

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА УЛЬЯНОВСКА  
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТЕХНИЧЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА № 1»



УТВЕРЖДАЮ

Директор ЦДТТ № 1

 Л.Б. Киреева

Приказ № 108/1


от «25» 04 2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА НА ОСНОВЕ РУКОПАШНОГО БОЯ»


Возраст учащихся: 8-17

Срок реализации: 2 года

Уровень сложности - базовый

Принята на заседании  
педагогического совета ЦДТТ №1  
протокол № 4 от 25.04.2023  
Секретарь  Рёхина Т.В.

Программу разработал  
Разенков Олег Николаевич,  
педагог дополнительного  
образования в 2012 году

Программа рассмотрена на  
методическом совете  
Протокол № 2 от 19.04.2023  
Секретарь  Камалова Х.Ш.

Ульяновск

## **Оглавление**

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ.....	3
УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	10
СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА .....	12
КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ....	17
КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК .....	20
ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ .....	30
ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ .....	31
МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ .....	33
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....	34

# КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ

## *Пояснительная записка*

### *Нормативно-правовые документы*

- ***Нормативно-методические и правовые документы***

Программа составлена на основе следующих регламентирующих документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих

образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

- «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»,
- Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования города Ульяновска "Центр детского технического творчества № 1",
- Положение о реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования города Ульяновска "Центр детского технического творчества № 1",
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования города Ульяновска «Центр детского технического творчества № 1».

***Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность программы.***

Программа «Общая физическая подготовка на основе рукопашного боя» ***разработана для обучения детей в возрасте*** от 8 до 17 лет для реализации в объединении «Рукопашный бой».

#### **Новизна программы**

Даная программа позволит мальчикам и девочкам показывать наилучшие результаты в рамках программы физической культуры, а так же приобрести дополнительные навыки в плане физической подготовки,

акробатики и физической выносливости.

### **Актуальность программы**

Программы «Общая физическая подготовка на основе рукопашного боя» в системе дополнительного образования детей - это расширение кругозора детей путём изучения исторических традиций развития рукопашного боя, технических приёмов рукопашного боя, приобщения к здоровому образу жизни и воспитанию патриотизма.

**Отличительная особенность программы:** значимость данной программы для учреждений дополнительного образования особенно велика, так как в данном микрорайоне с большой плотностью жителей отсутствует специализированная детская спортивная школа по изучению боевого искусства «Рукопашного боя».

**Педагогическая целесообразность программы:** при реализации программы, каждый воспитанник формирует свои личностные качества, такие как: воля, характер, воспитание патриотизма, физическое развитие. Правильно выбранные формы, методы и средства образовательной деятельности показали свою результативность в соревнованиях различного уровня.

### **Цель программы:**

Физическое и духовное развитие личности подростков путём формирования устойчивой мотивации к ведению здорового образа жизни через занятия спортом.

***Цель первого года обучения:*** физическое развитие детей.

***Задачи первого года обучения:***

***Обучающие:***

Познакомить с историей возникновения рукопашного боя и его развитием в современном мире, ролью рукопашного боя в системе физического воспитания;

Научить личной гигиене во время учебно-тренировочного процесса;

Освоить практические навыки техники ударов руками, ногами;

Освоить практические навыки техники перемещения, передвижения. Освоить практические навыки техники защиты;  
Освоить базовую технику;  
Основы психологической подготовки детей и подростков;  
Научить правилам ТБ на тренировочных занятиях.

*Развивающие:*

Способствовать развитию точности, быстроты движений, ловкости, силы, скорости, выносливости;

*Воспитательные:*

Создать условия для самореализации детей школьного возраста через тренировку;

Воспитывать терпение и прилежность;

Воспитать уважение к старшим;

Способствовать развитию морально-волевых качеств;

***Цель второго года обучения:*** формирование навыков самозащиты.

***Задачи второго года обучения:***

*Обучающие:*

Научить правилам спортивной этики;

Изучить основы правил соревнований по рукопашному бою;

Научить соблюдать спортивный режим, предупреждать возникновение различных травм;

Научить основам контроля своего психофизического состояния;

Закрепить практические навыки техники ударов руками, ногами;

Закрепить практические навыки техники перемещения, передвижения. Закрепить практические навыки техники защиты;

Закрепить технику бросков;

Освоить технику работы с партнёром.

*Развивающие:*

Продолжать развивать точность, быстроту движений, ловкость, силу, скорость, выносливость;

Развивать морально-волевые качества учащихся;

Развивать координацию.

*Воспитательные:*

Способствовать проявлению коммуникативных качеств;

Воспитывать взаимовыручку и организованность.

### **Объем программы**

Объем программы – 288 часа. Программа рассчитана на два года обучения

Первый год - состоит из двух модулей на 64 часа (1 полугодие) и 80 часов (2 полугодие).

Второй год - состоит из двух модулей на 64 часа (1 полугодие) и 80 часов (2 полугодие).

### **Формы и режим занятий.**

Занятия проводятся 2 раза в неделю по два часа с перерывом – 45 минут занятие, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв.

Обучение по программе проводится в разновозрастных группах. Поэтому занятия проводятся как полным составом, так и по подгруппам: 1 раз в неделю общее занятие со всей группой, и занятия с подгруппами по 2 часа в неделю с каждой. Деление на подгруппы происходит с учётом возрастных особенностей и физической подготовки.

**Уровень программы** - базовый.

Рукопашным боем, могут заниматься как мальчики, так и девочки с 8 - 17 лет.

**Направленность программы** - физкультурно-спортивная.

### **Предполагаемые результаты**

Программа обеспечивает достижение учащимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

*Личностные:*

-гражданская позиция,

- культура поведения,

- адекватные моральные и волевые качества,
- эффективное развитие специальных 9 физических качеств личности,
- развитие самоконтроля,
- адаптация к жизни в обществе

*Метапредметные:*

- потребность ведения ЗОЖ и укрепления здоровья,
- потребность в саморазвитии,
- чувство ответственности и самостоятельности,
- способность к эффективному взаимодействию,
- мотивация к занятиям рукопашным боем

*Предметные:*

К концу первого года обучения

Будут знать, уметь:

- спортивный режим технику бросков элементы самозащиты
- практические навыки техники перемещений
- практические навыки техники защиты
- проявляют точность быстроту движений, ловкость морально -волевые качества

качества

- силовые качества скорость, ловкость выносливость

К концу второго года обучения

Будут знать, уметь:

- правила спортивной этики
- правила соревнований по рукопашному бою
- основы контроля своего психофизического состояния Имеют:
- практические навыки техники защиты
- практические навыки техники ударов руками и ногами -практические навыки работы с партнером
- практические навыки техники бросков Развиты:
- силовые качества скорость, ловкость выносливость



- морально-волевые качества учащихся- умение концентрировать и проявлять волевые усилия, выдержка и самообладание, целеустремленность
- координационные способности (способность выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности, способность к воспроизведению заданного темпа движений).

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год обучения

1 модуль

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводный инструктаж	6	4	2	опрос
2.	ОФП, ОРУ, СФП	58	6	52	зачет
	итого	64	10	54	

2 модуль

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
2.	ОФП, ОРУ, СФП	4		4	зачет
3.	Самостраховка	10	2	8	
4.	Простейшие элементы бросковой техники	40	2	38	зачет
5.	Спортивные игры	22	2	20	
6.	Психологическая подготовка	2	1	1	опрос
7.	Итоговое занятие	2		2	зачет
	Итого	80	7	73	

2 год обучения

1 модуль

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводный инструктаж	6	4	2	опрос
2.	ОФП, ОРУ, СФП	58	4	54	зачет
	Итого	64	8	56	

## 2 модуль

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы
		всего	теория	практика	
2.	ОФП, ОРУ, СФП	4	2	2	зачет
3.	Самостраховка	10	2	8	зачет
4.	Простейшие элементы бросковой техники	40	2	38	зачет
5.	Удары руками, ногами	20	2	18	зачет
6.	Спортивные игры	2	1	1	зачет
7.	Психологическая подготовка	2		2	опрос
8.	Итоговое занятие	2		2	
	Итого	80	9	71	

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1 года обучения

## 1. Введение в программу.

Тема «Входная диагностика»

Вводный инструктаж по Технике безопасности»

Теория: основные понятия курса 1 года обучения: правила поведения в спортивном зале и на борцовском ковре. Основы техники безопасности при проведении занятий.

Практика: Разминка, сдача нормативов по диагностике.

## 2. ОФП.ОРУ.СФП

Тема «Общая физическая подготовка»

Теория: Инструктаж по ТБ, правила поведения в спортивном зале и на борцовском ковре (татами). Правила техники выполнения упражнений.

Практика: Разминка, выполнение общих физических упражнений

Тема «Специальная физическая подготовка»

Теория: Инструктаж по ТБ, правила поведения в спортивном зале. Правила техники выполнения упражнений.

Практика: Разминка, выполнение специальных упражнений, развитие скоростно-силовых качеств, функциональная подготовка, работа с гантелями, утяжелителями, резина, резиновые мячи, скакалка.

Тема «Обще развивающие физические упражнения»

Теория: Инструктаж по ТБ, правила поведения в спортивном зале. Правила техники выполнения упражнений.

Практика: Разминка, выполнение обще развивающих упражнений на развитие гибкости, выносливости, силы и т.д.

Форма контроля: Зачет.

## 3. Самостраховка.

Теория. Инструктаж по ТБ, при выполнении страховки, при

выполнении страховки с партнером. Выполнение страховки на спину, на бок. Выполнение страховки с партнером. правила техники выполнения упражнений.

Практика: разминка, выполнение упражнений по само страховке.

#### **4. Бросковая техника**

Теория: Инструктаж по ТБ, правила поведения в спортивном зале и на борцовском ковре. Правила поведения при работе с партнером в группе. Правила выполнения само страховки и страховки партнера при выполнении бросковой техники.

Практика: Разминка, выполнение страховки и само страховки, работа с партнером, выполнение бросковой техники, выполнение бросковой техники с использованием болевых и удушающих приемов, выполнение «треугольников», борьба в партере и стойке.

Форма контроля: зачет

#### **5. Ударная техника**

Теория: Инструктаж по ТБ, правила поведения в спортивном зале и на борцовском ковре, правила техники безопасности работы с партнером.

Практика: Разминка, выполнение ударной техники (техника ударов ногами, и руками, комбинирование ударной техники (руки и ноги).

Форма контроля: зачет

#### **6. Спортивные игры**

Теория: Инструктаж по ТБ, правила поведения в спортивном зале и на борцовском ковре. Правила поведения на соревнованиях.

Практика: Участие в соревнованиях.

#### **7. Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка детей в форме беседы и

психологического тренинга. Психологическая подготовка учащегося к соревнованиям.

Теория: Беседа

Форма контроля: зачет

**8. Итоговое занятие:** зачет по пройденным темам.

## **2 год обучения**

### **1. Введение в программу.**

«Входная диагностика»

Вводный инструктаж по Технике безопасности»

Теория: основные понятия курса 2 года обучения: правила поведения в спортивном зале и на борцовском ковре, Основы техники безопасности при проведении занятий.

Практика: Разминка, практическое выполнение упражнений.

Контроль: опрос.

### **2. Общая физическая подготовка**

Теория: Инструктаж по ТБ, правила поведения в спортивном зале и на борцовском ковре (татами). Правила техники выполнения упражнений.

Практика: Разминка, выполнение общих физических упражнений и упражнения с элементами контактного каратэ. Подвижные Контроль: Зачет

Тема «Специальная физическая подготовка»

Теория: Инструктаж по ТБ, правила поведения в спортивном зале. Правила техники выполнения упражнений.

Практика: Разминка, выполнение специальных упражнений с элементами контактного каратэ. Подвижные игры.

### **3. Общеразвивающие физические упражнения**

Теория: Инструктаж по ТБ, правила поведения в спортивном зале. Правила техники выполнения упражнений.

Практика: Разминка, выполнение обще развивающих упражнений на развитие гибкости, выносливости, силы и т.д

Контроль: Зачет.

#### **4. Самостраховка (умение правильно падать)**

Теория: Инструктаж по ТБ, правила поведения в спортивном зале и на борцовском ковре, правила работы при выполнении самостраховки и правила работы с партнером. Правила техники выполнения упражнений.

Практика: Разминка, выполнение упражнений по самостраховки (умение правильно падать) Работа с партнером, отработка элементов техники падения при выполнении простейших элементов бросковой техники.

Контроль: зачет

#### **5. Простейшие элементы бросковой техники**

Теория: Инструктаж по ТБ, правила поведения в спортивном зале и на борцовском ковре, правила работы при выполнении самостраховки и правила работы с партнером. Правила техники выполнения упражнений.

Практика: Разминка, отработка элементов самостраховки индивидуально и с партнером. Отработка простейших бросковых элементов, с использованием страховки партнера под контролем педагога.

Контроль: Зачет

#### **6. Удары руками, ногами**

Теория: Инструктаж по ТБ, правила поведения в спортивном зале. Правила техники выполнения упражнений.

Практика: Выполнение ударов

Тема: Удары руками

#### **Выполнение классических блоков руками**

Теория: Инструктаж по ТБ, правила поведения в спортивном зале и на борцовском ковре. Правила поведения при работе с партнером в группе.

Практика: Выполнение блоков Контроль: Зачет

## **7. Спортивные игры**

Теория: Инструктаж по ТБ, правила поведения в спортивном зале и на борцовском ковре. Правила поведения при работе с партнером в группе.

Практика: Разминка, Подвижные игры развитие реакции (Ловишка, Петнашки, Вышибалы». Подвижные игры на развитие координации «Петушки», «Медвежатки».

## **8. Психологическая подготовка**

Теория: Беседа Психологическая подготовка детей в форме беседы и психологического тренинга Контроль: опрос

## **9. Итоговое занятие**

Практика. подведение итогов работы объединения по программе. Награждение лучших учащихся.



## КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Формы обучения - по группам, индивидуально.

Виды занятий - комплексные (комбинированные) - совмещение теоретических и практических занятий. Соревнования, показательные выступления.

Классификация методов обучения, предложенная академиком Ю.К. Бабанским.

- методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности;
- методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности;
- методы контроля и самоконтроля за эффективностью учебно-познавательной деятельности.

**Воспитательный компонент** - при систематических занятиях рукопашным боем создаются благоприятные условия, для развития учащихся, развивается мотивация к познанию и творчеству. Обеспечивается эмоциональное благополучие ребенка. Идет приобщение детей к общечеловеческим ценностям. Ребенок получает не только физическое, но духовное и интеллектуальное развитие. И что особенно важно, - происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности учащегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур. Ведется профилактика асоциального поведения учащихся.

Классификация методов воспитания у Ю.К. Бабанского в основу классификации, которых, положена концепция деятельности:

1. Методы формирования сознания: рассказ, беседа, лекция, дискуссия, диспут, метод примера;
2. Методы организации деятельности и формирования опыта общественного поведения: упражнение, поручение, требование, приучение, создание

воспитывающих ситуаций;

3. Методы стимулирования поведения: соревнование, игра, поощрение, материально-техническое и информационное обеспечение.

Занятия проводятся в спортивном зале, соответствующем санитарно-эпидемиологическим требованиям к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей. В процессе обучения используется спортивный инвентарь: скакалки, футбольные мячи, набивные мячи, свисток, секундомер, кубики; и спортивные снаряды: перекладины, барьеры, канат, скамейки, гимнастические маты.

Для реализации данной программы необходимо:

Спортивная база:

- спортивный зал, соответствующий требованиям Сан ПиН;
- раздевалки;
- туалетные комнаты.

Спортивный инвентарь:

- скакалки;
- эстафетная палка
- Эспандеры;
- мячи - футбольный, волейбольный, баскетбольный;
- секундомер;
- свисток;
- судейские флажки;
- гимнастические палки;

Спортивные снаряды:

- перекладины;
- канат;
- скамейки;
- гимнастические маты.

Методические материалы:

- учебная литература;
- правила соревнований по рукопашному бою;
- учебные плакаты.

### **Условия реализации программы.**

Занятия по рукопашному бою необходимо проводить на постоянных площадках (круглый год) и временных (в летний период). Постоянные места занятий оборудуются в помещениях, где можно уложить 1 или 2 ковра - татами размером 12х12. Лучше всего оборудовать под место для занятий всю площадь пола, имеющегося в помещении. Это позволит значительно продуктивнее проводить занятия с группой учащихся.

Необходимо наличие раздевалки, наличие мячей, скамеек, скакалок, у каждого учащегося на занятиях должна быть спортивная форма (спортивное трико, шорты без наличия в них замков и карманов, чешки или иная обувь на мягкой подошве либо кимано. Учащиеся должны иметь допуск (медицинскую справку.)

# КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

1 год обучения

**Год обучения:** 1 год обучения

**Количество учебных недель:** 36

**Количество учебных дней:** 72

**Продолжительность каникул:** осенние – с 11.10. по 17.10. и с 08.11. по 14.11.; зимние – с 31.12. по 09.01. и с 21.02. по 27.02.; весенние – с 11.04. по 17.04.

**Сроки учебных периодов:** 1 полугодие – с 01.09.2022 по 30.12.2022; 2 полугодие – с 10.01.2023 по 31.05.2023

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						<b>Введение в программу</b>		
1.					2	В Введение в программу. Инструктаж ТБ, правила поведения на занятии. Правила поведения на борцовском ковре		
2.					2	Входная диагностика		
3.					2	История возникновения рукопашного боя		
						<b>ОФП,ОРУ,СФП</b>		
4.					2	Разминка, упражнения на укрепление мышц рук. Инструктаж по ТБ		
5.					2	Разминка, упражнения на укрепление мышц рук.		
6.					2	Разминка, упражнения на укрепление на укрепление передней поверхности бедра		
7.					2	Разминка, упражнения на укрепление на укрепление		

						передней поверхности бедра		
8.					2	Разминка, упражнения на укрепление задней поверхности бедра		
9.					2	Разминка, упражнения на укрепление задней поверхности бедра		
10.					2	Разминка, упражнения на укрепление икроножных мышц		
11.					2	Разминка, упражнения на укрепление икроножных мышц		
12.					2	Разминка, упражнения на укрепление икроножных мышц		
13.					2	Разминка, упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.		
14.					2	зачет		
15.					2	Разминка, укрепления мышечного корсета. Инструктаж по ТБ		
16.					2	Разминка, укрепления костного корсета		
17.					2	Разминка, укрепления мышц шеи		
18.					2	Разминка, гимнастический мост		
19.					2	Разминка, гимнастический мост, укрепление мышц шеи и позвоночника		
20.					2	Разминка, работа с утяжелителями на укрепление кисти рук		
21.					2	Разминка, работа с		

						утяжелителями на укрепление мышц ног		
22.					2	Разминка, работа с утяжелителями на укрепление мышц ног		
23.					2	Разминка, работа с утяжелителями на укрепление мышц брюшного пресса		
24.					2	зачет		
25.					2	Разминка, упражнения на развитие гибкости		
26.					2	Разминка, шпат продольный и поперечный		
27.					2	Разминка, упражнения со скалкой		
28.					2	Разминка, упражнения со скамейкой		
29.					2	Разминка, развитие укрепление мелкой моторики		
30.					2	Разминка, развитие вестибулярного аппарата		
31.					2	Разминка, развитие координации		
32.					2	Разминка, развитие выносливости		
33.					2	Разминка, развитие выносливости		
34.					2	зачет		
						<b>Самостраховка (умение правильно падать)</b>		
35.					2	Инструктаж по ТБ, при выполнении страховки (индивидуально)		
36.					2	Инструктаж по ТБ, при		

						выполнении страховки с партнером		
37.					2	Выполнение страховки на спину, на бок		
38.					2	Выполнение страховки с партнером		
39.					2	зачет		
						<b>Бросковая техника</b>		
40.					2	Инструктаж по ТБ, правила поведения при выполнении элементов бросковой техника		
41.					2	Исходная стойка классический захват		
42.					2	Проход под одну ногу		
43.					2	Проход в ноги		
44.					2	Бросок бедро		
45.					2	Бросок плечо		
46.					2	Бросок плечо с колен		
47.					2	Работа с партнером (страховка)		
48.					2	Удержание партнера с боку (saidmaund)		
49.					2	Удержание партнера с верху, без контроля ног (fullmaund)		
50.					2	Удержание партнера с верху со стороны корпуса, или со стороны спины с контролем корпуса и ног (bekmaund)		
51.					2	Задняя подножка, с выполнением болевых приемов на ногу		
52.					2	Бросок с падением с захватом за голову и болевой		
53.					2	Задняя подножка, классический захват за		

						кимоно		
54.					2	Бросок «плечо», с болевым приемом на руку		
55.					2	Работа с партнером (страховка)		
56.					2	Положение стойки и положение партер		
57.					2	Бросок проход в одну ногу, с болевыми, удушающими и болевыми приемами		
58.					2	Борьба в стойке с применением		
59.					2	Зачет		
						<b>Спортивные игры</b>		
60.					2	Инструктаж по ТБ правила поведения при работе с группой		
61.					2	«Регби»		
62.					2	Мини Футбол		
63.					2	Пионер болл		
64.					2	«Горячая картошка»		
65.					2	«Сумо»		
66.					2	«Пятнашки»		
67.					2	«Ловишки»		
68.					2	«Голова плечо нога»		
69.					2	«Петушки»		
70.					2	«Тройка»		
						<b>Психологическая подготовка</b>		
71.					2	Беседы по пройденным темам		
72.					2	<b>Итоговое занятие</b>		



## 2 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						<b>Вводный инструктаж</b>		
1.					2	В Ведение в программу. Инструктаж ТБ, правила поведения на занятии. Правила поведения на борцовском ковре		
2.					2	Входная диагностика		
3.					2	История возникновения рукопашного боя		
						<b>ОФП,ОРУ,СФП</b>		
4.					2	Инструктаж по ТБ, правила поведения в спортивном зале		
5.					2	Разминка, упражнения на развитие гибкости		
6.					2	Разминка, шпат продольный и поперечный		
7.					2	Разминка, упражнения со скалкой		
8.					2	Разминка, упражнения со скамейкой		
9.					2	Разминка, развитие укрепление мелкой моторики		
10.					2	Разминка, развитие вестибулярного аппарата		
11.					2	Разминка, развитие координации		
12.					2	Разминка, упражнения на укрепление мышц рук.		
13.					2	Разминка, упражнения на		

						укрепление на укрепление передней поверхности бедра		
14.					2	Разминка, упражнения на укрепление задней поверхности бедра		
15.					2	Разминка, упражнения на укрепление задней поверхности бедра		
16.					2	Разминка, упражнения на укрепление икроножных мышц		
17.					2	Разминка, упражнения на укрепление икроножных мышц		
18.					2	Разминка, упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.		
19.					2	Разминка, упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.		
20.					2	Упражнения на шведской стенке		
21.					2	Упражнения на шведской стенке		
22.					2	Упражнения на канате		
23.					2	Упражнения на тренажёрах		
24.					2	Разминка, укрепления мышечного корсета		
25.					2	Разминка, укрепления мышечного корсета		
26.					2	Разминка, укрепления мышечного корсета		
27.					2	Разминка, укрепления мышц шеи		
28.					2	Разминка, гимнастический мост		

29.					2	Разминка, гимнастический мост, укрепление мышц шеи и позвоночника		
30.					2	Разминка, гимнастический мост, укрепление мышц шеи и позвоночника		
31.					2	Разминка, работа с утяжелителями на укрепление кисти рук		
32.					2	Разминка, работа с утяжелителями на укрепление мышц ног		
33.					2	Разминка, работа с утяжелителями на укрепление мышц брюшного пресса		
34.					2	зачет		
						<b>Самостраховка</b>		
35.					2	Инструктаж по ТБ, при выполнении страховки (индивидуально)		
36.					2	Инструктаж по ТБ, при выполнении страховки (при работе с партнером)		
37.					2	Выполнение страховки на спину, Работа в паре		
38.					2	Выполнение страховки на бок		
39.					2	Выполнение страховки		
						<b>Простейшие элементы бросковой техники</b>		
40.					2	Верхний блок , Нижний блок		
41.					2	Верхний блок , Нижний блок		
42.					2	Верхний блок с прямым		

						ударом рукой, Внутренние блоки		
43.					2	Нижний блок с прямым ударом ногой		
44.					2	Внутренние блоки с ударом рукой, Блоки с перемещением		
45.					2	Отработка приемов страховки на спину и сбоку (индивидуально)		
46.					2	Отработка приемов страховки на спину и сбоку с партнером.		
47.					2	Положение стойки и партера, классический захват за кимоно		
48.					2	Положение стоки и положения партера захват партнера за руки.		
49.					2	Страховка в парах через правое и левое плечо		
50.					2	Проход под одну ногу, Проход в две ноги		
51.					2	Передняя подножка, Задняя подножка		
52.					2	Бросок через бедро		
53.					2	Плечо с колен, Бросок через плечо		
54.					2	Удержание партнера с боку (said maund)		
55.					2	Удержание партнера с верху, без контроля ног (full maund)		
56.					2	Удержание партнера с верху со стороны корпуса, или со стороны спины с контролем (bek maund)		

57.				2	Борьба на коленях, Борьба в партере		
58.				2	Борьба на коленях с заходом за спину партнеру		
59.				2	Зачет		
					<b>Удары руками, ногами.</b>		
60.				2	Прямой удар рукой в стойке, Боковой удар рукой в стойке		
61.				2	Удар рукой снизу, Удар «штопор»		
62.				2	Круговой удар рукой, Удар коленом		
63.				2	Выполнение связок из ударов руками.		
64.				2	Работа сериями по воздуху, Удар прямой в корпус		
65.				2	Боковой удар ногой по бедру		
66.				2	Боковой удар ногой по корпусу, Боковой удар ногой в голову		
67.				2	Комбинирование ударов из положения стойки		
68.				2	Отработка по лапам ударов ногами, Прямой удар ногой в корпус		
69.				2	Зачет		
70.				2	<b>Спортивные игры</b>		
					<b>Психологическая подготовка</b>		
71.				2	Психологическая подготовка на соревнованиях		
72.				2	<b>Итоговое занятие</b>		

## **ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ**

Для определения уровня освоения данной программы необходимо проводить входную, текущую и итоговую диагностику.

Входная диагностика проводится ежегодно в начале нового учебного года в форме опроса, собеседования.

Текущая диагностика проводится в конце каждого блока программы в форме наблюдения, опроса, выполнения физических упражнений, зачетов. Участия в соревнованиях по рукопашному бою внутри объединения.

Итоговая по окончании каждого года обучения в форме итоговой аттестации.

Формы проведения диагностики - опрос, зачет, соревнования

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке

Упражнения 4-5	Девочки					Мальчики				
	В	ВС	С	НС	Н	В	ВС	С	НС	Н
Челночный бег 3x10м,	8.6	9.0	9.5	10.0	10.5	8.8	8.9	9.0	9.1	9.3
Бег 30 м, сек	5.7	5.9	6.0	6.5	7.0	5.5	5.7	5.8	6.0	6.1
Бег 1000 м	6.1	6.3	6.5	7.0	7.10	4.4	5.0	5.46	6.0	6.4
Прыжок в длину с	175	170	165	155	150	180	160	170	165	16
Прыжок в высоту	90	85	80	75	70	105	100	95	90	85
Прыжки через	130	115	100	90	80	80	70	60	50	40
Подтягивание на	25	20	17	15	13	5	4	4	3	3
Подъем туловища из положения лежа на	28	25	23	21	20	38	25	33	30	28
Приседания (кол-во	44	42	40	38	36	48	46	45	43	40
Многоскоки — 8	15	13	11	8	6	17	15	12	11	10

Упражнения 6-8	Девочки					Мальчики				
	В	ВС	С	НС	Н	В	ВС	С	НС	Н
Челночный бег 3x10м,	9.0	9.2	9.3	9.8	10.0	8.6	8.7	8.8	8.9	9.0
Бег 30 м, сек	5.4	5.5	5.6	5.8	6.2	5.2	5.3	5.4	5.5	5.6
Бег 1000 м	4.5	5.5	5.30	6.0	6.10	4.2	5.0	5.19	6.0	6.1
Прыжок в длину с	180	175	170	165	160	190	185	180	175	170
Прыжок в высоту	110	105	100	98	95	120	115	110	107	105
Прыжки через	110	90	80	70	60	100	90	80	70	60
Подтягивание на	27	25	23	20	18	6	5	5	4	4
Подъем туловища из положения лежа на	40	35	30	27	25	45	43	40	38	35
Приседания (кол-во	50	47	42	40	38	55	52	50	48	45
Многоскоки — 8	17	15	12	10	8	18	16	15	14	12

Упражнения 9-11	Девочки					Мальчики				
	В	ВС	С	НС	Н	В	ВС	С	НС	Н
Челночный бег 3x10м,	7.0	7.2	7.3	7.8	9,0	7.6	7.7	7.8	7.9	8.0
Бег 30 м, сек	4.4	4.5	4.6	4.8	5.2	4.2	4.3	4.4	4.5	4.6
Бег 1000 м	4.5	5.5	5.30	6.0	6.1	4.21	5.0	5.19	6.0	6.1
Прыжок в длину с	180	175	170	165	160	190	18	180	175	170
Прыжок в высоту	110	105	100	98	95	120	11	110	107	105
Прыжки через	110	90	80	70	60	100	90	80	70	60
Подтягивание на	27	25	23	20	18	6	5	5	4	4
Подъем туловища из положения лежа на	40	35	30	27	25	45	43	40	38	35
Приседания (кол-во	50	47	42	40	38	55	52	50	48	45
Многоскоки — 8	19	17	14	12	10	20	18	17	16	14



## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Раздел или тема программы (по учебному плану)	Дидактический Материал	Техническое оснащение занятия
Введение в программу	Презентация программы, инструкция по ТБ, правила поведения в спортивном зале и во время проведения занятий	Компьютер
ОФП, СФП, ОРГУ	Разработанные комплексы упражнений. Демонстрационные плакаты. Презентации.	Ковер, скакалки, скамейки, мечи
Самостраховка	Плакаты, презентации, видео с демонстрации правильного выполнения приемов.	Ковер
Спортивные игры	Правила спортивных игр.	Ковер
Психологическая подготовка	Тексты бесед.	
Итоговое	Подготовленные презентации о достижениях воспитанников.	Ковер, скакалки, скамейки, мечи

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога

Основная

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [электронный ресурс] – режим доступа <http://kremlin.ru/acts/bank/36698>
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [электронный ресурс] – режим доступа <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72016730/>
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 "О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196" [электронный ресурс] – <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202010270038>
4. Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам — Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 [электронный ресурс] – <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001201811300034>
5. Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения — Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 N 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» [электронный ресурс] – <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001201709200016>
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных

общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года [электронный ресурс] – <https://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo/dopolnitelnoe-obrazovanie/normativnye-dokumenty/3242-ot-18-11-2015-trebovaniya-k-programmav-dop.html>

7. СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи [электронный ресурс] – <http://docs.cntd.ru/document/566085656>
8. Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. По реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий [электронный ресурс] – <https://docs.edu.gov.ru/document/26aa857e0152bd199507ffaa15f77c58/>
9. Дополнительное образование детей: Учеб пособие для студ. высш. учеб. заведений/ Под ред. О. Е. Лебедева. – М.: ВЛАДОС, 2000.
10. Золотарева А.В. Дополнительное образование детей: Теория и методика социально-педагогической деятельности/ Ярославль: Академия развития, 2004.
11. Подласый И.П. Педагогика. Новый курс: Учебник для студ. пед. вузов: В 2 кн. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
12. Харламов И.Ф. Педагогика: Учебное пособие. 2-е изд., перераб. и доп. - М., Высш. шк., 1990.

#### Дополнительная

1. Абросимова Л.И. Определение физической работоспособности детей и подростков / Л.И. Абросимова, В.Е. Карасик/ Новые исследования по возрастной физиологии Вып. 2-М: Педагогика, 2007- С. 114-117
2. Акумов А.А. Восточные боевые искусства. - СПб, 2011.
3. Альтер Дж. Наука о гибкости. К - Олимпийская Литература, 2001- 424с.
4. Базовая техника контактного каратэ. Иванов - Катанский С.А., «ФАИР»

2009.

5. Баширов В.Ф. Возникновение и лечение травм у спортсменов. - М: Физкультура и спорт, 1981. -224с., переиздание М: Физическая культура в редакции 2011.-201с
6. Высшая техника контактного каратэ Иванов - Катанский С.А., «ФАИР» 2009.
7. Кадачников А.А. Я познаю мир Восточных единоборств. - Астрахань, изд. Аст, Ермак, 2006.
8. Методика единоборств «Техника самообороны Брюса Ли» - М, Просвещение, 2006.
9. Оранский И.В. Восточные единоборства в современном мире. - М., изд. Наука, 2005.
- 10.Платонов В. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М., 2014.
- 11.Подливаев Б. Моделирование тренировочных заданий в спортивной борьбе. - М., 2013.
- 12.Романов В. Бой на дальней, средней и ближних дистанциях - 2005.
- 13.Сергей Биджиев. Каратэ-до. - М. - Просвещение 2011.

#### Интернет ресурсы

1. <http://www.minsport.gov.ru/>
2. <http://www.wrestrus.ru/>
3. <http://www.Bookitut.ru/>
4. <http://www.allbudo.ru/>
5. <http://www.panakapitana.ru/>
6. <http://www.bmsi.ru/>
7. <http://www.nsportal.ru/>
8. <http://www.edu.ru/>
9. <http://www.encyclopedia.ru/>