

**Раздел 1. Комплекс основных характеристик ДОПП**

* 1. ***Пояснительная записка***

Дополнительная общеобразовательная программа «секция рукопашного боя» имеет спортивную направленность и ориентирована на приобщение детей и подростков к систематическим занятиям спорта.

**Нормативно-правовая база** Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказом Министерства просвещения РФ от 09.111.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмом Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ), письмом Минобрнауки РФ от 11.12.2006г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04 июля 2014г. № 41;

- Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Хабаровском крае.

***Актуальность программы***

 Проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения является одной из самых важных социальных, медико-биологических, экологических и политических задач, стоящих перед обществом.

 Современный образ жизни детей школьного возраста входит в противоречие с физическими потребностями организма, а дефицит двигательной активности ведет к росту заболеваемости и снижению учебно-трудовой деятельности.

 Рациональное применение средств боевых единоборств и системы тренировки в физическом воспитании детей школьного возраста дает возможность расширить круг средств и методов, применяемых в физической, технической, тактической, морально-волевой и теоретической подготовке учащихся, а также позволяет четко дозировать физическую нагрузку.

 Настоящая программа сохранила преемственность подходов и принципов, содержит необходимые данные, отвечающие современным требованиям подготовки спортивного резерва, учебным программам по рукопашному бою для учащихся общеобразовательных школ (секций).

***Отличительные особенности программы***

Отличительной чертой секции рукопашного боя, является, формирование в ходе занятий у занимающихся единой универсальной двигательной, физической и психологической базы, которая в дальнейшем будет являться основой для успешных занятий различными видами спорта и любой профессиональной деятельности. Формируемая база включает в себя правильную постановку и развитие элементарных навыков человека – его дыхания, движения, координации, контроля психических состояний, ощущение собственного тела, тела другого человека и т.д.

 При систематических занятиях в секции рукопашного боя появляется уникальная возможность профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата и сводов стопы начальных стадий.

 Приобретаемые правильные навыки  способствуют слаженному, непротиворечивому взаимодействию всех систем организма человека и тем самым оказывают «оздоравливающе» воздействие на физическое и психологическое состояние занимающегося.

***Педагогическая целесообразность программы***

 Педагогическая целесообразность дополнительной общеобразовательной программы «секции рукопашного боя» заключается в создании особой развивающей среды для развития общих и специальных физических качеств и способностей, что может способствовать не только их приобщению к спорту, но и раскрытию морально-волевых качеств. В процессе ее реализации учащиеся: укрепляют и закаливают здоровья, формируют интерес к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, воспитание физические, моральные и волевые качества.

***Адресат программы***

 Дополнительная общеобразовательная программа «секция рукопашного боя» рассчитана на школьников 7 – 18 лет и предполагает: спортивно-оздоровительную подготовку, начальную подготовку, учебно-тренировочную подготовку, спортивное совершенствование освоение знаний и практических умений и навыков.

 Набор школьников – свободный, начиная с 7 лет. К занятиям допускаются все дети имеющие письменное разрешение врача.

***Форма обучения*** – очная.

***Форма организации занятий***

 Основная форма организации занятий – групповая. Для эффективности выполнения данной программы, группы должны формироваться не менее 10 человек.

***Объем и срок освоения программы***

 Дополнительная общеобразовательная программа «секция рукопашного боя» предполагает обучение учащихся в течении 11 лет:

- Спортивно-оздоровительная подготовка в год 153 часа и 18 часов для занятия в летний период;

- Начальная подготовка в год 204 часа и 24 часа для занятия в летний период;

- Учебно-тренировочное в год 306 часов и 36 часов для занятия в летний период;

- Группа спортивного совершенствования в год 306 часов и 36 часов для занятия в летний период;

***Режим организации занятий***

 Занятия рекомендуется проводить:

1 – группа – Спортивно-оздоровительная (СОП): 2 раза в неделю. Одно занятие 1,5 часа;

2 – группа – Начальная подготовка (НП): 2 раза в неделю. Одно занятие 2 часа;

3 – группа – Учебно-тренировочная (УТ): 4 раз в неделю. Одно занятие 2 часа;

4 – группа – Спортивного совершенствования (ГСС): 4 раз в неделю. Одно занятие 2 часа.

**ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**1 группа - Спортивно-оздоровительная подготовка (СОП)**

**задачи подготовки:**

***Предметные:***

1. Обучение учащихся с основами техники рукопашного боя, подготовка к действиям в различных ситуациях самозащиты;
2. Овладение необходимыми навыками безопасного падения на различных покрытиях.

***Метапредметные:***

1. Укрепление здоровья и закаливание;;
2. Коррекция недостатков физического развития;
3. Развивать эмоционально комфортные отношения в группе, располагающих к занятиям рукопашного боя;

***Личностные:***

1. Формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям рукопашного боя и к здоровому образу жизни;
2. Воспитание моральных и волевых качеств;
3. Развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости).

К спортивно-оздоровительной подготовке допускаются все лица, желающие заниматься рукопашным боем и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). В группе СОП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку оздоровительной направленности и овладение основами техники рукопашного боя.

**2 группа. Начальной подготовки (НП)**

**задачи подготовки:**

***Предметные:***

1. Овладение необходимыми навыками безопасного падения на различных покрытиях;
2. Обучение основам техники рукопашного боя, подготовка к разнообразным действиям в ситуациях самозащиты;

***Метапредметные:***

1. Улучшение состояния здоровья и закаливание;
2. Коррекция недостатков физического развития;
3. Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям рукопашного боя, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни.
4. Поиск талантливых в спортивном отношении детей.

***Личностные:***

1. Развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости);
2. Воспитание моральных и волевых качеств, становление спортивного характера.

 На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся образовательных учреждений, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники рукопашного боя, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

**3группа Учебно-тренировочная (УТ)**

**задачи подготовки:**

***Предметные:***

1. Освоение и совершенствование техники рукопашного боя: приемов, защит, комбинаций;
2. Планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности.

***Метапредметные:***

1. Укрепление здоровья и закаливание;
2. Устранение недостатков в уровне физической подготовленности.

***Личностные:***

1. Формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало психологической и тактической подготовки;
2. Воспитание физических, моральных и волевых качеств.

Группы формируются из здоровых или практически здоровых учащихся, проявивших способности на занятиях рукопашным боем, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа 3 года.

**4 группа спортивного совершенствования (ГСС)**

**задачи подготовки:**

***Предметные:***

1. Освоение и совершенствование техники рукопашного боя: приемов, защит, комбинаций;
2. Планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности.

***Метапредметные:***

1. Укрепление здоровья и закаливание;
2. Устранение недостатков в уровне физической подготовленности.

***Личностные:***

1. Формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало психологической и тактической подготовки;
2. Воспитание физических, моральных и волевых качеств.

 Выпускниками секции рукопашного боя являются учащиеся, прошедшие все этапы подготовки и сдавшие выпускные нормативы.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**Таблица 1**

**Для учащихся спортивно-оздоровительной группы. Дети7-8 лет.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы подготовки** |  **Всего**  | **Месяцы** |
| **9** | **10** | **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1 | Теоретическая | 9 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | Общая физическая | 63 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| 3 | Специальная физическая | 54 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 4 | Технико-тактическая | 27 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 5 | Медицинское обследование | + | + | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Всего | 153 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 |

В соответствии с возрастом и годом обучения вариация (изменение нагрузки) на этом этапе возможна за счет увеличения или уменьшения интенсивности упражнения и количества повторов, а также за счет аэробного и анаэробного режима тренировки.

**Таблица 2**

**Для учащихся группы начальной подготовки. Дети 9-10лет.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы подготовки** | **Всего** | **Месяцы** |
| **9** | **10** | **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1 | Теоретическая | 6 | 0,7 | 0,7 | 0,7 | 0,7 | 0,7 | 0,7 | 0,7 | 0,7 | 0,4 |
| 2 | Общая физическая | 81 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 3 | Специальная физическая | 81 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 4 | Технико-тактическая | 36 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 5 | Медицинское обследование | + | + | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Всего | 204 | 22,7 | 22,7 | 22,7 | 22,7 | 22,7 | 22,7 | 22,7 | 22,7 | 22,4 |

**Таблица 3**

**Для учащихся учебно-тренировочной группы. Дети 10-15лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы подготовки** | **Всего** | **Месяцы** |
| **9** | **10** | **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1 | Теоретическая | 9 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | Общая физическая | 107 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 11 |
| 3 | Специальная физическая | 107 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 11 |
| 4 | Технико-тактическая | 117 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 |
| 5 | Медицинское обследование | + | + | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Всего | 340 | 38 | 38 | 38 | 38 | 38 | 38 | 38 | 38 | 36 |

В соответствии с возрастом и годом обучения вариация (изменение нагрузки) на этом этапе возможна за счет увеличения или уменьшения интенсивности упражнения и количества повторов, а также за счет аэробного и анаэробного режима тренировки.

**Таблица 4**

**Для учащихся группы спортивного совершенствования. Юноши 16-18лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы подготовки** | **Всего** | **Месяцы** |
| **9** | **10** | **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1 | Теоретическая | 9 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | Общая физическая | 107 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 11 |
| 3 | Специальная физическая | 107 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 11 |
| 4 | Технико-тактическая | 117 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 |
| 5 | Медицинское обследование | + | + | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Всего | 340 | 38 | 38 | 38 | 38 | 38 | 38 | 38 | 38 | 36 |

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

  Нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивной секций, определены основные критерии оценки работы преподавателя на этапах многолетней спортивной подготовки, которые могут служить основанием для оценки занимающихся:

1. Этап спортивно-оздоровительный и начальной подготовки – динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств, уровень освоения основ гигиены и самоконтроля;
2. Этап учебно-тренировочный и спортивного совершенствования – состояние здоровья, уровень физического развития, динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями, показатели освоения объемов тренировочных нагрузок и теоретических разделов программы.
3. Этап спортивного совершенствования и освоение комплексов самозащиты и прикладного рукопашного боя – состояние здоровья, уровень физического развития, динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями, показатели освоения объемов тренировочных нагрузок и теоретических разделов программы.

**Содержание программы занятий в группе спортивно-оздоровительной подготовки (СОП) (общефизическая подготовка с элементами рукопашного боя). Продолжительность занятий 1,5 часа.**

**Раздел 1. Теория.**

1. Соблюдение правил безопасного поведения в зале.
2. История развития спортивной борьбы.
3. Виды боевых единоборств развиваемых в России.

 **Раздел 2. Общефизическая подготовка.**

А) ОФП в движении: Бег по залу, бег приставным шагом, бег «забеганием», бег спиной вперед, бег с вращением вокруг оси, бег с высоко поднятыми коленями, движение «гусиным шагом», на корточках вперед, правым левым боком, прыжки на корточках вперед, правым левым боком, «челночный бег».

Б) ОФП на месте: Вращение головой по часовой, против часовой стрелки, вращение вправо, вверх вниз, из стороны в сторону. Рывки руками вверх вниз, вращение рук вперед назад, вращение рук согнутых в локтях вперед назад. Вращение кистей рук вперед назад. Рывки руками перед грудью с поворотами корпуса вправо влево. Махи руками «мельница». Вращение корпуса . Вращение тазобедренного сустава. Наклоны корпуса вправо влево. Наклоны корпуса вперед, прогиб назад. Ноги шире плеч. При наклоне корпуса вперед, руки достают правой левой ноги. При наклоне корпуса вперед, ноги вместе, лбом достать колен. Растяжка в правом левом прямом шпагате.

В) ОФП в «партере» (на коленях и лежа): Из положения сидя на коленях прогнуться и достать затылком ковра. Положение «барьерного бега» наклоны к вытянутой ноге. Разминка голеностопа. Ноги в положении «бабочка» ступни соединены, наклоны к пальцам ног. Из положения сидя, повернуться назад через правое (левое) плече, коснуться грудью ковра. Выпрыгивание из положения сидя в положение стоя. Разминка шеи в положении прямого и заднего «борцовского моста».

 **Раздел 3. Специальная физическая подготовка. (СФП).**

А) Акробатика: Кувырок вперед в группировке. Кувырок назад в группировке. Попеременные кувырки вперед назад. Кувырок через правое (левое) плече. Кувырок вперед через препятствие. Колесо.

Б) Игровые упражнения: Спортивные эстафеты. Игра в регби на коленях.

В) Силовая подготовка: Отжимание на руках в упоре лежа. Поднятие корпуса из положения лежа в положение сидя (пресс). Приседания с прямым корпусом. Прыжки на месте с махами рук. Передвижение на руках (партнер держит за ноги). Перенос груза (партнера) на спине.

  **Раздел 4. Тактико-техническая подготовка. (ТТП).**

А) Самостраховка при падении на бок, на спину, вперед на руки.

Б) Школа стоек: Стойка ожидания, смирения, всадника, боковая, задняя, кошки, журавля, перевернутая.

В) Техника ударов руками вперед. Техника ударов ногами вперед.

Г) Техника бросков в стойке: Бросок задняя подножка. Бросок с захватом двух ног.

Занятие 1. Соблюдение правил безопасного поведения в спортзале. ОФП. Кувырок вперед в группировке. Спортивные эстафеты.

Занятие 2. ОФП. Кувырок вперед Специальная физическая подготовка. Спортивные эстафеты.

Занятие 3. ОФП. Кувырок назад. Страховка при падении на бок

Занятие 4. ОФП. Кувырок вперед назад. Страховка на бок. СФП.

Занятие 5. ОФП. Кувырок вперед назад. Страховка на бок. СФП.

Занятие 6. ОФП. Кувырок вперед назад. Страховка на бок. Регби на коленях.

Занятие 7. ОФП, Кувырки вперед назад. Страховка на бок. СФП.

Занятие 8. ОФП. Кувырки вперед назад. Страховка на бок. Спортивные эстафеты.

Занятие 9. ОФП. Кувырки вперед назад. Страховка на бок. Школа стоек.

Занятие 10. ОФП. Кувырки вперед назад. Страховка на бок. Школа стоек.

Занятие 11. ОФП. Кувырки вперед назад. Страховка на спину. Школа стоек.

Занятие 12. ОФП. Кувырки вперед назад. Страховка на спину. СФП.

Занятие 13. ОФП. Кувырки вперед назад. Страховка на бок, на спину. СФП.

Занятие 14. ОФП. Кувырки вперед назад. Страховка на спину, на бок. Школа стоек.

Занятие 15. ОФП. Страховка на бок. Бросок задняя подножка. СФП.

Занятие 16. ОФП. Страховка на бок. Бросок задняя подножка. СФП.

Занятие 17. ОФП. Кувырки вперед назад. Страховка на бок. Борьба в стойке.

Занятие 18. ОФП. Кувырок через плече. Бросок задняя подножка. СФП.

Занятие 19. ОФП. Кувырок через плече. Страховка на бок, на спину. Удар ногой вперед.

Занятие 20. ОФП. История спортивной борьбы. Борьба в стойке. СФП.

Занятие 21. ОФП. Акробатика. Передвижение в стойках. СФП.

Занятие 22. ОФП. Акробатика. Удар рукой вперед. СФП.

Занятие 23. ОФП. Акробатика. Борьба в стойке. Спортивные эстафеты.

Занятие 24. ОФП. Страховка вперед (промокашка) Отработка ударов вперед руками по лапам. СФП.

Занятие 25. ОФП. Страховка вперед. Отработка ударов ногой вперед по макиварам.

Занятие 26. ОФП. Акробатика. Борьба в стойке. СФП.

Занятие 27. ОФП. Акробатика. Отработка ударов рукой вперед по «лапам». СФП.

Занятие 28. ОФП. Акробатика. Школа стоек. Эстафета «челночный бег».

Занятие 29. ОФП. Акробатика. Отработка ударов ногой вперед по макиварам. СФП.

Занятие 30. ОФП. Акробатика. Страховка при падении через скамейку. СФП.

Занятие 31. ОФП. Виды боевых единоборств развиваемых в России. СФП.

Занятие 32. ОФП. Акробатика. Отработка связки удар рукой, удар ногой. СФП.

Занятие 33. ОФП. Акробатика. Школа стоек. Борьба в стойке. СФП.

Занятие 34. ОФП. Акробатика. Отработка ударов по лапам и макиварам. СФП.

Занятие 35. ОФП. Акробатика. Страховка при падении через скамейку. СФП.

Занятие 36. ОФП. Акробатика. Борьба в стойке. Эстафета «челночный бег».

Занятие 37. ОФП. Акробатика. Отработка ударов ногой по макиваре. СФП.

Занятие 38. ОФП. Акробатика. Страховка при падении. Регби на коленях.

Занятие 39. ОФП. Акробатика. Бросок с захватом двух ног. СФП.

Занятие 40. ОФП. Кувырок вперед через препятствие. Бросок с захватом двух ног.

Занятие 41. ОФП. Акробатика. Страховка при падении. СФП.

Занятие 42. ОФП. Акробатика. Борьба в стойке. СФП.

Занятие 43. ОФП. Акробатика. Отработка ударов по лапам. СФП.

Занятие 44. ОФП. Акробатика. Отработка бросков в стойке. СФП.

Занятие 45. ОФП. Акробатика. Отработка бросков в стойке. СФП.

Занятие 46. ОФП. Акробатика. Отработка ударов по макиваре. СФП.

Занятие 47. ОФП. Акробатика. Регби на коленях. СФП.

Занятие 48. ОФП. Акробатика. Борьба в стойке. Эстафета «челночный бег».

Занятие 49. ОФП. Акробатика. Страховка при падении. СФП.

Занятие 50. ОФП. Акробатика. Отработка бросков в стойке. СФП.

Занятие 51. ОФП. Акробатика. Отработка ударов по макиварам. СФП.

Занятие 52. ОФП. Акробатика. Отработка бросков в стойке. СФП.

Занятие 53. ОФП. Акробатика. Страховка при падении. Регби на коленях.

Занятие 54. ОФП. Акробатика. Борьба в стойке. СФП.

Занятие 55. ОФП. Акробатика. Контрольная сдача нормативов по СФП.

Занятие 56. ОФП. Акробатика. Отработка бросков в стойке. СФП.

Занятие 57. ОФП. Акробатика. Отработка ударов ногой по макиварам. СФП.

Занятие 58. ОФП. Акробатика. Отработка бросков в стойке. СФП.

Занятие 59. ОФП. Акробатика. Борьба в стойке. Эстафета «челночный бег».

Занятие 60. ОФП. Акробатика «колесо». Отработка удара рукой по лапам. СФП.

Занятие 61. ОФП. Акробатика. Отработка ударов ногой по макиварам. СФП.

Занятие 62. ОФП. Акробатика. Регби на коленях.

Занятие 63. ОФП. Акробатика. Отработка бросков в стойке. СФП.

Занятие 64. ОФП. Акробатика. Страховка при падении. Борьба в стойке.

Занятие 65. ОФП. Акробатика. Регби на коленях.

Занятие 66. ОФП. Акробатика. Борьба в стойке. СФП.

Занятие 67. ОФП. Акробатика. Отработка ударов по макиварам. СФП.

Занятие 68. ОФП. Акробатика. Отработка бросков в стойке. СФП.

Занятие 69. ОФП. Акробатика. Эстафеты, регби на коленях. СФП.

Занятие 70. ОФП. Акробатика. Страховка при падении. СФП.

Занятие 71. ОФП. Акробатика. Регби на коленях. СФП.

Занятие 72. Сдача нормативов по СФП.

**Содержание программы по**   **рукопашному бою для группы начальной подготовки (ГНП) (продолжительность занятий 2 часа).**

**Раздел 1. Теория.**

1. Соблюдение правил безопасного поведения в спортзале.
2. История развития спортивной борьбы
3. Виды боевых единоборств развиваемых в России.

**Раздел 2. ОФП.**

Общефизическая подготовка в движении, на месте, в партере.

**Раздел 3.Специальная физическая подготовка (СФП).**

А) Акробатика: Кувырок вперед в группировке, кувырок назад в группировке, кувырки вперед (назад) попеременно, кувырок через плече правое (левое), кувырок через препятствие, «колесо».

Б). Игровые упражнения: Спортивные эстафеты, игра в регби на коленях.

В). Силовая подготовка: Отжимания в упоре на руках, Поднятие корпуса из положения лежа, в положение сидя (пресс), приседания с прямым корпусом, передвижение на руках по залу (партнер держит за ноги), перенос груза (партнера) на спине. Прыжки на месте с махами рук.

**Раздел 4. Тактико-техническая подготовка. (ТТП).**

А). Самостраховка при падении на бок, спину, вперед на руки.

Б). Школа стоек: Стойка ожидания, смирения, всадника, боковая, задняя, кошки, журавля, перевернутая стойка.

В). Техника ударов руками: вперед, сбоку.

Г). Техника ударов ногами: вперед, сбоку (три уровня).

Д). Техника защиты блоками: - Верхний блок (снизу вверх), блок снаружи вовнутрь (средний уровень), блок скрещенными руками (нижний уровень).

Е). Техника бросков в стойке: Задняя подножка, Бросок через бедро, бросок с захватом двух ног.

Ж). Техника борьбы в партере (на коленях, лежа): Удержания сбоку, сверху.

 Болевые на руку: Рычаг локтя между ног, рычаг локтя через колено.

Занятие 1. ОФП. Соблюдение правил безопасного поведения в спортзале. Кувырок вперед, страховка на бок, СФП.

Занятие 2. ОФП, кувырок вперед, страховка на бок, школа стоек: ожидания, смирения, всадника.

Занятие 3. ОФП. Кувырок назад. Страховка на спину. Стойки боковая, задняя. Удар рукой вперед.

Занятие 4. ОФП. Кувырок назад. Страховка на бок. Удар вперед рукой из стойки всадника. СФП.

Занятие 5. ОФП. Акробатика. Страховка на бок. Бросок задняя подножка. СФП.

Занятие 6. ОФП. Акробатика. Удар ногой вперед. Задняя подножка. СФП.

Занятие 7. ОФП. Акробатика. Отработка удара ногой по макиваре. Задняя подножка СФП.

Занятие 8. ОФП. Акробатика. Отработка удара ногой по макиваре. Задняя подножка. СФП.

Занятие 9. ОФП. Акробатика. Верхний блок. Удержание сбоку. СФП.

Занятие 10. ОФП. Кувырок через плече. Верхний блок. Удар рукой вперед СФП.

Занятие 11. ОФП. Акробатика. Страховка на бок. Отработка ударов ногой по макиваре. СФП.

Занятие 12. ОФП. Акробатика. История развития спортивной борьбы. Эстафета «челночный бег».

Занятие 13. ОФП. Акробатика. Бросок с захватом двух ног. Страховка на спину. СФП.

Занятие 14. ОФП. Бросок с захватом двух ног. Связка верхний блок-удар рукой вперед. СФП.

Занятие 15. ОФП. Акробатика. Борьба в стойке. Удержание сверху. СФП.

Занятие 16. ОФП. Акробатика. Страховка вперед. Отработка ударов рукой по лапам. СФП.

Занятие 17. ОФП. Акробатика. Страховка вперед. Отработка ударов ногой по макиварам СФП.

Занятие 18. ОФП. Акробатика. Блок снаружи вовнутрь. Отработка бросков в стойке. СФП.

Занятие 19. ОФП. Акробатика. Связка блок вовнутрь-удар рукой вперед. Борьба в стойке. СФП.

Занятие 20. ОФП. Акробатика. Стойки кошки, журавля, перевернутая. Удар ногой сбоку. СФП.

Занятие 21. ОФП. Акробатика. Отработка удара ногой сбоку по макиваре. Удар рукой сбоку. СФП.

Занятие 22. ОФП. Акробатика. Отработка удара рукой сбоку по лапам. Борьба в стойке. СФП.

Занятие 23. ОФП. Акробатика. Отработка ударов по лапам, макиварам. Борьба в стойке. СФП.

Занятие 24. ОФП. Акробатика. Связки удары руками- ногами. Защита блоками. СФП.

Занятие 25. ОФП. Акробатика. Рычаг локтя через колено. Отработка бросков в стойке. СФП.

Занятие 26. ОФП. Акробатика. Удар ногой сбоку (верхний уровень) Отработка на макиваре. СФП.

Занятие 27. ОФП. Акробатика. Борьба в стойке. Борьба в партере. Регби на коленях.

Занятие 28. ОФП. Акробатика. Борьба в стойке. Спарринги. СФП.

Занятие 29. ОФП. Акробатика. Отработка ударов на лапах, макиварах. Борьба в стойке. СФП.

Занятие 30.ОФП. Акробатика. Бросок через бедро. Рычаг локтя между ног. СФП.

Занятие 31. ОФП. Акробатика. Отработка бросков в стойке. Болевые на руку в партере. СФП.

Занятие 32. ОФП. Акробатика. Борьба в стойке, Борьба в партере. СФП.

Занятие 33. ОФП. Акробатика. Отработка ударов по лапам, макиварам. Борьба в стойке. СФП.

Занятие 34. ОФП. Акробатика. Спарринги. Регби на коленях.

Занятие 35. ОФП. Акробатика. Отработка ударов по лапам, макиварам. Борьба в стойке. СФП.

Занятие 36. ОФП. Акробатика. Отработка бросков в стойке. Борьба в партере. СФП.

Занятие 37. ОФП. Акробатика. Отработка связок руки-ноги. Борьба в стойке. СФП.

Занятие 38. ОФП. Акробатика. Отработка ударов по лапам, макиварам. Спарринги. СФП.

Занятие 39. ОФП. Акробатика. Виды боевых единоборств в России. Борьба в стойке. СФП.

Занятие 40. ОФП. Акробатика. Борьба в партере. Отработка бросков в стойке. СФП.

Занятие 41. ОФП. Акробатика. Отработка защиты блоками от ударов руками. СФП.

Занятие 42. ОФП. Акробатика. Защита скрестным блоком от удара ногой. Спарринги. СФП.

Занятие 43. ОФП. Акробатика. Отработка ударов по лапам, макиварам. Борьба в стойке. СФП.

Занятие 44.ОФП. Акробатика. Борьба в партере. Отработка бросков в стойке. СФП.

Занятие 45. ОФП. Акробатика. Отработка ударов по лапам, макиварам. Спарринги. СФП.

Занятие 46. ОФП. Акробатика. Отработка защиты блоками. Борьба в партере. СФП.

Занятие 47. ОФП. Акробатика. Контрольная сдача нормативов по СФП.

Занятие 48. ОФП. Акробатика. Отработка болевых на руку в партере. Борьба в партере. СФП.

Занятие 49. ОФП. Акробатика. Отработка ударов по лапам, макиварам. Борьба в стойке. СФП.

Занятие 50. ОФП. Акробатика. Отработка бросков в стойке. Борьба в партере. СФП.

Занятие 51. ОФП. Акробатика. Спарринги. Регби на коленях.

Занятие 52. ОФП. Акробатика. Отработка ударов по лапам, макиварам. Борьба в стойке. СФП.

Занятие 53. ОФП. Акробатика. Отработка защиты блоками. Борьба в партере. СФП.

Занятие 54. ОФП. Кувырок через препятствие. Регби на коленях.

Занятие 55. ОФП. Акробатика. Отработка бросков в стойке. Борьба в партере. СФП.

Занятие 56. ОФП. Акробатика. Спарринги. СФП.

Занятие 57. ОФП. Акробатика «колесо». Отработка бросков в стойке. Борьба в стойке. СФП.

Занятие 58. ОФП. Акробатика. Отработка ударов по лапам, макиварам. Борьба в партере. СФП.

Занятие 59. ОФП. Акробатика. Борьба в стойке. Отработка ударов по лапам, макиварам. СФП.

Занятие 60. ОФП. Акробатика. Спарринги. Борьба в партере. СФП.

Занятие 61. ОФП. Акробатика. Отработка бросков в стойке, болевых в партере. СФП.

Занятие 62. ОФП. Акробатика. Отработка ударов по лапам, макиварам. Борьба в стойке. СФП.

Занятие 63. Спортивные эстафеты. Регби на коленях. СФП.

 Занятие 64. Сдача зачета по СФП.

**Контрольные нормативы на конец обучения в группе начальной подготовки**

**(для зачисления в учебно-тренировочные группы)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Возраст 11 – 15 лет** |
| Общая физическая подготовка | Бег 30 м с низкого старта – 4,9 сек; прыжок в длину с места – 185 см; челночный бег 4х20 м – 21,5 сек; подтягивание на перекладине – 4 раз; бег на 1000 м – 5,50 мин; сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 15 раз; поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты – 18 раз. |
| Техническая подготовка | Владении техники страховки при падении. Выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке и борьбе лежа. |

**Содержание программы по** **рукопашного бою, для учебно-спортивной группы продолжительность занятий 2 часа.**

**Раздел 1. Теория.**

 1. Правила безопасного поведения при занятиях в спортзале.

 2. Основы личной гигиены спортсмена.

 3. Структура системы рукопашного боя.

**Раздел 2. Общефизическая подготовка. (ОФП).**

Общефизическая подготовка (разминка): В движении, на месте, в «партере» (на коленях, лежа).

**Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП).**

А). Акробатика: Кувырок в группировке вперед, назад. Кувырок через правое, левое плече. Кувырок через правое, левое плече с захватом за отворот кимоно. Кувырок через правое, левое плече с захватом за пояс. Кувырок (каскад) через препятствие. Кувырок (каскад) в длину. Подъем разгибом со спины партнера стоящего на четвереньках. Колесо.

Б) Эстафеты и подвижные игры: Челночный бег, Бросковая эстафета. Регби на коленях.

В) Силовая подготовка: Отжимание в упоре на руках. Поднятие корпуса из положения лежа в положение сидя (пресс). Упражнение «склепка» (пресс). Приседание с прямым корпусом. Прыжки на месте с махом руками. Перенос груза (партнера) на спине. Передвижение на руках (партнер держит за ноги). Подтягивание на перекладине.

**Раздел 4. Тактико-техническая подготовка.**

1) Самостраховка при падении на бок, спину, на руки вперед через партнера.

2). Выведение из равновесия по траекториям (направлениям) при проведении бросков.

3). Бросковая техника: Бросок задняя подножка, бросок передняя подножка, бросок с захватом двух ног, бросок через бедро, бросок с захватом одной ноги, бросок через плече, подхват под две ноги, зацеп изнутри, передняя подсечка.

4) Удары руками: Вперед, сбоку, снизу, наотмашь.

5) Удары ногами: Вперед, сбоку, назад, в сторону, сбивка снаружи вовнутрь, сбивка изнутри наружу, рубящий удар сверху в низ.

6) Защита блоками: Верхний блок, блок снаружи вовнутрь, блок изнутри наружу (средний уровень) блок снаружи вовнутрь и изнутри наружу (нижний уровень), скрестный блок вверх, низ.

7) Техника партера: Удержания сбоку, сверху , со стороны головы, поперек тела.

8) Болевые на руку: Рычаг локтя между ног, рычаг локтя через колено, узел руки сбоку, узел руки поперек.

9) Болевые на ногу: Ущемление икроножной мышцы, рычаг колена.

10) Удушающий: Предплечьем со стороны головы.

Примечание. Освоение базовой техники данного курса рассчитано на три года занятий.

Занятие 1. ОФП. Правила безопасного поведения в спортзале. Самостраховка при падении через партнера. СФП Регби на коленях.

Занятие 2.ОФП. Кувырок каскад в высоту. Бросок передняя подножка. СФП.

Занятие 3. ОФП. Акробатика. Удар рукой снизу (апперкот). Отработка удара по лапам. Передняя подножка. СФП.

Занятие 4. ОФП. Кувырок-полет в длину. Самостраховка через партнера. Отработка ударов руками по лапам. Борьба в стойке. СФП.

Занятие 5 ОФП. Акробатика. Удар ногой в сторону. Отработка бросков в стойке. Узел руки сбоку. СФП.

Занятие 6.ОФП. Акробатика. Отработка бросков в стойке. Болевые в партере. Эстафета челночный бег.

Занятие 7. ОФП. Акробатика. Отработка ударов руками по лапам. Ударов ногами по макиварам. СФП.

Занятие 8. ОФП. Акробатика. Борьба в партере. Борьба в стойке. Спарринги. СФП.

Занятие 9. ОФП. Акробатика. Бросок с захватом одной ноги. Удар ногой в сторону с заходом назад. СФП.

Занятие 10. ОФП. Акробатика. Отработка бросков в стойке. Борьба в стойке. СФП.

Занятие 11. ОФП. Акробатика. Отработка ударов руками по лапам. Отработка защиты от ударов руками блоками. Борьба в партере. СФП.

Занятие 12. ОФП. Акробатика. Бросок через плече. Отработка болевых в партере. СФП.

Занятие 13. ОФП. Подъем разгибом через партнера. Удар наотмашь рукой. Блок снаружи вовнутрь от удара ногой. СФП.

Занятие 14. ОФП. Акробатика. Отработка защит блоками. Отработка ударов ногами по макиварам. СФП.

Занятие 15. ОФП. Акробатика. Отработка бросков в стойке. Борьба в партере СФП.

Занятие 16. ОФП Акробатика. Спарринги. Регби на коленях.

Занятие 17. ОФП. Акробатика. Блок изнутри наружу от удара ногой. Узел руки из положения поперек. Борьба в партере. СФП.

Занятие 18. ОФП. Акробатика. Бросок через плече. Удар ногой назад. СФП.

Занятие 19. ОФП. Акробатика. Отработка ударов ногой по макиваре. Борьба в стойке. СФП.

Занятие 20. ОФП. Акробатика. Болевой ущемление икроножной мышцы. Борьба в партере. СФП.

Занятие 21. ОФП. Акробатика. Отработка ударов руками по лапам. Отработка бросков в стойке. СФП.

Занятие 22. ОФП. Акробатика. Отработка болевых в партере. Борьба в партере. Борьба в стойке. СФП.

Занятие 23. ОФП. Акробатика. Борьба в стойке. Спарринги. СФП.

Занятие 24. ОФП. Акробатика. Защита блоками. Отработка ударов по лапам, макиварам. Регби на коленях.

Занятие 25. ОФП. Акробатика. Бросок подхватом под две ноги. Отработка ударов по макиварам. СФП.

Занятие 26. ОФП. Акробатика. Борьба в партере. Борьба в стойке. Спарринги. СФП.

Занятие 27. ОФП. Акробатика. Удар-сбивка ногой снаружи вовнутрь. Отработка по какиварам. СФП.

Занятие 28. ОФП. Акробатика. Отработка бросков в стойке. Отработка ударов по лапам руками. СФП.

Занятие 29. ОФП. Акробатика. Удар-сбивка ногой изнутри наружу. Отработка по макиварам. СФП.

Занятие 30. ОФП. Акробатика. Отработка болевых в партере. Отработка бросков в стойке. СФП.

Занятие 31. ОФП. Акробатика. Спарринги. Игра в регби на коленях.

Занятие 32. ОФП. Акробатика. Отработка бросков в стойке. Борьба в стойке. Эстафета бросков.

Занятие 33. ОФП. Акробатика. Защита от ударов блоками. Бросок зацепом изнутри. СФП.

Занятие 34. ОФП. Акробатика. Болевой рычаг на колено. Борьба в партере. Борьба в стойке. СФП.

Занятие 35. ОФП. Акробатика. Отработка ударов руками по лапам. Отработка защиты блоками. СФП.

Занятие 36. ОФП. Акробатика. Узел руки сбоку. Отработка болевых в партере. Борьба в стойке. СФП.

Занятие 37. ОФП. Акробатика. Спарринги. Эстафета «челночный бег».

Занятие 38. ОФП. Акробатика. Личная гигиена спортсмена. Борьба в стойке. СФП.

Занятие 39. ОФП. Акробатика. Отработка связок ударов руками и ногами. СФП.

Занятие 40. ОФП. Акробатика. Бросок передняя подсечка. Борьба в стойке. СФП.

Занятие 41. ОФП. Акробатика. Отработка бросков в стойке. Отработка ударов руками по лапам. СФП.

Занятие 42. ОФП. Акробатика. Отработка ударов ногами по макиварам. Борьба в стойке. СФП.

Занятие 43. ОФП. Акробатика. Спарринги. Борьба в партере. СФП.

Занятие 44.ОФП. Акробатика. Отработка ударов по лапам, макиварам. СФП.

Занятие 45. ОФП. Акробатика. Борьба в стойке. Борьба в партере. Спарринги. СФП.

Занятие 46. ОФП. Акробатика. Рубящий удар ногой сверху вниз. Отработка на макикарах. СФП.

Занятие 47. ОФП. Акробатика. Отработка бросков в стойке. Отработка болевых в партере. СФП.

Занятие 48. ОФП. Акробатика. Отработка защиты блоками. Борьба в стойке. СФП.

Занятие 49. ОФП. Акробатика. Подвижные игры Рэйбол. СФП.

Занятие 50. ОФП. Акробатика. Узел руки поперек. Отработка удержаний и болевых в партере. СФП.

Занятие 51. ОФП. Акробатика. Отработка ударов по лапам, макиварам. Борьба в стойке. СФП.

Занятие 52. ОФП. Акробатика. Отработка бросков в стойке. Борьба в партере. СФП.

Занятие 53. ОФП. Акробатика. Спарринги. Игра в регби на коленях.

Занятие 54. ОФП. Акробатика. Подвижные игры. Рэйбол. СФП.

Занятие 55. ОФП. Акробатика. Отработка ударов по лапам, макиварам. Защита блоками. СФП.

Занятие 56. ОФП. Акробатика. Отработка бросков в стойке. Борьба в стойке. СФП.

Занятие 57. ОФП. Акробатика. Спарринги. СФП.

Занятие 58. ОФП. Акробатика. Подвижные игры. Регби на коленях. СФП.

Занятие 59. ОФП. Акробатика. Отработка ударов руками по лапам. Борьба в стойке. СФП.

Занятие 60. ОФП. Акробатика. Отработка болевых в партере. Борьба в партере. СФП.

Занятие 61.ОФП. Акробатика. Отработка ударов по лапам, макиварам. СФП.

Занятие 62. ОФП. Акробатика. Подвижные игры. Регби на коленях. СФП.

Занятие 63. Структура системы рукопашного боя. Борьба в партере. СФП.

Занятие 64. Зачет по базовой технике и СФП.

**Контрольные нормативы по годам обучения**

**на учебно-тренировочном этапе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **До 1-го года** | **Свыше 2-х лет** |
| Общая физическая подготовка | Бег 60 м – 10 сек; челночный бег 4х20 – 17,3 сек; прыжок в длину с места – 170 см; бег на 1000 м – 5,50 мин; сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 25 раз; подтягивание на перекладине – 8 раз; поднимание туловища из положения лежа на спине, колени согнуты – 25 раз. | Бег 60 м – 9 сек; челночный бег 4х20 – 16,7 сек; прыжок в длину с места – 180 см; бег на 1000 м – 5,10 мин; сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 30 раз; подтягивание на перекладине – 10 раз; поднимание туловища из положения лежа на спине, колени согнуты – 35 раз. |
| Специальная физическая подготовка | Суммарное время 6 прямых ударов руками – 6 сек. Суммарное время 6 боковых ударов ногами – 9 сек. Суммарное время 6 «входов» - 10 сек. | Суммарное время 6 прямых ударов руками – 5 сек. Суммарное время 6 боковых ударов ногами – 8 сек. Суммарное время 6 «входов» - 9 сек. |
| Технико-тактическая подготовка | Выполнение основных атакующих действий рукопашного боя. Выполнение приемов по программе первого тура. | Выполнение основных технико-тактических действий рукопашного боя в соревновательных условиях. |

**Содержание программы по рукопашному бою для группы спортивного совершенствования (ГСС). Продолжительность занятий – 2часа.**

**Раздел 1. Теория.**

 1. Правила безопасного поведения при занятиях в спортзале.

 2. Основы личной гигиены спортсмена.

 3. Оказание первой доврачебной помощи при спортивных травмах.

 4. Структура системы современного рукопашного боя.

**Раздел 2. Общефизическая подготовка.**

 Общефизическая подготовка (разминка): В движении, на месте, в «партере» (на коленях, лежа).

**Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП).**

А). Акробатика: Кувырок в группировке вперед, назад. Кувырок через правое, левое плече. Кувырок через правое, левое плече с захватом за отворот кимоно. Кувырок через правое, левое плече с захватом за пояс. Кувырок (каскад) через препятствие. Кувырок (каскад) в длину. Подъем разгибом со спины партнера стоящего на четвереньках. Колесо. Подъем разгибом с поверхности ковра, рандат.

Б) Эстафеты и подвижные игры: Челночный бег, Бросковая эстафета. Регби на коленях. Регбол.

В) Силовая подготовка: Отжимание в упоре на руках. Поднятие корпуса из положения лежа в положение сидя (пресс). Упражнение «склепка» (пресс). Приседание с прямым корпусом. Прыжки на месте с махом руками. Перенос груза (партнера) на спине. Передвижение на руках (партнер держит за ноги). Подтягивание на перекладине. Канат.

**Раздел 4. Тактико-техническая подготовка.**

1) Самостраховка при падении на бок, спину, на руки вперед через партнера.(усложненный вариант падения на жесткую поверхность)

2). Выведение из равновесия по траекториям (направлениям) при проведении бросков.

3). Бросковая техника: Бросок задняя подножка, бросок передняя подножка, бросок с захватом двух ног, бросок через бедро, бросок с захватом одной ноги, бросок через плече, подхват под две ноги, зацеп изнутри, передняя подсечка, бросок с упором стопы в живот, бросок «мельница», подсечка в темп шагов, бросок отхватом, бросок через плече с колен, подхват под одну ногу, боковая подножка с падением, зацеп снаружи.

4) Удары руками: Вперед, сбоку, снизу, наотмашь в сторону, наотмашь вперед, наотмашь с разворотом на 180 градусов, удары локтями.

5) Удары ногами: Вперед, сбоку, назад, в сторону, сбивка снаружи вовнутрь, сбивка изнутри наружу, рубящий удар сверху в низ, удар назад с разворотом на 180градусов, удар сбоку с разворотом на 180 градусов, удары коленями.

6) Защита блоками: Верхний блок, блок снаружи вовнутрь, блок изнутри наружу (средний уровень) блок снаружи вовнутрь и изнутри наружу (нижний уровень), скрестный блок вверх, низ.

7) Защита уклонами и нырками.

8) Техника партера: Удержания сбоку, сверху , со стороны головы, поперек тела.

9) Болевые на руку: Рычаг локтя между ног, рычаг локтя через колено, узел руки сбоку, узел руки поперек.

10) Болевые на ногу: Ущемление икроножной мышцы, рычаг колена.

11) Удушающий: Предплечьем со стороны спины. За отвороты куртки спереди и сзади.

Примечание. Освоение базовой техники данного курса рассчитано на четыре года занятий.

Занятие 1. ОФП. Акробатика. Правила безопасного поведения при занятиях в спортзале. СФП.

Занятие 2. ОФП. Акробатика. Отработка бросков в стойке. Борьба в стойке. СФП.

 Занятие 3. ОФП. Акробатика - рандат. Отработка ударов руками по лапам. Бросок отхватом. СФП.

Занятие 4. ОФП. Акробатика. Отработка ударов по макиварам ногами. Борьба в стойке. СФП.

Занятие 5. ОФП. Акробатика. Удар наотмашь-вперед. Отработка удара на лапах. Защита блоками. СФП.

Занятие 6. ОФП. Акробатика. Бросок с упором стопы в живот. Борьба в партере. СФП.

Занятие 7. ОФП. Акробатика. Удары коленями. Отработка по макиварам. Борьба в стойке. СФП.

Занятие 8. ОФП. Акробатика. Борьба в стойке. Борьба в партере. Спарринги. СФП.

Занятие 9. ОФП. Акробатика. Отработка ударов руками по лапам. Ногами по макиварам. СФП.

Занятие 10. ОФП. Акробатика. Отработка самостраховки при падении на жесткую поверхность. Рэйбол.

Занятие 11. ОФП. Акробатика. Защита от удара рукой нырком. Отработка связок ударов руками по лапам. СФП.

Занятие 12. ОФП. Акробатика. Защита от удара рукой уклоном. Отработка бросков в стойке. СФП.

Занятие 13. ОФП. Акробатика. Удушающие приемы в партере. Борьба в партере. СФП.

Занятие 14. ОФП. Акробатика. Борьба в стойке, борьба в партере. Спарринги. СФП.

Занятие 15.ОФП. Акробатика. Бросок «мельница». Борьба в стойке. СФП.

Занятие 16. ОФП. Игровой день. Рэгбол. СФП.

Занятие 17. ОФП. Акробатика. Основы личной гигиены спортсмена. Борьба в стойке. СФП.

Занятие 18. ОФП. Акробатика. Отработка защиты от ударов руками уклонами и нырками. СФП.

Занятие 19. ОФП. Акробатика. Удар ногой назад с разворотом на 180 градусов. Отработка удара по макиваре. СФП.

Занятие 20. ОФП. Акробатика. Отработка комплексной защиты блоками нырками и уклонами. СФП.

Занятие 21. ОФП. Акробатика. Отработка ударов ногами по макиварам. Борьба в стойке. СФП.

Занятие 22. ОФП. Акробатика. Борьба в партере. Борьба в стойке. Спарринги. СФП.

Занятие 23. ОФП. Акробатика. Отработка болевых на ногу. Борьба в партере. СФП.

Занятие 24. ОФП. Акробатика. Подсечка в темп шагов. Отработка бросков в стойке. СФП.

Занятие 25. ОФП. Акробатика. Отработка ударов по лапам, макиварам. Борьба в партере. СФП.

Занятие 26. ОФП. Подъем разгибом с поверхности. Отработка бросков в стойке. СФП.

Занятие 27. ОФП. Акробатика. Удар ногой сбоку с разворотом на 180 градусов. Отработка на макиваре. СФП.

Занятие 28. ОФП. Акробатика. Отработка защиты от ударов ногами. Борьба в партере. СФП.

Занятие 29. ОФП. Акробатика. Отработка ударов по лапам и макиварам. Борьба в стойке. СФП.

Занятие 30. ОФП. Акробатика. Бросок через плече с колен. Борьба в партере. СФП.

Занятие 31. ОФП. Акробатика. Отработка защиты от ударов блоками и уходами. Спарринги. СФП.

Занятие 32. ОФП. Акробатика. Отработка бросков в стойке. Борьба в партере. СФП.

Занятие 33. ОФП. Акробатика. Оказание первой доврачебной помощи при спортивных травмах. СФП.

Занятие 34. ОФП. Акробатика. Борьба в стойке, борьба в партере, Спарринги. СФП.

Занятие 35. ОФП. Акробатика. Отработка ударов по лапам и макиварам. Броски в стойке. СФП.

Занятие 36. ОФП. Акробатика. Подхват под одну ногу. Борьба в партере. СФП.

Занятие 37. ОФП. Акробатика. Отработка бросков в стойке. Борьба в стойке. СФП.

Занятие 38. ОФП. Акробатика. Отработка удушающих и болевых. Борьба в партере. СФП.

Занятие 39. ОФП. Акробатика. Борьба в стойке. Спарринги. СФП.

Занятие 40. ОФП. Акробатика. Регби на коленях. СФП.

Занятие 41. ОФП. Акробатика. Боковая подножка с падением. Борьба в стойке. СФП.

Занятие 42. ОФП. Акробатика. Отработка ударов на лапах, макиварах. Спарринги. СФП.

Занятие 43. ОФП. Акробатика. Отработка защиты блоками, нырками, уклонами. СФП.

Занятие 44. ОФП. Акробатика. Отработка бросков в стойке. Борьба в партере. СФП

Занятие 45. ОФП. Акробатика. Отработка ударов по лапам, макиварам. Спарринги. СФП.

Занятие 46. ОФП. Акробатика. Отработка защиты от ударов ногами с захватом конечности. СФП.

Занятие 47. ОФП. Акробатика. Отработка бросков в стойке. Борьба в партере. СФП.

Занятие 48. ОФП. Акробатика. Бросок зацеп снаружи. Борьба в стойке. СФП.

Занятие 49. ОФП. Отработка бросков в стойке. Отработка ударов по лапам, макиварам. СФП.

Занятие 50. ОФП. Акробатика. Структура современного рукопашного боя. Рэгбол.

Занятие 51. ОФП. Акробатика. Спарринги. СФП.

Занятие 52. ОФП. Акробатика. Отработка бросков в стойке. Борьба в партере. СФП.

Занятие 53. ОФП. Акробатика. Отработка ударов по лапам, мкиварм. Борьба в стойке. СФП.

Занятие 54. ОФП. Акробатика. Борьба в партере. Спарринги. СФП.

Занятие 55. ОФП. Акробатика. Отработка защиты от ударов. Борьба в стойке. СФП.

Занятие 56. ОФП. Акробатика. Отработка болевых и удушающих в партере. Борьба в стойке. СФП.

Занятие 57. ОФП. Акробатика. Отработка ударов по лапам, макиварам. Спарринги. СФП.

Занятие 58. ОФП. Акробатика. Борьба в стойке. Регби на коленях.

Занятие 58. ОФП. Акробатика. Отработка ударов по лапам. Защита нырками, уклонами. СФП.

Занятие 59. ОФП. Акробатика. Отработка бросков в стойке. Борьба в партере. СФП.

Занятие 60. ОФП. Акробатика. Отработка ударов по лапам, макиварам. Борьба в стойке. СФП.

Занятие 61. ОФП. Акробатика. Регбол. СФП.

Занятие 62. ОФП. Акробатика. Борьба в стойке. Спарринги. СФП.

Занятие 63. ОФП. Акробатика. Отработка ударов по лапам, макиварам. Броски в стойке. СФП.

Занятие 64. Сдача зачетов по базовой технике и СФП.

**Контрольные нормативы**

**для зачисления на этап спортивного совершенствования**

|  |
| --- |
| **Контрольные упражнения** |
| Общая физическая подготовка | Бег 60 м – 8,4 сек; челночный бег 4х20 м – 17,5 сек; бег 100 м – 12,8 сек; прыжок в длину с места – 245 см; бег 3000 м – 12 мин; сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 37 раз; подтягивание на перекладине 15 раз; поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты – 45 раз. |
| Специальная физическая подготовка | Суммарное время 6 прямых ударов руками – 4,8 сек. Суммарное время 6 боковых ударов ногами – 7,5 сек. Суммарное время 6 «входов» - 6,9 сек. |
| Технико-тактическая подготовка | Эффективное выполнение техники рукопашного боя в соревновательных условиях.Владение основными атакующими защитными и контратакующими действиями рукопашного боя.  |
| Спортивные результаты | 1 разряд |

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых учащиеся добиваются своих результатов в развитии и физической, технической и психологической готовности.

 При организации занятий в секции рукопашного боя необходимыми условиями является:

1. Отсутствие медицинских противопоказаний к занятиям рукопашным боем (справка от врача);
2. Разделение детей на группы в соответствии с возрастными особенностями: 1 группа 7-8лет; 2 группа 9-10 лет; 3 группа 11-12 лет; 4группа 13-15лет; 5группа 15-17 и старше 18лет;
3. Дифференцированный подход к организации учебно-тренировочных занятий с детьми, учитывая половозрастные особенности, уровень подготовки и физического развития, особенности функционального состояния детей, год обучения;
4. Принимать детей на занятия только после успешной сдачи вступительных испытаний по общей физической подготовке (даже если дети записываются на занятия в середине учебного года);
5. Переводные экзамены на следующий год обучения, либо в группу «наиболее подготовленную» к участию в соревнованиях различного уровня организовывать в соответствии с планом не чаще 1 раза в год;
6. При пропуске ребенком занятий по рукопашному бою более 3 месяцев подряд без уважительной причины отчислять без последующего (на следующий учебный год) восстановления.

 Настоящая программа исходит из общепринятых положений спортивной педагогики, которые базируются на следующих методических положениях:

1. Строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей школьного возраста;
2. Возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема специальной физической подготовки (по отношению к общему объему тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается удельный вес общей физической подготовки;
3. Непрерывное совершенствование спортивной техники;
4. Неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки детей школьного возраста;
5. Правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
6. Осуществление как одновременного развития физических качеств на всех этапах многолетней подготовки детей, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

 Сохранение и укрепление здоровья детей, профилактика нарушений: опорно-двигательного аппарата, сводов стопы - следует выделить как приоритетные направления работы тренера (педагога) с детьми школьного возраста. В процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

**Контроль за уровнем подготовленности учащихся**

       Контроль за освоением техники должен проводиться на каждом занятии, но наибольшую важность он имеет на этапе начального изучения. Поэтому при изучении технических действий необходимо соблюдать следующие методические требования к педагогическому контролю:

       - выделять общие ошибки;

       - оценивать последовательность выполнения действий;

       - уметь подобрать специальные подготовительные упражнения.

       Тренеру необходимо обращать внимание на слитность движений при выполнении технических приемов и правильное приложение усилий, формирование стабильных и надежных двигательных навыков.

**Особенности проведения тренировочных занятий**

       В группе могут оказаться обучаемые различной физической, интеллектуальной и волевой подготовленности. И очень часто оказывается, что большая часть обучаемых имеет слабые и средние способности в области единоборств. В этом случае лучше не выделять условно «слабую» и «среднюю» по способностям группы. Потому что и тех, и других обучаемых можно заинтересовать занятиями и раскрыть их скрытые потенциальные способности. Основным подходом к работе с обучаемыми, имеющими слабые способности, является поддерживающее обучение. Занимающимся, имеющим преимущественно средний уровень двигательных способностей, рекомендуется применение вариативных заданий и индивидуального обучения. Стиль обучения хорошо успевающих воспитанников должен быть не поддерживающим, а стимулирующим, активизирующим к познавательной деятельности. У занимающихся необходимо стимулировать самостоятельность и ответственность в учебно-тренировочном процессе. Необходимо иметь постоянную «обратную» связь с обучаемыми, своевременно применять методы поощрения, подробно разбирать изучаемый материал, применять учебные задания стимулирующей трудности. Тренеру надо формировать мотивацию к занятиям путем создания положительных эмоций у обучаемых от освоения техники.

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

При организации занятий боевыми искусствами в спортивном зале используются: Татами (специальное покрытие для пола); экипировка (шлем, капа, бандаж, перчатки, защита голени); скакалки; «лапы» боксерские; макивары (подушка для нанесения по ней ударов ногами и руками); боксерские мешки.

**Работа в летний период**

 Организация работы в летний период предполагает организацию спортивно-оздоровительной группы при школе.

**Прогнозируемые результаты обучения**

**Предметные:**

 По окончании обучения учащийся **должны знать:**

- понятие и формы физической культуре и спорте;

- понятия о гигиене и санитарии;

- значение и основные правила закаливания;

- рождение и развитие рукопашного боя в России;

- сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом, уметь вести дневник самоконтроля;

- понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание

- правила соревнований по рукопашному бою.

**Должны уметь:**

- выполнять контрольные нормативы по общефизической и специальной подготовке согласно своего года обучения;

- соблюдать правила гигиены;

- знать и уметь применить технику и тактику рукопашного боя на соревнованиях;

- уметь выполнить приемы самооброны.

**Метапредметные:**

 По окончанию обучения учащийся научится самостоятельно принимать решения, анализировать свои успехи и поражения на соревнованиях. Научится работать индивидуально и в команде.

**Личностные:**

 Укрепит свое здоровье и разовьет свои физические качества и функциональные возможности. Совершенствует технико-тактический арсенал и приобретет соревновательный опыт с целью повышения спортивного мастерства. Воспитает специальные психические качества. Закалит волю и характер.

**Работа с родителями**

1. Родительские собрания (октябрь, май).
2. Анкетирование.
3. Индивидуальные собеседования с родителями (в течении года).

С целью ознакомления родителей с образовательным процессом, проводятся открытые занятия в начале, середине и в конце учебного года.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания: учебник / А.А. Васильков. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 381 с.
2. Гергель Ю.Г., Шубский А.О. Дзюдо от спорта до самообороны. Учебно-методическое пособие [Текст] / Ю.Г. Гергель, А.О. Шубский. – М.: Советский спорт, 2006. – 133 с.: ил.
3. Иванов-Катанский С.А. Комбинационная техника каратэ. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000. – 576 с.
4. Иванов-Катанский С.А., Касьянов Т.Р. Рукопашный бой: Теория и практика / С. Иванов-Катанский, Т. Касьянов. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003. – 500 с.: ил. – (Спецназ).
5. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник / Ю.Ф. Курамшин / Под редакцией проф. Ю.Ф. Курамшина – 3-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2007. – 464 с.
6. Литвинов С.А. Организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий по традиционному каратэ: учебно-методическое пособие / С.А. Литвинов. – М.: МГПУ, 2009. – 248 с.
7. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л.Д. Назаренко. - Изд-во: Владос, 2003. – 79 с.
8. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков. – М.: Советский спорт, 2005. – 240 с.
9. Сафошин А.В. Восточные единоборства в системе физического воспитания детей школьного возраста (на примере каратэ): дис…. канд. пед. наук / А.В. Сафошин. - Москва, 1999. -195 с.
10. Сиротюк А.Л. Обучение детей с учетом психофизиологии / А.Л. Сиротюк / практическое руководство для учителей и родителей. – М.: Сфера, 2000. – 85 с.
11. Старов В.В. Русский рукопашный бой: Система обучения воинов. Москва, 2004. – 400 с., Ил.
12. Травников А. Оперативный рукопашный бой по системе спецназа КГБ/ А. Травников; худож.-оформ. А. Киричёк. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 352 с.: ил. – ( По системе спецназа).
13. Харлампиев А.А. Борьба САМБО. – М.: Физкультура и спорт, 1964. – 379 с.