработка ударов на лапах | Контрольное упражнение |
| 32 |  | Практическое занятие | 2 | Бросок с подхватом двух ног | Контрольное упражнение |
| 33 |  | Практическое занятие | 2 | Изучение выхода с болевого приёма | Контрольное упражнение |
| 34 |  | Практическое занятие | 2 | Отработка ударов на лапах | Контрольное упражнение |
| 35 |  | Практическое занятие | 2 | Защита от прохода в ноги | Контрольное упражнение |
| 36 |  | Практическое занятие | 2 | Изучение освобождений от захватов | Контрольное упражнение |
| 37 |  | Практическое занятие | 2 | ОФП. Развитие гибкости | Групповая оценка работы |
| 38 |  | Практическое занятие | 2 | Изучение броска через спину | Контрольное упражнение |
| 39 |  | Практическое занятие | 2 | Тренировочные спарринги | Соревнование на правильность выполнения |
| 40 |  | Практическое занятие | 2 | Отработка ударов на боксерской груше | Групповая оценка работы |
| 41 |  | Практическое занятие | 2 | Совершенствование ударов и блоков | Групповая оценка работы |
| 42 |  | Практическое занятие | 2 | Изучение удушающих приемов | Контрольное упражнение |
| 43 |  | Практическое занятие | 2 | ОФП. Развитие выносливости | Групповая оценка работы |
| 44 |  | Практическое занятие | 2 | Комбинированная защита от ударов ног и рук | Групповая оценка работы |
| 45 |  | Практическое занятие | 2 | Уход от бросков | Групповая оценка работы |
| 46 |  | Практическое занятие | 2 | Изучение правил соревнований | Групповая оценка работы |
| 47 |  | Практическое занятие | 2 | Удары ногами в разных стойках | Контрольное упражнение |
| 48 |  | Практическое занятие | 2 | Пассивное ведение боя | Групповая оценка работы |
| 49 |  | Практическое занятие | 2 | Совершенствование ударов и блоков | Групповая оценка работы |
| 50 |  | Практическое занятие | 2 | ОФП. Повторение бросков | Соревнование на правильность выполнения |
| 51 |  | Практическое занятие | 2 | Удушение с использованием ног | Контрольное упражнение |
| 52 |  | Практическое занятие | 2 | ОФП. Повторение болевых приемов | Соревнование на правильность выполнения |
| 53 |  | Практическое занятие | 2 | Отработка броска через бедро | Групповая оценка работы |
| 54 |  | Практическое занятие | 2 | Повторение удушающих приемов | Групповая оценка работы |
| 55 |  | Практическое занятие | 2 | Повторение ударов ногами и руками | Групповая оценка работы |
| 56 |  | Практическое занятие | 2 | Повторение комбинированных ударов | Групповая оценка работы |
| 57 |  | Практическое занятие | 2 | Уход от ударов с переходом в борьбу | Групповая оценка работы |
| 58 |  | Практическое занятие | 2 | ОФП. Игровая тренировка | Групповая оценка работы |
| 59 |  | Практическое занятие | 2 | Борьба со сменой партнера | Групповая оценка работы |
| 60 |  | Практическое занятие | 2 | Бросок через спину | Групповая оценка работы |
| 61 |  | Практическое занятие | 2 | Удержание с выходом на болевой | Контрольное упражнение |
| 62 |  | Практическое занятие | 2 | Выход из удержания на спине | Контрольное упражнение |
| 63 |  | Практическое занятие | 2 | Уход от прямой атаки противника | Групповая оценка работы |
| 64 |  | Практическое занятие | 2 | Бросок через спину | Групповая оценка работы |
| 65 |  | Практическое занятие | 2 | Изучение броска мельница | Контрольное упражнение |
| 66 |  | Теоретическое  занятие | 2 | Профессии физкультуры и спорта | Беседа |
| 67 |  | Практическое занятие | 2 | Отработка проходов в ноги | Контрольное упражнение |
| 68 |  | Практическое занятие | 2 | Отработка защиты от проходов в ноги | Контрольное упражнение |
| 69 |  | Практическое занятие | 2 | Борцовские схватки | Соревнования на правильность выполнения |
| 70 |  | Практическое занятие | 2 | Отработка ударов в парах | Групповая оценка работы |
| 71 |  | Практическое занятие | 2 | Тренировочные спарринги | Соревнования на правильность выполнения |
| 72 |  | Практическое занятие | 2 | Тренировка.Выполнение нормативов | Итоговая диагностика. Сдача нормативов |
| Итого: | | | **144 ч** |  |  |

**Календарный учебный график**

**\_\_**\_\_\_\_\_\_\_\_\_ учебный год

Программа «Основы рукопашного боя»

Год обучения 2 (3р\*2ч)

Группа № \_\_\_

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Дата** | **Форма занятия** | **Кол-во часов** | **Тема занятия** | **Форма контроля** |
| 1 |  | Теоретическое занятие | 2 | Вводный инструктаж. Правила рукопашного боя | Беседа |
| 2 |  | Практическое занятие | 2 | Сдача нормативов | Вводная диагностика |
| 3 |  | Практическое занятие | 2 | ОФП. Игровая тренировка | Групповая оценка работы |
| 4 |  | Практическое занятие | 2 | Передвижения в разных стойках | Групповая оценка работы |
| 5 |  | Практическое занятие | 2 | Игры на развитие ловкости | Соревнование на скорость |
| 6 |  | Практическое занятие | 2 | Отработка приёмов самостраховки. Кувырки | Групповая оценка работы |
| 7 |  | Практическое занятие | 2 | Развитие гибкости. Акробатика | Соревнование на скорость |
| 8 |  | Практическое занятие | 2 | Нанесение прямых ударов из разных стоек | Групповая оценка работы |
| 9 |  | Практическое занятие | 2 | Отработка защиты от прямых ударов | Групповая оценка работы |
| 10 |  | Практическое занятие | 2 | Развитие гибкости, приемы самостраховки | Соревнование на правильность выполнения |
| 11 |  | Практическое занятие | 2 | Игровая тренировка | Групповая оценка работы |
| 12 |  | Практическое занятие | 2 | Общая физическая подготовка | Групповая оценка работы |
| 13 |  | Практическое занятие | 2 | Совершенствование броска через бедро | Контрольное упражнение |
| 14 |  | Практическое занятие | 2 | Совершенствование боковых ударов ногами | Контрольное упражнение |
| 15 |  | Практическое занятие | 2 | Контроль над дистанцией | Контрольное упражнение |
| 16 |  | Практическое занятие | 2 | Общая физическая подготовка | Выполнение спортивных нормативов, |
| 17 |  | Практическое занятие | 2 | Боковые удары руками | Контрольное упражнение |
| 18 |  | Практическое занятие | 2 | Защита от боковых ударов руками | Контрольное упражнение |
| 19 |  | Практическое занятие | 2 | Удары ногами в корпус | Контрольное упражнение |
| 20 |  | Практическое занятие | 2 | Защита от ударов ногами в корпус | Контрольное упражнение |
| 21 |  | Практическое занятие | 2 | Отработка ударов руками в парах | Контрольное упражнение |
| 22 |  | Практическое занятие | 2 | Отработка ударов руками по боксёрской груше | Контрольное упражнение |
| 23 |  | Практическое занятие | 2 | Тренировочные спарринги | Групповая оценка работы |
| 24 |  | Практическое занятие | 2 | Совершенствование прохода в ноги | Контрольное упражнение |
| 25 |  | Практическое занятие | 2 | Проход в ноги с последующим броском | Контрольное упражнение |
| 26 |  | Практическое занятие | 2 | Совершенствование различных удержаний | Контрольное упражнение |
| 27 |  | Практическое занятие | 2 | Отработка броска через спину | Контрольное упражнение |
| 28 |  | Практическое занятие | 2 | Совершенствование передней подсечки | Контрольное упражнение |
| 29 |  | Практическое занятие | 2 | Борьба с использованием пройденных приемов | Контрольное упражнение |
| 30 |  | Практическое занятие | 2 | Отработка ударов ногами по макиварам | Групповая оценка работы |
| 31 |  | Практическое занятие | 2 | ОФП. Игровая тренировка | Соревнование на правильность выполнения |
| 32 |  | Практическое занятие | 2 | Отработка ударов руками снизу и защита от них | Групповая оценка работы |
| 33 |  | Практическое занятие | 2 | Отработка ударов руками снизу и защита от них | Групповая оценка работы |
| 34 |  | Практическое занятие | 2 | Комбинирование прямых и боковых ударов | Групповая оценка работы |
| 35 |  | Практическое занятие | 2 | Совершенствование ударов и блоков | Групповая оценка работы |
| 36 |  | Практическое занятие | 2 | Учебные схватки в парах | Групповая оценка работы |
| 37 |  | Практическое занятие | 2 | Учебные схватки в парах | Групповая оценка работы |
| 38 |  | Практическое занятие | 2 | Совершенствование ударов и блоков | Групповая оценка работы |
| 39 |  | Практическое занятие | 2 | Отработка и блокирование ударов по корпусу | Контрольное упражнение |
| 40 |  | Практическое занятие | 2 | Совершенствование болевых приемов на руки | Контрольное упражнение |
| 41 |  | Практическое занятие | 2 | Отработка болевых приемов на руки | Контрольное упражнение |
| 42 |  | Практическое занятие | 2 | Совершенствование болевых приемов на ноги | Контрольное упражнение |
| 43 |  | Практическое занятие | 2 | Отработка болевых приемов на ноги | Контрольное упражнение |
| 44 |  | Практическое занятие | 2 | Изучение бросков с выходом на болевые приёмы | Контрольное упражнение |
| 45 |  | Практическое занятие | 2 | Отработка ударов ногами в голову | Групповая оценка работы |
| 46 |  | Практическое занятие | 2 | Отработка связок ударов руками и ногами | Контрольное упражнение |
| 47 |  | Практическое занятие | 2 | Закрепление связок ударов руками и ногами | Контрольное упражнение |
| 48 |  | Практическое занятие | 2 | Тренировочные спарринги | Контрольное упражнение |
| 49 |  | Практическое занятие | 2 | Промежуточный контроль с выполнением нормативов | Промежуточная диагностика |
| 50 |  | Практическое занятие | 2 | Отработка ударов на лапах | Контрольное упражнение |
| 51 |  | Практическое занятие | 2 | Бросок с подхватом двух ног | Контрольное упражнение |
| 52 |  | Практическое занятие | 2 | Отработка выхода от болевого приёма | Контрольное упражнение |
| 53 |  | Практическое занятие | 2 | Защита от ударов с переходом в борьбу | Контрольное упражнение |
| 54 |  | Практическое занятие | 2 | Защита от ударов с переходом в борьбу | Контрольное упражнение |
| 55 |  | Практическое занятие | 2 | Отработка ударов на лапах | Контрольное упражнение |
| 56 |  | Практическое занятие | 2 | Защита от ударов с контратакой | Контрольное упражнение |
| 57 |  | Практическое занятие | 2 | Защита от прохода в ноги | Контрольное упражнение |
| 58 |  | Практическое занятие | 2 | Отработка освобождений от захватов | Контрольное упражнение |
| 59 |  | Практическое занятие | 2 | ОФП. Развитие гибкости | Групповая оценка работы |
| 60 |  | Практическое занятие | 2 | Совершенствование броска через спину | Контрольное упражнение |
| 61 |  | Практическое занятие | 2 | Бросок с захватом ноги и подсечки | Контрольное упражнение |
| 62 |  | Практическое занятие | 2 | Отработка ударов на лапах | Групповая оценка работы |
| 63 |  | Практическое занятие | 2 | Тренировочные спарринги | Соревнование на правильность выполнения |
| 64 |  | Практическое занятие | 2 | Отработка ударов на боксерской груше | Групповая оценка работы |
| 65 |  | Практическое занятие | 2 | Отработка ударов со спортивным жгутом | Групповая оценка работы |
| 66 |  | Практическое занятие | 2 | Совершенствование ударов и блоков | Групповая оценка работы |
| 67 |  | Практическое занятие | 2 | Отработка удушающих приемов | Контрольное упражнение |
| 68 |  | Практическое занятие | 2 | Борьба с применением пройденных приемов | Групповая оценка работы |
| 69 |  | Практическое занятие | 2 | ОФП. Развитие выносливости | Групповая оценка работы |
| 70 |  | Практическое занятие | 2 | Комбинированная защита от ударов ног и рук | Групповая оценка работы |
| 71 |  | Практическое занятие | 2 | Уход от броска с захватом рук | Групповая оценка работы |
| 72 |  | Практическое занятие | 2 | Повторение бросков | Соревнование на правильность выполнения |
| 73 |  | Практическое занятие | 2 | Повторение правил соревнований | Групповая оценка работы |
| 73 |  | Практическое занятие | 2 | Удары ногами в разных стойках | Контрольное упражнение |
| 75 |  | Практическое занятие | 2 | Пассивное ведение боя | Групповая оценка работы |
| 76 |  | Практическое занятие | 2 | Отработка ударов на макиварах | Групповая оценка работы |
| 77 |  | Практическое занятие | 2 | Совершенствование ударов и блоков | Групповая оценка работы |
| 78 |  | Практическое занятие | 2 | ОФП. Повторение бросков | Соревнование на правильность выполнения |
| 79 |  | Практическое занятие | 2 | ОФП. Повторение бросков | Соревнование на правильность выполнения |
| 80 |  | Практическое занятие | 2 | Удушение с применением ног | Контрольное упражнение |
| 81 |  | Практическое занятие | 2 | ОФП. Повторение болевых приемов | Соревнование на правильность выполнения |
| 82 |  | Практическое занятие | 2 | ОФП. Отработка болевых приемов | Соревнование на правильность выполнения |
| 83 |  | Практическое занятие | 2 | Отработка броска через бедро | Групповая оценка работы |
| 84 |  | Практическое занятие | 2 | Повторение удушающих приемов | Групповая оценка работы |
| 85 |  | Практическое занятие | 2 | Отработка ударов ногами и руками | Групповая оценка работы |
| 86 |  | Практическое занятие | 2 | Повторение комбинаций ударов | Групповая оценка работы |
| 87 |  | Практическое занятие | 2 | Уход от ударов с переходом в борьбу | Групповая оценка работы |
| 88 |  | Практическое занятие | 2 | ОФП. Игровая тренировка | Групповая оценка работы |
| 89 |  | Практическое занятие | 2 | Тренировка броска через бедро | Контрольное упражнение |
| 90 |  | Практическое занятие | 2 | Отработка приемов в спарринге | Соревнование на правильность выполнения |
| 91 |  | Практическое занятие | 2 | Проведение спаррингов в соревновательном темпе | Соревнование на правильность выполнения |
| 92 |  | Практическое занятие | 2 | Борьба до со сменой партнера | Групповая оценка работы |
| 93 |  | Практическое занятие | 2 | Бросок через спину с переходом на болевой | Групповая оценка работы |
| 94 |  | Практическое занятие | 2 | Отработка ударов руками | Групповая оценка работы |
| 95 |  | Практическое занятие | 2 | Удержание с выходом на болевой прием | Контрольное упражнение |
| 96 |  | Практическое занятие | 2 | Выход из положения лежа на спине | Контрольное упражнение |
| 97 |  | Практическое занятие | 2 | Уход от прямой атаки противника | Групповая оценка работы |
| 98 |  | Практическое занятие | 2 | Тренировка броска через спину. | Групповая оценка работы |
| 99 |  | Практическое занятие | 2 | Спарринг в соревновательном темпе | Соревнование на правильность выполнения |
| 100 |  | Практическое занятие | 2 | Профессии тренер, спортивный судья | Беседа |
| 101 |  | Практическое занятие | 2 | Отработка броска мельница | Контрольное упражнение |
| 102 |  | Практическое занятие | 2 | Защита и уходы от удержания | Групповая оценка работы |
| 103 |  | Практическое занятие | 2 | Отработка проходов в ноги | Контрольное упражнение |
| 104 |  | Практическое занятие | 2 | Отработка защиты от проходов в ноги | Контрольное упражнение |
| 105 |  | Практическое занятие | 2 | Борьба с применением пройденных приемов | Групповая оценка работы |
| 106 |  | Практическое занятие | 2 | Отработка ударов на лапах | Групповая оценка работы |
| 107 |  | Практическое занятие | 2 | Тренировочные спарринги | Групповая оценка работы |
| 108 |  | Практическое занятие | 2 | Итоговая тренировка | Итоговая диагностика. Сдача нормативов |
| Итого: | | | **216 ч** |  |  |

**Календарный учебный график**

**\_\_**\_\_\_\_\_\_\_\_\_ учебный год

Программа «Основы рукопашного боя»

Год обучения 2 (2р\*3ч)

Группа № \_\_\_

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Дата** | **Форма занятия** | **Кол-во часов** | **Тема занятия** | **Форма контроля** |
| 1 |  | Теоретическое занятие | 3 | Вводный инструктаж. История рукопашного боя | Беседа |
| 2 |  | Практическое занятие | 3 | Сдача нормативов | Вводная диагностика |
| 3 |  | Практическое занятие | 3 | ОФП. Игровая тренировка | Групповая оценка работы |
| 4 |  | Практическое занятие | 3 | Игры на развитие ловкости | Соревнование на скорость |
| 5 |  | Практическое занятие | 3 | Развитие гибкости. Акробатика | Групповая оценка работы |
| 6 |  | Практическое занятие | 3 | Нанесение прямых ударов из разных стоек | Групповая оценка работы |
| 7 |  | Практическое занятие | 3 | Отработка защиты от прямых ударов | Групповая оценка работы |
| 8 |  | Практическое занятие | 3 | Игровая тренировка | Групповая оценка работы |
| 9 |  | Практическое занятие | 3 | Совершенствование броска через бедро | Контрольное упражнение |
| 10 |  | Практическое занятие | 3 | Совершенствование бокового удара ногой | Групповая оценка работы |
| 11 |  | Практическое занятие | 3 | Контроль над дистанцией | Контрольное упражнение |
| 12 |  | Практическое занятие | 3 | Боковые удары руками | Контрольное упражнение |
| 13 |  | Практическое занятие | 3 | Защита от боковых ударов руками | Контрольное упражнение |
| 14 |  | Практическое занятие | 3 | Удары ногами в корпус | Контрольное упражнение |
| 15 |  | Практическое занятие | 3 | Защита от ударов ногами в корпус | Контрольное упражнение |
| 16 |  | Практическое занятие | 3 | Отработка ударов руками в парах | Контрольное упражнение |
| 17 |  | Практическое занятие | 3 | Совершенствование прохода в ноги | Контрольное упражнение |
| 18 |  | Практическое занятие | 3 | Совершенствование различных удержаний | Контрольное упражнение |
| 19 |  | Практическое занятие | 3 | Совершенствование передней подсечки | Контрольное упражнение |
| 20 |  | Практическое занятие | 3 | Отработка броска через спину | Контрольное упражнение |
| 21 |  | Практическое занятие | 3 | Отработка ударов ногами | Групповая оценка работы |
| 22 |  | Практическое занятие | 3 | Отработка ударов руками | Групповая оценка работы |
| 23 |  | Практическое занятие | 3 | Комбинирование прямых и боковых ударов | Групповая оценка работы |
| 24 |  | Практическое занятие | 3 | Учебные схватки в парах | Групповая оценка работы |
| 25 |  | Практическое занятие | 3 | Совершенствование ударов и блоков | Групповая оценка работы |
| 26 |  | Практическое занятие | 3 | Отработка и блокирование ударов по корпусу | Контрольные упражнения |
| 27 |  | Практическое занятие | 3 | Отработка болевых приемов на руки | Контрольные упражнения |
| 28 |  | Практическое занятие | 3 | Отработка болевых приемов на ноги | Контрольные упражнения |
| 29 |  | Практическое занятие | 3 | Отработка связок ударов руками и ногами | Контрольные упражнения |
| 30 |  | Практическое занятие | 3 | Промежуточный контроль с выполнением нормативов | Промежуточная диагностика |
| 31 |  | Практическое занятие | 3 | Бросок с подхватом двух ног | Контрольные упражнения |
| 32 |  | Практическое занятие | 3 | Защита от ударов с переходом в борьбу | Контрольные упражнения |
| 33 |  | Практическое занятие | 3 | Защита от ударов с контратакой | Контрольные упражнения |
| 34 |  | Практическое занятие | 3 | Защита от прохода в ноги | Контрольные упражнения |
| 35 |  | Практическое занятие | 3 | Отработка освобождений от захватов | Контрольные упражнения |
| 36 |  | Практическое занятие | 3 | Совершенствование броска через спину | Контрольные упражнения |
| 37 |  | Практическое занятие | 3 | Бросок с захватом ноги и подсечки | Контрольные упражнения |
| 38 |  | Практическое занятие | 3 | Отработка ударов на лапах | Контрольные упражнения |
| 39 |  | Практическое занятие | 3 | Тренировочные спарринги | Соревнования на правильность выполнения |
| 40 |  | Практическое занятие | 3 | Отработка ударов на боксерской груше | Групповая оценка работы |
| 41 |  | Практическое занятие | 3 | Совершенствование ударов и блоков | Групповая оценка работы |
| 42 |  | Практическое занятие | 3 | Отработка удушающих приемов | Контрольные упражнения |
| 43 |  | Практическое занятие | 3 | Комбинированная защита от ударов ног и рук | Групповая оценка работы |
| 44 |  | Практическое занятие | 3 | Уход от броска с захватом рук | Групповая оценка работы |
| 45 |  | Практическое занятие | 3 | Повторение бросков | Соревнования на правильность выполнения |
| 46 |  | Практическое занятие | 3 | Правила соревнований | Групповая оценка работы |
| 47 |  | Практическое занятие | 3 | Удары ногами в разных стойках | Контрольные упражнения |
| 48 |  | Практическое занятие | 3 | Пассивное ведение боя | Групповая оценка работы |
| 49 |  | Практическое занятие | 3 | Совершенствование ударов и блоков | Групповая оценка работы |
| 50 |  | Практическое занятие | 3 | ОФП. Повторение бросков | Соревнования на правильность выполнения |
| 51 |  | Практическое занятие | 3 | Удушение с применением ног | Контрольные упражнения |
| 52 |  | Практическое занятие | 3 | ОФП. Повторение болевых приемов | Соревнования на правильность выполнения |
| 53 |  | Практическое занятие | 3 | Отработка броска через бедро | Групповая оценка работы |
| 54 |  | Практическое занятие | 3 | Отработка удушающих приемов | Групповая оценка работы |
| 55 |  | Практическое занятие | 3 | Отработка ударов ногами и руками | Групповая оценка работы |
| 56 |  | Практическое занятие | 3 | Повторение комбинированных ударов | Групповая оценка работы |
| 57 |  | Практическое занятие | 3 | Уход от ударов с переходом в борьбу | Групповая оценка работы |
| 58 |  | Практическое занятие | 3 | Тренировка броска через бедро | Контрольные упражнения |
| 59 |  | Практическое занятие | 3 | Борьба со сменой партнера | Групповая оценка работы |
| 60 |  | Практическое занятие | 3 | Бросок через спину | Групповая оценка работы |
| 61 |  | Практическое занятие | 3 | Удержание с выходом на болевой | Контрольные упражнения |
| 62 |  | Практическое занятие | 3 | Выход из удержания на спине | Контрольные упражнения |
| 63 |  | Практическое занятие | 3 | Уход от прямой атаки противника | Групповая оценка работы |
| 64 |  | Практическое занятие | 3 | Отработка броска через спину | Групповая оценка работы |
| 65 |  | Практическое занятие | 3 | Отработка броска мельница | Контрольные упражнения |
| 66 |  | Практическое занятие | 3 | Защита и уходы от удержания | Групповая оценка работы |
| 67 |  | Практическое занятие | 3 | Отработка проходов в ноги | Контрольные упражнения |
| 68 |  | Практическое занятие | 3 | Отработка защиты от проходов в ноги | Контрольные упражнения |
| 69 |  | Практическое занятие | 3 | Борьба с применением пройденных приемов | Групповая оценка работы |
| 70 |  | Практическое занятие | 3 | Профессии тренер, спортивный судья | Беседа |
| 71 |  | Практическое занятие | 3 | Тренировочные спарринги | Групповая оценка работы |
| 72 |  | Практическое занятие | 3 | Выполнение нормативов | Итоговая диагностика. Сдача нормативов |
| Итого: | | | **216 ч** |  |  |

**Приложение 2. Темы для самостоятельного изучения учащимися**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Кол-во часов** | **Тема занятия** | **Форма контроля** |
|  | 1 | Основы ЗОЖ. Утренняя зарядка  <https://www.youtube.com/watch?v=a3pMqrjRciI> | Летнее портфолио |
|  | 1 | Основы формирования ЗОЖ.  <https://youtu.be/XIMtJo6lmIM> | Летнее портфолио |
|  | 1 | Экипировка спортсмена  https://learningapps.org/view8633909 | Летнее портфолио |
|  | 1 | Экипировка спортсмена  https://learningapps.org/view17070168 | Летнее портфолио |
|  | 1 | «Подвижные игры дома» видеоматериал: <https://youtu.be/fZeNR-Mu_hg> | Летнее портфолио |
|  | 1 | Правила соревнования. Оценка технических действий  <https://learningapps.org/view8633477> | Летнее портфолио |
|  | 6 ч. |  |  |