

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И ВОСПИТАНИЯ»**

РАССМОТРЕНО
Методический совет
Протокол от 06.05.2024 № 4



УТВЕРЖДАЮ

Директор

Л.И. Глебова

Приказ от 26.03.2024 № 29

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Рукопашный бой»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 7-12 лет

Срок реализации 3 года (540 часов)

**Автор/разработчик: Лукьянов Роман
Геннадьевич, педагог
дополнительного образования**

**Абан
2024**

Содержание

1. Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»	
Пояснительная записка	3
Актуальность программы	3
Цель программы	4
Задачи программы	4
Объем, формы обучения, возраст обучающихся	4
Содержание программы, содержание учебного плана	5
Планируемые результаты освоения программы	8
2. Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»	9
Календарный учебный график	10
Условия реализации программы	10
Формы контроля и оценочные материалы	11
Список литературы	14
Приложение №1	16
Приложение №2	19

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Рукопашный бой» (далее - программа) разработана в соответствии: Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) "Об образовании в Российской Федерации»;

– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. N 996-р.;

– Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. N 678-р);

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. N 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

– Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. N 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Устав МБОУДО «Центр дополнительного образования и воспитания».

Программа соответствует **физкультурно-спортивной направленности**, так как ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Программа имеет **базовый уровень** - предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка.

Новизна программы в том, что такая программа впервые реализуется в муниципалитете, в учреждении.

Актуальность программы определяется запросом со стороны детей и их родителей.

Программа ориентирована на свободный выбор обучающимися занятий интересующим видом спорта для обеспечения развития двигательной сферы, необходимого уровня физического развития и подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни.

Рукопашный бой является одним из самых сложных видов спортивной подготовки, так как включает в себя технический арсенал практически всех

видов единоборств. Развитие навыков самообороны для детей младшего школьного возраста является основой безопасной жизнедеятельности ребенка. Также программа имеет прикладную военно-спортивную направленность, способствует освоению обучающимися специальных знаний и умений, физическому совершенствованию.

Отличительной особенностью программы является широкое использование наставничества. Для этого дополнительно разрабатывается программа наставничества.

Программа имеет летний пятидневный модуль, который реализуется на базе стационарного палаточного лагеря в природной среде.

Адресат программы - это обучающиеся 7-12 лет. Дети этого возраста проявляют большой интерес к обучению и освоению новых навыков. Они охотно участвуют в различных спортивных играх и соревнованиях, стремясь показать свои умения. Самооценка ребенка формируется в значительной степени благодаря успехам в учебе и спорте. Успехи в спортивной деятельности могут значительно повысить уверенность в себе. Важно хвалить детей за старания и достижения, даже небольшие. В этом возрасте дети активно общаются со сверстниками, устанавливают дружеские отношения. Групповые занятия способствуют развитию социальных навыков и укреплению дружбы между участниками. Так как мнение родителей для младших школьников еще является значимым, родителям необходимо поддерживать интерес ребенка к спорту, посещать соревнования и показывать свою заинтересованность в его успехах.

Группы комплектуются с учетом возраста обучающихся и при наличии медицинского допуска: отсутствие медицинских противопоказаний к занятию рукопашным боем. Группы по гендерному признаку смешанные, т.е. девочки занимаются совместно с мальчиками, но при работе в парах учитывается гендерность.

Срок реализации программы 3 года (540 часов).

Объем программы составляет 180 академических часов в год.

Режим занятий – 2 занятия в неделю по 2 часа и 1 занятие – 1 час.

Форма обучения: очная.

Цель программы: Формирование осознанной потребности в здоровом образе жизни, основ здоровьесберегающей культуры через систематические занятия физической культурой и спортом.

Задачи:

- Освоить знания в области физической культуры и спорта, о позитивных факторах, влияющих на здоровье, о правильном питании, режиме дня, о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье.
- Обучить жизненно важным двигательным навыкам и умениям, в том числе, необходимых для самообороны.
- Формировать навыки позитивного общения, потребность заниматься спортом, ежедневно выполнять физические упражнения.

- Повышать физическую подготовленность и функциональные возможности организма обучающихся.

1.2. Содержание программы

Учебный план

№	Перечень разделов, тем	Часы по годам обучения						Формы аттестации и контроля
		1 год обучения		2 год обучения		3 год обучения		
		Теория	Практика	Теория	Практика	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1,5	0,5	1,5	0,5	1,5	0,5	беседа
2	Теоретическая подготовка	7	0	7	0	7	0	беседа, тестирование
3	Общая физическая подготовка	5	96	5	59	5	34	тестирование
4	Технико-тактическая подготовка	5	45	5	62	5	72	квалификационный экзамен
5	Соревновательная подготовка	0	20	0	40	0	55	соревнования
	Всего часов	18,5	161,5	18,5	161,5	18,5	161,5	
	ИТОГО	180		180		180		

1.3. Содержание учебного плана

1. Вводное занятие (2 часа)

Теория (1,5 часа):

Знакомство с группой. Ознакомление обучающихся с программой. Инструктаж обучающихся по технике безопасности в зале, на спортивной площадке. Правила поведения в раздевалке и душевой. Личная гигиена до проведения занятий и после занятий. Спортивная одежда и оборудование для занятий.

Практика (0,5 часа):

Знакомство с местами проведения занятий.

2. Теоретическая подготовка (7 часов)

Темы (прохождение во время практических и самостоятельных занятий)

1) История развития рукопашного боя в мире и в России. Достижения спортсменов России на мировой арене. Права и обязанности спортсмена. Спорт как средство подготовки школьника к самостоятельной жизни.

2) Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Анатомо-морфологические особенности и основные системы организма. Костная система и ее функции. Физиологические системы организма. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Влияние на организм нагрузок разной мощности. Восстановительные мероприятия в спорте. Биологические ритмы и работоспособность. Критерии готовности к

повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

3) Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Понятие о гигиене и санитарии. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Понятие о кислородном запросе и долге. Максимальное потребление кислорода. Аэробный и анаэробные процессы энергообеспечения. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Примерные нормы пищевых продуктов для суточного рациона юных спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Сердечнососудистая система. ЧСС как показатель напряженности работы сердца. Гигиеническое значение кожи, уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме спортсмена. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков и наркотиков. Профилактика вредных привычек.

4) Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма, его виды. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, при занятиях спортом, их предупреждение. Пути распространения заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий рукопашным боем, оказание первой медицинской помощи при несчастном случае. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировкам и соревнованиям.

5) Правила соревнований по рукопашному бою (разрешенные и запрещенные приемы). Подготовка к соревнованиям, настрой, режим дня, питание и отдых. Морально-волевые качества спортсменов.

3. Общая физическая подготовка (количество часов уменьшается согласно учебному плану)

Теория:

Значение и место ОФП в системе занятий по рукопашному бою. Теоретические основы выполнения общеразвивающих физических упражнений. Дозирование физических нагрузок в зависимости от возраста. Организация самостоятельных занятий общей физической подготовки. Самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом.

Практика:

Общеразвивающие упражнения (формирование общих двигательных навыков и умений). Разучивание и закрепление упражнений:

- элементы акробатики (кувырки, обороты, кульбиты и др.);
- прыжки и прыжковые упражнения;
- метание лёгких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных занятий).
- упражнения с возможно большей быстротой (-бег на 20-50м с ходу и со старта, эстафетный и с гандикапом,
- изометрические (статические) упражнения (отжимание, подтягивание, скручивание);
- общеразвивающие упражнения с предметами (гантели, скакалки, набивной мяч, палка и др.)
- упражнения с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях (наклоны, повороты, вращения, сгибания, размахивания и т.д.)
- улучшение координации движений.

Спортивные игры: футбол.

Подвижные игры: «пятнашки», спортивные эстафеты.

4. Техничко-тактическая подготовка (количество часов увеличивается согласно учебному плану)

Теория:

Значение и место технико-тактической подготовки в процессе тренировки. Ознакомление с определенными физическими качествами, необходимыми для овладения техники и тактики ведения боя (ловкость, быстрота, выносливость, сила, скорость). Краткая характеристика средств, применяемая для повышения уровня технико-тактической подготовки. Основные стороны тактики боя – подготавливающие действия, нападения, обороны. Тактически обоснованное чередование действий в бою.

Практика:

Боевая стойка. Приседания, выпрыгивания в стойке, не изменяя центр тяжести и положение ног. Челнок – движение вперед и назад. Переход из одной стойки в другую и обратно. Короткий и длинный вход и выход из атаки. То же, но с различной скоростью. Уход от прямой атаки рукой (голова, корпус).

Базовая техника рукопашного боя.

Разучивание стоек. Их последовательная смена с одной стойки в другую и в обратную сторону. Разучивание классических передвижений в стойках. Разучивание прямого удара рукой. Разучивание техники ударов ногой: прямой, боковой, круговой. То же, но в передвижениях. Разучивание техники выполнения блоков, захватов. То же, но в движении. Удержания и защита от них.

Резкое акцентированное выполнение ударов и блоков с фиксацией в конечной фазе в ритме 1 удар в секунду с интервалом между каждым приемом по 30-60 сек. – по 10 раз каждой рукой или ногой.

Простейшие комбинации ударов руками и ногами в два, три движения. Сбив рук противника с последующей атакой. Простейшие атаки разной длины в

зависимости от изменяющейся дистанции. Встречные атаки (передняя и задняя рука). Упреждающие удары. Отработка простых атак в парах, защита от этих атак и контратаки (подхват).

Простые обманные движения, смена уровней атаки в нападении и защите. Значение правильной стойки для легкого и быстрого передвижения. Уходы от атак ногой в сторону с последующей контратакой.

Изучение бросковой техники: подсечки, зацепы, подножки. Варианты защиты от данных бросков.

Техника падений: падение на спину, падение на бок (вправо и влево), падение через партнера на спину, кувырок вперед, кувырок назад.

Основные стойки: правосторонняя, левосторонняя.

Техника передвижений: передвижения обычными шагами, передвижение подшагиванием.

Техника поворотов и подворотов: поворот вправо и влево на 90 градусов, поворот вправо и влево на 180 градусов.

Техника захватов: захват рукав-отворот, захват рукав-одежда на спине, захваты за запястья.

Техника бросков: задняя подножка, бросок через бедро, бросок через спину.

Техника борьбы лежа: удержание поперек с захватом ноги и пояса, узел поперек, перегибание локтя захватом руки двумя ногами.

Техника ударов: удар кулаком вперед, удар ногой вперед.

Техника защит: верхняя защита предплечьем, нижняя защита предплечьем

Тактическая подготовка:

- Сбор информации о противнике (вес, рост, физическое развитие)
- Использование опережающих действий (захватов)
- Определение вида удержания при борьбе лежа.
- Анализ проведенного учебного поединка (свои технические действия, технические действия противника).
- Выбор стойки в зависимости от атакующих действий противника в учебном поединке.
- Выполнение отдельных приемов или их частей с разными по весу и росту партнерами в разных скоростных режимах.

5. Соревновательная подготовка (количество часов увеличивается согласно учебному плану)

Практика:

Весовые категории борцов. Продолжительность схватки, оценка приемов, запрещенные приемы, результат схватки. Положение о соревнованиях.

Подготовка к соревнованиям.

Умение применять изученную технику к условиям тренировочной схватки.

Совершенствование способности борца рационально расходовать свои силы в ходе схваток, способности сохранять и восстанавливать свои силы. Воспитание качеств и развитие навыков, необходимых для проведения схватки по правилам.

Предусматривает участие в соревнованиях или показательных выступлениях.

1.4. Планируемые результаты освоения программы.

По окончанию реализации программы обучающиеся:

Предметные результаты

знают:

- особенности воздействия двигательной деятельности на организм человека;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- влияние здоровья на успешность образовательной деятельности;
- принципы правильного питания и режима дня;
- о влиянии эмоций на здоровье и способы управления ими;
- упражнения для развития основных физических качеств;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- правила соревнований рукопашному бою;
- правила оказания первой помощи.

умеют:

- применять правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях;
- демонстрировать технические приёмы рукопашного боя;
- выполнять контрольные упражнения для оценки физической подготовленности и технической подготовки;
- применять навыки самообороны;
- контролировать функциональное состояние организма, применяя освоенные способы контроля.

Метапредметные результаты

- Эффективное взаимодействие в группе, работа в команде.
- Способность адаптироваться к меняющимся условиям и находить оригинальные решения.
- Организация собственного учебного процесса и тренировочной деятельности.
- Анализ собственных действий и достижений.

Личностные результаты

- Стойкость и настойчивость в достижении поставленных целей.
- Желание регулярно заниматься спортом и улучшать свои физические показатели.
- Мотивация к самосовершенствованию и достижению личных целей.
- Умение эффективно общаться и сотрудничать с другими людьми.

За время обучения у обучающихся сформируют:

- устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- воспитают и будут проявлять нравственные и волевые качества личности, настойчивость, смелость, силу воли, целеустремленность, трудолюбие, взаимопонимание.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятия	Дата окончания занятия	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации
1	1	15.09	июнь	36	108	180	По 2 часа 2 раза в неделю и 1 раз – 1 час	Декабрь/и юнь
2	2	01.09	июнь	36	108	180	По 2 часа 3 раза в неделю и 1 раз – 1 час	Декабрь/и юнь
3	3	01.09	июнь	36	108	180	По 2 часа 3 раза в неделю и 1 раз – 1 час	Декабрь/и юнь

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Программа реализуется в спортивном зале. Для хранения инвентаря необходимо отдельное помещение.

Коллективный инвентарь:

1. Гимнастические маты.
2. Скакалки.
3. Мячи для спортивных игр.
4. Боксерские перчатки.
5. Лапы для ударов раками.
6. Лапа-макивара.
7. Теннисные мячи.
8. Макеты ножей.
9. Макеты пистолетов
10. Деревянные палки

Индивидуальная экипировка:

1. Капа.
2. Шлем для рукопашного боя.
3. Раковина защитная.
4. Бинты для запястья.
5. Защита для голеностопов.
6. «Щит рыцаря» для защиты грудной клетки.

У каждого ребенка должна быть специальная спортивная форма – кимоно и борцовки.

Информационное обеспечение

1. Учебно - Методическое пособие по обучению детей рукопашному бою на начальном этапе подготовки <https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-brazovanie/library/2015/11/24/uchebno-metodicheskoe-posobie-po-obucheniyu>
2. Булочко К.Т. Обучение юношей рукопашному бою. – Москва, 1945 https://vk.com/wall-124463674_1184
3. Учебно-методическое пособие для педагогов дополнительного образования, реализующих дополнительную общеобразовательную программу «Рукопашный бой» " Техника рукопашного боя ", Коптев Ю.Н. https://ypok.pf/library/uchebnometodicheskoe_posobie_dlya_pedagogov_dopolnitelno_133537.html
4. Армейский рукопашный бой: История. Техника. Приемы. <https://rutube.ru/video/8280e433d82e14575cc33471cb65cd90/>

Кадровое обеспечение программы

Обучение по программе ведет педагог дополнительного образования, имеющий высшее или среднее профессиональное образование. Компетенции педагога должны соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых». У педагога должны быть специализированные знания по виду спорта – рукопашный бой; спортивный разряд.

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы

В период обучения проводятся текущий и промежуточный контроль. По окончании периода обучения по программе проводится итоговая аттестация. Средствами контроля являются контрольные тестовые упражнения по общей физической подготовке, квалификационный экзамен для оценки технической подготовленности и теоретическое тестирование. По результатам тестирования определяется уровень подготовленности обучающихся. При определении уровня освоения программы могут учитываться результаты выступлений обучающихся на соревнованиях.

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

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

Оценка теоретических знаний проводится в формате тестирования или беседы.

Критерии оценки физической и технической подготовленности, теоретических знаний представлены в приложении №1.

Методическое обеспечение.

Основные средства:

- подвижные игры и игровые упражнения (помогают развивать навыки сотрудничества, командной работы и общения со сверстниками, делают занятия более интересными и привлекательными);
- общеразвивающие упражнения (направлены на укрепление всех основных групп мышц, повышение гибкости и выносливости, создают базу для дальнейшего освоения техник рукопашного боя);
- элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.) (развивают смелость и уверенность в своих силах, улучшают ориентацию в пространстве и балансировку, учат правильно падать, минимизируя риск травмирования);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения (активизируют работу ног и всего тела, улучшая силу и выносливость, развивают чувство ритма и синхронизацию движений);
- метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.) (улучшает точность и координацию рук и глаз, укрепляет руки, плечи и корпус, развивая взрывную силу);
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов) (одновременно работают над силой, скоростью и выносливостью, позволяя улучшить выполнение конкретных технических приемов);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки (создают прочную основу для физической подготовки, укрепляя мышцы и суставы, развивают контроль над своим телом);
- школа техники рукопашного боя и изучение обязательной программы технико-тактических комплексов (ТТК) (развивает специализированные боевые навыки, необходимые для участия в соревнованиях, развивает аналитические способности и умение быстро принимать решения);
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом) (усиливают эффект от занятий в секции, сближают детей с родителями, создавая дополнительную мотивацию)

Основные методы выполнения упражнений:

- игровой (позволяет разнообразить тренировки, предотвращая скуку и монотонность, снимает напряжение и способствует эмоциональной разрядке);

- повторный (помогает лучше запомнить и закрепить изученный материал, повышает уверенность);
- равномерный (повышает выносливость и работоспособность сердечно-сосудистой системы, постепенная адаптация организма к равномерной нагрузке укрепляет здоровье);
- круговой (высокая интенсивность и смена упражнений позволяют достичь максимального эффекта за короткое время, участники могут наблюдать друг за другом, помогая корректировать ошибки);
- контрольный (контрольные испытания показывают уровень подготовки каждого ученика, позволяют вносить изменения в программу, учитывая слабые места; наличие оценочных критериев стимулирует детей стремиться к улучшению показателей);
- соревновательный (формирует стойкость, решительность и умение справляться с поражениями; соревнование вызывает желание превзойти соперников и самого себя, дети привыкают к вниманию и преодолению волнений).

Формы организации образовательной деятельности:

- групповые занятия (дети учатся работать в коллективе, налаживать контакты со сверстниками, развивают навыки коммуникации и сотрудничества, могут учиться друг у друга, наблюдая за действиями и успехами других членов группы, помогают развивать чувство принадлежности к коллективу, взаимовыручку и поддержку. Эта форма занятий удобна для педагогов, так как позволяет охватить сразу большую группу детей);
- индивидуальные занятия (помогает педагогу сконцентрироваться на особенностях и потребностях конкретного ребёнка, можно уделить особое внимание тем аспектам, которые требуют доработки, будь то техника, физическая подготовка или психологическая устойчивость, полный фокус на одном ребёнке позволяет быстрее добиваться прогресса, разработать персонализированную программу тренировок для конкретного ребенка);
- деятельность в команде (ребёнок учится брать на себя ответственность не только за собственные результаты, но и за общий успех команды, могут проявить себя как лидеры, координируя действия остальных участников команды, учит поддержке и взаимопомощи, что способствует созданию дружной и сплочённой атмосферы).

Каждая из форм организации занятий имеет свои уникальные плюсы, и их сочетание обеспечивает комплексное развитие ребёнка. Групповые занятия отлично подходят для социализации и мотивации, индивидуальные — для углублённого изучения и коррекции, а командная работа — для развития коллективизма и лидерства. В зависимости от целей и потребностей конкретной группы детей тренер может варьировать использование этих форм, добиваясь наилучших результатов.

Содержание программы основано на **принципах**: активности, всесторонности, системности, возрастающих нагрузок, разнообразности и новизны, наглядности, индивидуализации.

Особенности обучения.

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий им необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

В первый год обучения одной из задач занятий является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Обучение каждому техническому действию или комплексу действий нужно проводить в течение 15-25 занятий (30-35 мин в каждом).

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

С целью закрепления на практике понятия здоровый образ жизни, как активного образа жизни, ежегодно в период летних каникул проводятся выездные 5-дневные учебные сборы (профильная смена в лагере) на базе стационарного палаточного лагеря.

Список литературы

1. Акопян А.О. Рукопашный бой. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. – М.: Советский спорт, 2014. – 144 с.
2. Бурцев Г. А. Рукопашный бой. - М., 1994. - 206 с.
3. Вайцеховский С. М. Книга тренера. - М.: ФиС, 1971. - 312 с.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
5. Иванов С. А. Методика обучения технике рукопашного боя: Автореф. дис... канд. пед. наук. - М., 1995. - 23 с.
6. Найденов М.И. Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. - Г., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003. - 120 с.

7. Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований. - М.: Советский спорт, 2003.
8. Озолип Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель», 2003. - 863 с. - (Профессия - тренер).
9. Остьянов В.Н., Гайдамак И.И. Бокс (обучение и тренировка). - Киев: Олимпийская литература, 2001.
10. Супрунов Е.П. Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов: Автореф. дис.... канд. пед. наук. - М., 1997. - 27 с.
11. Чихачев Ю. Т. Рукопашный бой. - Воениздателство, 1979. - 86 с.

Список литературы рекомендованный детям и родителям.

1. Бибик С.З. «Рукопашный бой»: Красноярск, 1991.
2. Захаров Е.Н. «Ударная техника рукопашного боя»: М., 2003.
3. Иванов-Катанский С.А «Комбинационная техника каратэ»: М., 1998.
4. Кадочников А.А. «Специальный армейский рукопашный бой»: Ростов-на-Дону, 2003.
5. Козак В.В. «Рукопашный бой»: М., Военное издательство, 1987.
6. Попенко В.Н. «Тренажеры и методы тренировки в боевых искусствах. Гибкость, сила, выносливость»: М., 1994.
7. Федерация армейского рукопашного боя «Военно-спортивная классификация и правила соревнований по армейскому рукопашному бою»: М., 20003.
8. Цзен Н.В., Пахомова Ю.В. «Психотренинг: игры и упражнения»: М., 1988.
9. Чумаков Е.М. «100 уроков самбо»: М., 1998.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке

Контроль физической подготовленности основывается на проверке выполнения контрольных упражнений в формате сдачи контрольных нормативов по специальной физической подготовке. В ходе упражнений производится оценка уровня развития скоростных и координационных способностей.

Комплекс контрольных упражнений по физической подготовке включает в себя следующие тесты:

- Бег 30 м с низкого старта
- Прыжок в длину с места
- Челночный бег 3х7 м
- Подтягивание на перекладине
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
- Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты

Замеры физических показателей проводится 3 раза в год: начало учебного года, середина и конец учебного года, и вносится в индивидуальную «карточку роста» обучающегося. Таким образом, обучающийся видит свой собственный прирост в физической подготовке и на основании этого можете вместе с педагогом корректировать самостоятельные занятия (интенсивность, объем).

Ориентировочные показатели физической подготовки:

Контрольные упражнения	1 года обучения	2 года обучения	3 года обучения
Бег 30 м с низкого старта, с	6,6	5,5-5,3	5,2
Прыжок в длину с места, см	110	120-150	150 и выше
Челночный бег 3х7 м, с	35,0 – 29,1	29,0 – 25,7	25,6 и ниже
Подтягивание на перекладине, количество раз	2	3-7	8 и выше
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество раз	10	11-19	20 и выше
Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, количество раз	15	16-25	26 и выше

Карта роста обучающегося _____ (ФИО)

Время выполнения упражнений	Показатели (упражнения)					
	Бег 30 м	Прыжок в длину	Челночный бег	Подтягивание	Сгибание и разгибание рук	Поднимание туловища
Начало 1-го года обучения (ГО)						
Середина 1-го ГО						
Конец 1-го ГО						
Начало 2-го ГО						
Середина 2-го ГО						
Конец 2-го ГО						
Начало 3-го ГО						
Середина 3-го ГО						
Конец 3-го ГО						

Критерии освоения технических действий

Необходимо назвать и выполнить техническое действие в стандартных условиях.

Экзаменационные билеты

Билет № 1 1. Передвижение в боевой стойке. 2. Зацеп снаружи. 3. Рычаг локтя через живот после удержания сверху. 4. Прямой удар в голову передней рукой. 5. Прямые удары ногами из-под руки.	Билет № 2 1. Передвижение в боевой стойке. 2. Задняя подножка. 3. Рычаг локтя через живот после удержания со стороны головы. 4. Прямой удар в голову дальней рукой. 5. Круговые удары ногами из-под руки.
Билет № 3 1. Передвижение в боевой стойке. 2. Передняя подножка. 3. Рычаг локтя через живот после удержания сверху. 4. Двойка прямых ударов руками. 5. Имитация двойки ударов руками и прямой удар ногой из-под руки.	Билет № 4 1. Передвижение в боевой стойке. 2. Зацеп снаружи. 3. Рычаг локтя через живот со спины в низком партере. 4. Сдвоенный удар передней рукой . 5. Имитация двойки ударов руками и круговой удар ногой из-под руки.
Билет № 5 1. Передвижение в боевой стойке. 2. Удержание со стороны головы. 3. Рычаг локтя через колено после удержания сбоку нажатием на предплечье сопернику голенью. 4. Шаг назад с оттяжкой, провал с контратакой	Билет № 6 1. Передвижение в боевой стойке. 2. Удержание сбоку лежа грудью на сопернике. 3. Рычаг локтя со стороны головы в высоком партере. 4. Шаг назад с оттяжкой, провал с контратакой прямым ударом рукой в голову. (Защита от удара

прямым ударом рукой в голову. (Защита от прямого удара рукой). 5. Подставка плеча-предплечья со смягчением удара и контратака рукой в голову. (Защита от кругового удара).	ногой). 5. Подставка соединенных предплечий под прямой удар ногой.
Билет № 7 1. Передвижение в боевой стойке. 2. Удержание сбоку, захватом одной рукой за шею, а второй за руку. 3. Рычаг локтя через колено после удержания сбоку нажатием ступней на предплечье. 4. Защита плечом. (При ударах руками). 5. Защита плечом-предплечьем при круговых ударах ногами со смягчением удара и контратакой прямым ударом рукой в голову.	Билет № 8 1. Передвижение в боевой стойке. 2. Удержание сверху, захватом замком рук вокруг шеи и руки 3. Рычаг локтя через живот со стороны спины в высоком партере 4. подставка предплечья 5. Шаг назад с провалом удара ногой соперника

Оценка	Уровень освоения
удовлетворительно	назвал и выполнил до логического завершения с ошибками
хорошо	назвал и выполнил с незначительными ошибками
отлично	назвал и выполнил без ошибок

Теория

Педагогом дополнительного образования самостоятельно разрабатывает содержание тестирования по теоретической подготовке из тем, которые были изучены за период подготовки.

Оценка	Уровень освоения
высокий уровень	обучающийся ответил практически на все вопросы (100%), демонстрируя при этом понимание сущности излагаемого материала, логично и полно раскрывает вопросы, использует примеры из практики
средний уровень	обучающийся ответил на больше половины всех вопросов (75%), в ответах отмечаются небольшие неточности, незначительные ошибки, примеры приводит не совсем точно
низкий уровень	В ответе обучающегося отсутствует логическая последовательность, отмечаются пробелы в учебном материале, трудности в приведении примеров

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И ВОСПИТАНИЯ»**

РАССМОТРЕННО
Методический совет
Протокол от 06.05.2024 № 4



УТВЕРЖДАЮ
Директор Л.И. Глебова
Приказ от 26.08.2024 № 29

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
«Рукопашный бой»**

Возраст обучающихся: 7-12 лет
Срок реализации 3 года (540 часов)

Разработчик рабочей программы:
Лукиянов Роман Геннадьевич,
педагог дополнительного
образования

Абан
2024

1. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Рукопашный бой» автора/разработчика Лукьянова Р.Г.

Рабочая программа соответствует **физкультурно-спортивной направленности**, так как ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Рабочая программа составлена для групп первого, второго и третьего года обучения. Для эффективной реализации рабочей программы «Рукопашный бой», целесообразно распределять учебные мероприятия по годам обучения таким образом, чтобы учитывать уровень подготовки учащихся и постепенно повышать сложность задач. Использование и реализация форм организации материала учитывает год обучения обучающихся. Так в первый год обучения подбираются формы, которые интересны детям и способствуют формированию положительной мотивации к занятиям рукопашным боем. Проводятся в основном групповые занятия, направленные на овладение базовыми элементами техники рукопашного боя; во второй год обучения - углубленные групповые тренировки, специализированные занятия; третий год обучения - индивидуальные и малые групповые занятия, интенсивная подготовка к официальным соревнованиям.

Актуальность программы определяется запросом со стороны детей и их родителей.

Программа ориентирована на свободный выбор обучающимися занятий интересующим видом спорта для обеспечения развития двигательной сферы, необходимого уровня физического развития и подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни.

Отличительной особенностью программы является широкое использование наставничества. Для этого дополнительно разрабатывается программа наставничества.

Программа имеет летний пятидневный модуль (учебно-тренировочные сборы), который реализуется на базе стационарного палаточного лагеря в природной среде.

Адресат программы - это обучающиеся 7-8 лет, 9-10 лет и 11-12 лет. Так как группы обучения формируются согласно возрасту, то соответственно годам обучения учитываются возрастные характеристики.

В возрасте 7-8 лет дети (первый год обучения) активно развиваются физически, проявляют интерес к новым видам деятельности. Уровень координации движений пока не высок, моторика недостаточно развита. Быстро утомляются, требуют частого переключения внимания. Обладают низкой концентрацией внимания, нуждаются в эмоциональной поддержке и

позитивной атмосфере. Любят подражать взрослым, воспринимают положительные эмоции тренера как стимул для дальнейших успехов.

В возрасте 9-10 лет (второй год обучения) у детей начинается активный рост костей и мышц, увеличивается скорость реакции. Появляется способность усваивать правила и действовать самостоятельно. Растёт уверенность в себе, появляется желание самоутверждения среди сверстников. По-прежнему велика потребность в поощрении и признании достижений. Происходит становление произвольного внимания и концентрации.

В возрасте 11-12 лет завершается этап быстрого роста, стабилизируется мышечная система. Значительно повышается выносливость, развивается техника движения. Расширяется кругозор ребенка, формируется умение анализировать ситуацию. Становятся значимыми оценки окружающих, возникает стремление к успеху и лидерству. Возможны проявления агрессивности, нетерпимости к проигрышам.

Учет всех перечисленных особенностей способствует созданию благоприятных условий для успешного усвоения детьми программного материала и гармоничного развития личности.

Группы комплектуются с учетом возраста обучающихся и при наличии медицинского допуска: отсутствие медицинских противопоказаний к занятию рукопашным боем. Группы по гендерному признаку смешанные, т.е. девочки занимаются совместно с мальчиками, но при работе в парах учитывается гендерность. Количество обучающихся в группе от 15 до 25 человек.

Срок реализации программы 3 года (540 часов).

Объем программы составляет 180 академических часов в год.

Режим занятий – 2 занятия в неделю по 2 академических часа и 1 занятие – 1 академический час. Продолжительность 1 академического часа – 45 минут. Между занятиями 10 минутный перерыв.

Форма обучения: очная.

Цель программы: Формирование осознанной потребности в здоровом образе жизни, основ здоровьесберегающей культуры через систематические занятия физической культурой и спортом.

Задачи:

- Освоить знания в области физической культуры и спорта, о позитивных факторах, влияющих на здоровье, о правильном питании, режиме дня, о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье.
- Обучить жизненно важным двигательным навыкам и умениям, в том числе, необходимых для самообороны.
- Формировать навыки позитивного общения, потребность заниматься спортом, ежедневно выполнять физические упражнения.
- Повышать физическую подготовленность и функциональные возможности организма обучающихся.

Планируемые результаты

Предметные результаты

знают:

- особенности воздействия двигательной деятельности на организм человека;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- влияние здоровья на успешность образовательной деятельности;
- принципы правильного питания и режима дня;
- о влиянии эмоций на здоровье и способы управления ими;
- упражнения для развития основных физических качеств;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- правила соревнований рукопашному бою;
- правила оказания первой помощи.

умеют:

- применять правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях;
- демонстрировать технические приёмы рукопашного боя;
- выполнять контрольные упражнения для оценки физической подготовленности и технической подготовки;
- применять навыки самообороны;
- контролировать функциональное состояние организма, применяя освоенные способы контроля.

Метапредметные результаты

- Эффективное взаимодействие в группе, работа в команде.
- Способность адаптироваться к меняющимся условиям и находить оригинальные решения.
- Организация собственного учебного процесса и тренировочной деятельности.
- Анализ собственных действий и достижений.

Личностные результаты

- Стойкость и настойчивость в достижении поставленных целей.
- Желание регулярно заниматься спортом и улучшать свои физические показатели.
- Мотивация к самосовершенствованию и достижению личных целей.
- Умение эффективно общаться и сотрудничать с другими людьми.

За время обучения у обучающихся сформируют:

- устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- воспитают и будут проявлять нравственные и волевые качества личности, настойчивость, смелость, силу воли, целеустремленность, трудолюбие, взаимопонимание.

Оценка результатов проводится дифференцированно, учитывая специфику каждого года обучения.

2. Содержание программы

Учебный план

№	Перечень разделов, тем	Часы по годам обучения						Формы аттестации и контроля
		1 год обучения		2 год обучения		3 год обучения		
		Теория	Практика	Теория	Практика	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1,5	0,5	1,5	0,5	1,5	0,5	беседа
2	Теоретическая подготовка	7	0	7	0	7	0	беседа, тестирование
3	Общая физическая подготовка	5	96	5	59	5	34	тестирование
4	Технико-тактическая подготовка	5	45	5	62	5	72	квалификационный экзамен
5	Соревновательная подготовка	0	20	0	40	0	55	соревнования
	Всего часов	18,5	161,5	18,5	161,5	18,5	161,5	
	ИТОГО	180		180		180		

1.5. Содержание учебного плана

5. Вводное занятие (2 часа)

Теория (1,5 часа):

Знакомство с группой. Ознакомление обучающихся с программой. Инструктаж обучающихся по технике безопасности в зале, на спортивной площадке. Правила поведения в раздевалке и душевой. Личная гигиена до проведения занятий и после занятий. Спортивная одежда и оборудование для занятий.

Практика (0,5 часа):

Знакомство с местами проведения занятий.

6. Теоретическая подготовка (7 часов)

Темы (прохождение во время практических и самостоятельных занятий)

6) История развития рукопашного боя в мире и в России. Достижения спортсменов России на мировой арене. Права и обязанности спортсмена. Спорт как средство подготовки школьника к самостоятельной жизни.

7) Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Анатомо-морфологические особенности и основные системы организма. Костная система и ее функции. Физиологические системы организма. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Влияние на организм нагрузок разной мощности. Восстановительные мероприятия в спорте. Биологические ритмы и работоспособность. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

8) Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Понятие о гигиене и санитарии. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Понятие о кислородном запросе и долге. Максимальное потребление кислорода. Аэробный и анаэробные процессы энергообеспечения. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Примерные нормы пищевых продуктов для суточного рациона юных спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Сердечнососудистая система. ЧСС как показатель напряженности работы сердца. Гигиеническое значение кожи, уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме спортсмена. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков и наркотиков. Профилактика вредных привычек.

9) Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма, его виды. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, при занятиях спортом, их предупреждение. Пути распространения заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий рукопашным боем, оказание первой медицинской помощи при несчастном случае. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировкам и соревнованиям.

10) Правила соревнований по рукопашному бою (разрешенные и запрещенные приемы). Подготовка к соревнованиям, настрой, режим дня, питание и отдых. Морально-волевые качества спортсменов.

7. Общая физическая подготовка (количество часов уменьшается согласно учебному плану)

Теория:

Значение и место ОФП в системе занятий по рукопашному бою. Теоретические основы выполнения общеразвивающих физических упражнений. Дозирование физических нагрузок в зависимости от возраста. Организация самостоятельных занятий общей физической подготовки. Самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом.

Практика:

Общеразвивающие упражнения (формирование общих двигательных навыков и умений). Разучивание и закрепление упражнений:

- элементы акробатики (кувырки, обороты, кульбиты и др.);
- прыжки и прыжковые упражнения;
- метание лёгких снарядов (теннисных и набивных мячей);

- силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных занятий).
- упражнения с возможно большей быстротой (-бег на 20-50м с ходу и со старта, эстафетный и с гандикапом,
- изометрические (статические) упражнения (отжимание, подтягивание, скручивание);
- общеразвивающие упражнения с предметами (гантели, скакалки, набивной мяч, палка и др.)
- упражнения с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях (наклоны, повороты, вращения, сгибания, размахивания и т.д.)
- улучшение координации движений.

Спортивные игры: футбол.

Подвижные игры: «пятнашки», спортивные эстафеты.

8. Техничко-тактическая подготовка (количество часов увеличивается согласно учебному плану)

Теория:

Значение и место технико-тактической подготовки в процессе тренировки. Ознакомление с определенными физическими качествами, необходимыми для овладения техникой и тактики ведения боя (ловкость, быстрота, выносливость, сила, скорость). Краткая характеристика средств, применяемая для повышения уровня технико-тактической подготовки. Основные стороны тактики боя – подготавливающие действия, нападения, обороны. Тактически обоснованное чередование действий в бою.

Практика:

Боевая стойка. Приседания, выпрыгивания в стойке, не изменяя центр тяжести и положение ног. Челнок – движение вперед и назад. Переход из одной стойки в другую и обратно. Короткий и длинный вход и выход из атаки. То же, но с различной скоростью. Уход от прямой атаки рукой (голова, корпус).

Базовая техника рукопашного боя.

Разучивание стоек. Их последовательная смена с одной стойки в другую и в обратную сторону. Разучивание классических передвижений в стойках. Разучивание прямого удара рукой. Разучивание техники ударов ног: прямой, боковой, круговой. То же, но в передвижениях. Разучивание техники выполнения блоков, захватов. То же, но в движении. Удержания и защита от них.

Резкое акцентированное выполнение ударов и блоков с фиксацией в конечной фазе в ритме 1 удар в секунду с интервалом между каждым приемом по 30-60 сек. – по 10 раз каждой рукой или ногой.

Простейшие комбинации ударов руками и ногами в два, три движения. Сбив рук противника с последующей атакой. Простейшие атаки разной длины в зависимости от изменяющейся дистанции. Встречные атаки (передняя и задняя рука). Упреждающие удары. Отработка простых атак в парах, защита от этих атак и контратаки (подхват).

Простые обманные движения, смена уровней атаки в нападении и защите. Значение правильной стойки для легкого и быстрого передвижения. Уходы от атак ногой в сторону с последующей контратакой.

Изучение бросковой техники: подсечки, зацепы, подножки. Варианты защиты от данных бросков.

Техника падений: падение на спину, падение на бок (вправо и влево), падение через партнера на спину, кувырок вперед, кувырок назад.

Основные стойки: правосторонняя, левосторонняя.

Техника передвижений: передвижения обычными шагами, передвижение подшагиванием.

Техника поворотов и подворотов: поворот вправо и влево на 90 градусов, поворот вправо и влево на 180 градусов.

Техника захватов: захват рукав-отворот, захват рукав-одежда на спине, захваты за запястья.

Техника бросков: задняя подножка, бросок через бедро, бросок через спину.

Техника борьбы лежа: удержание поперек с захватом ноги и пояса, узел поперек, перегибание локтя захватом руки двумя ногами.

Техника ударов: удар кулаком вперед, удар ногой вперед.

Техника защит: верхняя защита предплечьем, нижняя защита предплечьем

Тактическая подготовка:

- Сбор информации о противнике (вес, рост, физическое развитие)
- Использование опережающих действий (захватов)
- Определение вида удержания при борьбе лежа.
- Анализ проведенного учебного поединка (свои технические действия, технические действия противника).
- Выбор стойки в зависимости от атакующих действий противника в учебном поединке.
- Выполнение отдельных приемов или их частей с разными по весу и росту партнерами в разных скоростных режимах.

9. Соревновательная подготовка (количество часов увеличивается согласно учебному плану)

Практика:

Весовые категории борцов. Продолжительность схватки, оценка приемов, запрещенные приемы, результат схватки. Положение о соревнованиях.

Подготовка к соревнованиям.

Умение применять изученную технику к условиям тренировочной схватки.

Совершенствование способности борца рационально расходовать свои силы в ходе схваток, способности сохранять и восстанавливать свои силы. Воспитание качеств и развитие навыков, необходимых для проведения схватки по правилам.

Предусматривает участие в соревнованиях или показательных выступлениях.

Содержание программы содержит 5 тематических разделов, которые изучаются ежегодно. Однако, изучаемый материал с каждым годом

усложняются (увеличивается объем, полнота материала, усложняются изучаемые технические приемы). Для эффективной реализации программы учебные мероприятия распределяются по годам обучения таким образом, чтобы учитывать уровень подготовки учащихся и постепенно повышать сложность задач.

Первый год обучения

Цель: Формирование базовых двигательных навыков, укрепление здоровья обучающихся посредством освоения техники рукопашного боя и воспитания устойчивого интереса к регулярным физическим нагрузкам.

Задачи:

Ознакомление с основными правилами безопасности и техникой занятий рукопашным боем.

Развитие общей физической подготовки (гибкость, сила, выносливость).

Освоение базовой техники ударов руками и ногами, защит, передвижений.

Воспитание дисциплинированности, ответственности и уважения к товарищам.

Планируемые результаты:

Базовая физическая подготовка и владение простыми движениями и позициями.

Рост показателей скорости, гибкости, силы, выносливости.

Формирование устойчивой привычки заниматься физическими упражнениями регулярно.

Понимание важности правильного питания, отдыха и активного досуга.

Положительные впечатления от общения со сверстниками и педагогами.

Основные критерии оценки:

Общая физическая подготовка (оценивается бег, прыжки, подтягивания);

Координация движений (точность выполнения упражнений);

Дисциплина и поведение на занятии;

Элементарные технические навыки (выполнение базовых стоек, перемещений, защита от захватов);

Мотивированность и заинтересованность ребенка.

Формы проверки:

Итоговый тест по физическому состоянию;

Демонстрация базовых технических элементов;

Наблюдение за поведением и отношением к тренировочному процессу.

Календарный учебный график 1-го года обучения

№ п/п	Дата проведения занятия	Тема занятия	Количество часов		Форма контр оля
			теория	практика	

1	1-е занятие	Знакомство с группой. Ознакомление обучающихся с программой. Инструктаж обучающихся по технике безопасности в зале, на спортивной площадке. Правила поведения в раздевалке и душевой. Личная гигиена до проведения занятий и после занятий. Спортивная одежда и оборудование для занятий. Знакомство с местами проведения занятий. Игровая тренировка.	1,5	0,5	
2	2-е занятие	История развития рукопашного боя в мире и в России. Достижения спортсменов России на мировой арене. Права и обязанности спортсмена. Значение и место ОФП в системе занятий по рукопашному бою. Сдача нормативов.	0,5	1,5	
3	3-е занятие	Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Анатомо-морфологические особенности и основные системы организма. Костная система и ее функции. Общеразвивающие упражнения.	0,5	0,5	
4	4-е занятие	Теоретические основы выполнения общеразвивающих физических упражнений. Дозирование физических нагрузок в зависимости от возраста. Общеразвивающие упражнения.	0,5	1,5	
5	5-е занятие	Физиологические системы организма. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека.	0,5	1,5	
6	6-е занятие	Понятие о гигиене и санитарии. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Общеразвивающие упражнения.	0,5	0,5	
7	7-е занятие	Значение и место технико-тактической подготовки в процессе тренировки. Ознакомление с определенными физическими качествами, необходимыми для овладения техникой и тактики ведения боя (ловкость, быстрота, выносливость, сила, скорость). Общеразвивающие упражнения.	0,5	1,5	
8	8-е занятие	Организация самостоятельных занятий общей физической подготовки. Самоконтроль во время	0,5	1,5	

		занятий физической культурой и спортом. Игровая тренировка. Спортивные игры с элементами силовой нагрузки.			
9	9-е занятие	Дыхание. Значение дыхания. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Понятие о кислородном запросе и долге. Максимальное потребление кислорода. Аэробный и анаэробные процессы энергообеспечения.	0,5	0,5	
10	10-е занятие	Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Примерные нормы пищевых продуктов для суточного рациона юных спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Кувырки и перекаты на жестком покрытии (кувырки вперед и назад; перекач вбок, перекаты «ножницы» и самостраховка.	0,5	1,5	
11	11-е занятие	Сердечнососудистая система. ЧСС как показатель напряженности работы сердца. Учебная стойка (УС). Упражнения в УС, передвижения в ней.	0,5	1,5	
12	12-е занятие	Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Влияние на организм нагрузок разной мощности. Восстановительные мероприятия в спорте. Биологические ритмы и работоспособность. Прямой удар рукой.	0,5	0,5	
13	13-е занятие	Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме спортсмена. Рациональное чередование различных видов деятельности. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Прямой удар ногой.	0,5	1,5	
14	14-е занятие	Гигиеническое значение кожи, уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Боковой,	0,5	1,5	

		круговой удары ногой из подводящих положений.			
15	15-е занятие	Выполнение упражнений на согласование движений между звеньями кинематической цепи различных участков тела (стопой, бедром, корпусом).	0	1	
16	16-е занятие	Контроль за дистанцией при проведении ударов кулаком.	0	2	
17	17-е занятие	Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков и наркотиков. Профилактика вредных привычек. Повторная отработка ударов ногой.	1	1	
18	18-е занятие	Удар ногой назад из подготовительного положения.	0	2	
19	19-е занятие	Выполнение освоенных ударов ногой на 4 счета в положении, при котором руки упираются в стену.	0	2	
20	20-е занятие	Выполнение упражнений на согласование движений между звеньями кинематической цепи различных участков тела (стопой, бедром, корпусом).	0	2	
21	21-е занятие	Перемещения: первый поворот в передней стойке (ПС).	0	1	
22	22-е занятие	Перемещения: в широкой фронтальной стойке (ШФС) влево и вправо.	0	2	
23	23-е занятие	Перемещение в восьми направлениях при условии, что руки находятся в симметричных и ассиметричных положениях.	0	2	
24	24-е занятие	Ходьба на полусогнутых ногах с поворотом на угол, кратный 45 градусов.	0	1	
25	25-е занятие	Передвижения, когда стопы ног обращены внутрь (раскрепощенный вариант).	0	2	
26	26-е занятие	Бросок «задняя подножка». Из начального положения «в захвате».	0	2	
27	27-е занятие	Бросок «задняя подножка». Из начального положения «на дистанции».	0	1	
28	28-е занятие	Освоение кувырков в высоту.	0	2	
29	29-е занятие	Изучение приемов падений и перекатов, совмещаемое с освоением разных способов воздействий, применяемых в различных группах приемов.	0,5	0,5	
30	30-е занятие	Жесткие падения вперед, вбок, назад.	0	2	

31	31-е занятие	Падение во время боя – борьбы из симметричного положения с широко расставленными ногами после толчка в спину.	0	2	
32	32-е занятие	«Расслабленное» падение.	0	2	
33	33-е занятие	Падение во время боя – после зашагивания за ногу противника сбоку.	0	1	
34	34-е занятие	Повторение техники ударов ногой из подводящих положений. Обучение ударам ногой (круговому, прямому, боковому).	0	2	
35	35-е занятие	Изучение серии прямых ударов рукой в УС на месте.	0,5	0,5	
36	36-е занятие	Одиночный удар из УС с шагом.	0	2	
37	37-е занятие	Освоение прямого удара рукой из подводящих положений и в стойке.	0	2	
38	38-е занятие	Перемещение в классических стойках без ударов и с ударами рукой.	0	2	
39	39-е занятие	Освобождение от прямого захвата за кисть с помощью кругового движения руки.	0	1	
40	40-е занятие	Освобождение от прямого захвата за кисть с помощью рывка с поворотом.	0	2	
41	41-е занятие	Освобождение от прямого захвата за кисть с помощью рычага, сгибаемой кисти.	0	2	
42	42-е занятие	Освобождение от прямого захвата за кисть с помощью рычага 2-ой руки с использованием кругового движения.	0	1	
43	43-е занятие	Освобождение от прямого захвата за кисть с помощью болевого воздействия костяшками и пяткой кулака.	0	2	
44	44-е занятие	Освобождение путем того, что сбиваешь захват коленом и ударяешь предплечьем и кистью (несколько вариантов).	0	2	
45	45-е занятие	Силовое освобождение с помощью сцепленных рук.	0	1	
46	46-е занятие	Изучить технику броска «задняя подножка» с колена.	0,5	1,5	
47	47-е занятие	«Волна» и ее усиление. Волнообразное усиление ударов рукой и ногой.	0	2	
48	48-е занятие	Падения: после толчка спереди в область таза.	0	2	
49	49-е занятие	Падения: после толчка сзади в подколенный сгиб.	0	1	
50	50-е занятие	Падения: толчка сбоку в подколенный сгиб.	0	2	

51	51-е занятие	Падение после сбивания с фиксации двух ног.	0	2	
52	52-е занятие	Падение после воздействия двумя ногами на одну ногу противника при подходе к нему сбоку, сзади.	0	1	
53	53-е занятие	Падение из положения боевой стойки (БС); Повторение всех видов падений.	0	2	
54	54-е занятие	Контрольное занятие. Выполнение нормативов.	0	2	Промежуточная аттестация
55	55-е занятие	Повторение одиночного прямого удара рукой из УС с шагом.	0	1	
56	56-е занятие	Изучение серии прямых ударов из УС с движением вперед и назад. Совершенствование техники ударов в УС на месте и из УС с движением.	0,5	1,5	
57	57-е занятие	Повторение освоенных ударов ногой из всех положений и Б.С. Повторение первого и второго поворота, ранее изученных блоков с шагом вперед-назад. Изучение блока снаружи внутрь на месте и с шагом. Отработка прямого удара рукой с шагом вперед-назад. Выполнение двух прямых ударов на один счет из БС.	0	2	
58	58-е занятие	Изучение комплекса вспомогательных ударов по конечностям, в лицо, ребра, пах, используемых при освобождении от захватов.	0,5	0,5	
59	59-е занятие	Освобождение круговыми и рывковыми движениями при помощи вспомогательных ударов от захватов за одежду, находящуюся в области предплечья, плеча, локтя, шеи, груди, спины, бедра, голени.	0	2	
60	60-е занятие	Защита противодействие болевым захватам пальцев.	0	2	
61	61-е занятие	Интуитивная подставка плеч, предплечий и локтей, против ударов ног и рукой.	0	1	
62	62-е занятие	Изучение бросков «задняя подножка», «передняя подножка».	0	2	
63	63-е занятие	Повторение приема «задняя и передняя подножка» против ударов палкой и ножом.	0	2	
64	64-е занятие	Повторение способов лишения противника равновесия в целях защиты от его нападения с ножом, палкой, саперной лопаткой.	0	1	
65	65-е занятие	Изучение приемов освобождения от	0,5	1,5	

		захвата кистями за горло спереди, сзади и сбоку с применением уже изученных технических элементов.			
66	66-е занятие	Предотвращение попыток захвата и обхвата обеих рук, шеи и ног с помощью отведений и переводов рук, а также вспомогательных ударов и лишения равновесия.	0	2	
67	67-е занятие	Уход от стандартных удушающих захватов.	0	2	
68	68-е занятие	Освобождение от различных способов захвата шеи локтевым сгибом сзади, сбоку и спереди.	0,5	0,5	
69	69-е занятие	Изучение данной техники с помощью условного, медленного боя.	0	2	
70	70-е занятие	Повторение ранее изученной техники ударов ногой в перемещениях.	0	1	
71	71-е занятие	Повторение прямого удара левой рукой в СБС на месте, а также видов передвижения.	0	2	
72	72-е занятие	Повторная отработка прямого удара левой рукой в стойке на месте и из стойки с движением.	0	2	
72	73-е занятие	Челночное перемещение. Повторение ранее изученных поворотов и третьего поворотов в классической стойке.	0	1	
74	74-е занятие	Передвижения «крокодилом» и в «тачке».	0	2	
75	75-е занятие	«Медленный спарринг» с отработкой противодействия захватам и прямым ударам рукой.	0	2	
76	76-е занятие	Повторение прямого удара левой рукой в голову на месте и в движении. Оработка защиты с помощью шага назад и подставкой левого плеча.	0	1	
77	77-е занятие	Изучение защиты путем отклонения и с помощью шага вправо. Оработка с партнером защиты от прямого удара левой рукой в движении.	0,5	1,5	
78	78-е занятие	Имитация ударов ногами вперед, вбок, по кругу на каждый шаг.	0	2	
79	79-е занятие	Изучение задней защитной стойки и передвижений в ней.	0,5	0,5	
80	80-е занятие	Передвижения с выполнением на каждый шаг блоков, совмещенных с ударами.	0	2	
81	81-е занятие	Оработка защиты от ударов ногой мягкой блокировкой с последующим ударом руки.	0	2	

82	82-е занятие	Изучение приемов борьбы в стойке: бросок через плечо.	0,5	0,5	
83	83-е занятие	Изучение приемов борьбы в стойке: бросок через бедро.	0,5	1,5	
84	84-е занятие	Совершенствование техники «задней и передней подножки» из стойки и с колена.	0	2	
85	85-е занятие	Отработка удара ногой назад из подводящих положений.	0	1	
86	86-е занятие	Совершенствование техники ранее изученных бросков в стойке и путем тренировки потоком. Овладение способом удержания партнера сбоку после «задней подножки».	0	2	
87	87-е занятие	Рычаг руки лежа после ранее изученных бросков.	0	2	
88	88-е занятие	Совершенствование техники ранее изученных бросков. Изучение болевого приема на руку через бедро, в висе на партнере, в партере и удушения скрещенными предплечьями.	0	1	
89	89-е занятие	Проведение броска через голову с упором стопы в живот и захватом разноименных рукавов, с переходом на удержание, лежа на груди.	0,5	1,5	
90	90-е занятие	Повторение техники ударов ногой в комбинации с ударом рукой.	0	2	
91	91-е занятие	Повторение всех разновидностей рычагов на руки.	0	1	
92	92-е занятие	Изучение ущемления ахиллова сухожилия и икроножной мышцы. Повторение техники ударов ногой в комбинации с ударом рукой.	0,5	1,5	
93	93-е занятие	Проведение пяти боев в стойке по 3 минуты с отработкой ранее изученных приемов борьбы.	0	2	
94	94-е занятие	Бросок ногой вперед с подбиванием бедром одноименной ноги партнера и захватом его руки, и отворота на шее. Удушающий прием одноименным отворотом.	0,5	0,5	
95	95-е занятие	Повторение всех ранее изученных защитно-ударных комбинаций с шестом и изучение двух новых связок.	0	2	
96	96-е занятие	Повторение техники защиты от ударов ногами, с использованием ловушек, зацепов, переводов и принятий удара, и с последующим «выведением из равновесия», и	0	2	

		контратакой.			
97	97-е занятие	Краткая характеристика средств, применяемая для повышения уровня технико-тактической подготовки. Проведение боев с заданиями.	0,5	0,5	
98	98-е занятие	Отработка прямого удара правой рукой в голову в ответной форме. Пересекающий прямой правой с уходом от удара наружу в сочетании с круговым ударом ноги.	0	2	
99	99-е занятие	Совершенствование с партнером ответной и встречной формы работы руками.	0,5	1,5	
100	100-е занятие	Совершенствование с партнером ответной и встречной формы работы ногами.	0	1	
101	101-е занятие	Подготовка к соревнованиям. Правила соревнований по рукопашному бою.	0,5	1,5	
102	102-е занятие	Участие в соревнованиях.	0	2	
103	103-е занятие	Участие в соревнованиях.	0	1	
104	104-е занятие	Спорт как средство подготовки школьника к самостоятельной жизни.	0,5	1,5	
105	105-е занятие	Активный отдых.	0,5	1,5	
106	106-е занятие	Показательные выступления.	0	1	
107	107-е занятие	Сдача нормативов.	0	2	
108	108-е занятие	Итоговое занятие.	0	2	Промежуточная аттестация

Используемые подходы:

Игровая методика подачи учебного материала.

Акцент на развитии ловкости, гибкости, чувства равновесия.

Изучение простейших защитных действий и основных позиций тела.

Минимальное использование соревновательной составляющей, акцент на совместную деятельность и сотрудничество.

Организационная форма: групповые занятия, направленные на овладение базовыми элементами техники рукопашного боя.

Теоретическая подготовка: лекции, беседы о правилах поведения на занятиях, принципах здорового образа жизни, анатомии и физиологии организма.

Практическое обучение: разминка, общефизическая подготовка, упражнения на гибкость, силу и координацию движений, освоение простых техник защиты и нападения.

Формы контроля: тестирование физического состояния, оценка техники основных упражнений.

Методы обучения:

Игровой метод. Основная нагрузка осуществляется через подвижные игры и игровые задания, имитирующие элементы боевого искусства.

Наглядный метод. Демонстрация тренером четких и понятных образцов движений, позволяющих детям повторить их правильно.

Метод коллективного взаимодействия. Занятия проводятся преимущественно в группе, формирующей чувство общности и поддержки друг друга.

Эмоциональный метод. Использование ярких образов, музыки, интересных историй для поддержания интереса к обучению.

Практический метод. Выполнение простейших физических упражнений, разучивание простых атакующих и оборонительных движений.

Второй год обучения

Цель: Совершенствование технических навыков, повышение уровня функциональной подготовленности, развитие психологической устойчивости и формирование готовности к участию в соревнованиях.

Задачи:

Углубленное изучение тактико-технических приемов рукопашного боя.

Повышение качества исполнения изученных ранее элементов и комбинаций.

Тренировка способности быстро реагировать на изменения ситуации поединка.

Участие в учебных спаррингах и подготовка к соревнованиям.

Планируемые результаты:

Улучшенные показатели выносливости, точности, быстроты реакций.

Владение новыми приемами, уверенное выполнение стандартных упражнений.

Способность справляться с напряжением и стрессом перед соревнованием.

Первые успехи в официальных соревнованиях или турнирах.

Умение сотрудничать в команде, уважение к соперникам.

Основные критерии оценки:

Техническое мастерство (умение выполнять базовые приемы и комбинации);

Уровень специальной физической подготовки (выносливость, реакция, взрывная сила);

Степень вовлеченности в тренировочный процесс;

Начальная готовность к учебным схваткам и соревнованиям;

Прирост общих спортивных показателей относительно предыдущего года.

Формы проверки:

Экзамены по выполнению обязательных технических комплексов;

Тестирование физических кондиций (бег, подъем туловища, прыжок, сгибание и разгибание рук);

Выступления на внутренних соревнованиях.

Календарный учебный график 2-го года обучения

№ п/п	Дата проведения занятия	Тема занятия	Количество часов		Форма контрол я
			теория	практика	
1	1-е занятие	Вводное занятие. Инструктаж обучающихся по технике безопасности в зале, на спортивной площадке. Правила поведения в раздевалке и душевой. Личная гигиена до проведения занятий и после занятий. Спортивная одежда и оборудование для занятий. Итоги прошлого года, планы на предстоящий год. Игровая тренировка.	1,5	0,5	
2	2-е занятие	Значение и место ОФП в системе занятий по рукопашному бою. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Сдача нормативов.	0,5	1,5	
3	3-е занятие	Основы выполнения физических упражнений их дозировка. Общеразвивающие упражнения.	0,5	0,5	
4	4-е занятие	Закаливание организма, его виды. Общеразвивающие упражнения.	0,5	1,5	
5	5-е занятие	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика.	0,5	1,5	
6	6-е занятие	Общее понятие об инфекционных заболеваниях, при занятиях спортом, их предупреждение. Пути распространения заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Общеразвивающие упражнения.	0,5	0,5	
7	7-е занятие	Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Общеразвивающие упражнения.	0,5	1,5	
8	8-е занятие	Травматизм в процессе занятий рукопашным боем, оказание первой медицинской помощи при несчастном случае. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировкам и соревнованиям. Игровая тренировка.	0,5	1,5	
9	9-е занятие	Краткая характеристика средств, применяемая для повышения уровня технико-тактической подготовки. Игровая тренировка.	0,5	0,5	
10	10-е занятие	Основные стороны тактики боя – подготавливающие действия, нападения, обороны. Тактически обоснованное	0,5	1,5	

		чередование действий в бою. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Кувырки и перекаты на жестком покрытии (кувырки вперед и назад; перекат вбок, перекаты «ножницы» и самостраховка.			
11	11-е занятие	Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа. Учебная стойка (УС). Упражнения в УС, передвижения в ней.	0,5	1,5	
12	12-е занятие	Биологические ритмы и работоспособность. Прямой удар рукой.	0,5	0,5	
13	13-е занятие	Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме спортсмена. Рациональное чередование различных видов деятельности. Профилактика переутомлений. Прямой удар ногой.	0,5	1,5	
14	14-е занятие	Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков и наркотиков. Профилактика вредных привычек. Боковой, круговой удары ногой из подводящих положений.	1	1	
15	15-е занятие	Выполнение упражнений на согласование движений между звеньями кинематической цепи различных участков тела (стопой, бедром, корпусом).	0	1	
16	16-е занятие	Контроль за дистанцией при проведении ударов кулаком.	0	2	
17	17-е занятие	Повторная отработка ударов ногой.	0	2	
18	18-е занятие	Удар ногой назад из подготовительного положения.	0	1	
19	19-е занятие	Выполнение освоенных ударов ногой на 4 счета в положении, при котором руки упираются в стену.	0	2	
20	20-е занятие	Выполнение упражнений на согласование движений между звеньями кинематической цепи различных участков тела (стопой, бедром, корпусом).	0	2	
21	21-е занятие	Перемещения: первый поворот в передней стойке (ПС).	0	1	
22	22-е занятие	Перемещения: в широкой фронтальной стойке (ШФС) влево и вправо.	0	2	
23	23-е занятие	Перемещение в восьми направлениях при условии, что руки находятся в симметричных и ассиметричных положениях.	0	2	
24	24-е занятие	Ходьба на полусогнутых ногах с поворотом на угол, кратный 45	0	1	

		градусов.			
25	25-е занятие	Передвижения, когда стопы ног обращены внутрь (раскрепощенный вариант).	0	2	
26	26-е занятие	Бросок «задняя подножка». Из начального положения «в захвате».	0	2	
27	27-е занятие	Бросок «задняя подножка». Из начального положения «на дистанции».	0	1	
28	28-е занятие	Освоение кувырков в высоту.	0	2	
29	29-е занятие	Повторение приемов падений и перекатов, совмещаемое с освоением разных способов воздействий, применяемых в различных группах приемов.	0,5	1,5	
30	30-е занятие	Жесткие падения вперед, вбок, назад.	0	1	
31	31-е занятие	Падение во время боя – борьбы из симметричного положения с широко расставленными ногами после толчка в спину.	0	2	
32	32-е занятие	«Расслабленное» падение.	0	2	
33	33-е занятие	Падение во время боя – после зашагивания за ногу противника сбоку.	0	1	
34	34-е занятие	Повторение техники ударов ногой из подводящих положений.	0	2	
35	35-е занятие	Повторение техники ударов ногой (круговому, прямому, боковому).	0,5	1,5	
36	36-е занятие	Изучение серии прямых ударов рукой в УС на месте.	0	1	
37	37-е занятие	Одиночный удар из УС с шагом.	0	2	
38	38-е занятие	Освоение прямого удара рукой из подводящих положений и в стойке. Перемещение в классических стойках без ударов и с ударами рукой.	0	2	
39	39-е занятие	Освобождение от прямого захвата за кисть с помощью кругового движения руки.	0	1	
40	40-е занятие	Освобождение от прямого захвата за кисть с помощью рывка с поворотом.	0	2	
41	41-е занятие	Освобождение от прямого захвата за кисть с помощью рычага, сгибаемой кисти.	0	2	
42	42-е занятие	Освобождение от прямого захвата за кисть с помощью рычага 2-ой руки с использованием кругового движения.	0	1	
43	43-е занятие	Освобождение от прямого захвата за кисть с помощью болевого воздействия костяшками и пяткой кулака.	0	2	
44	44-е занятие	Освобождение путем того, что сбиваешь захват коленом и ударяешь предплечьем и кистью (несколько вариантов).	0	2	
45	45-е занятие	Силовое освобождение с помощью	0	2	

		сцепленных рук.			
46	46-е занятие	Повторить технику броска «задняя подножка» с колена.	0,5	0,5	
47	47-е занятие	«Волна» и ее усиление. Волнообразное усиление ударов рукой и ногой.	0	2	
48	48-е занятие	Падения: после толчка спереди в область таза.	0	1	
49	49-е занятие	Падения: после толчка сзади в подколенный сгиб.	0	2	
50	50-е занятие	Падения: толчка сбоку в подколенный сгиб.	0	2	
51	51-е занятие	Падение после сбивания с фиксации двух ног.	0	1	
52	52-е занятие	Падение после воздействия двумя ногами на одну ногу противника при подходе к нему сбоку, сзади.	0	2	
53	53-е занятие	Повторение всех видов падений.	0	1	
54	54-е занятие	Контрольное занятие. Выполнение нормативов.	0	2	Промежуточная аттестация
55	55-е занятие	Повторение одиночного прямого удара рукой из УС с шагом.	0	2	
56	56-е занятие	Повторение прямых ударов из УС с движением вперед и назад. Совершенствование техники ударов в УС на месте и из УС с движением.	0,5	1,5	
57	57-е занятие	Повторение освоенных ударов ногой из всех положений и Б.С. Повторение первого и второго поворота, ранее изученных блоков с шагом вперед-назад. Изучение блока снаружи внутрь на месте и с шагом. Отработка прямого удара рукой с шагом вперед-назад. Выполнение двух прямых ударов на один счет из БС.	0	1	
58	58-е занятие	Повторение комплекса вспомогательных ударов по конечностям, в лицо, ребра, пах, используемых при освобождении от захватов.	0,5	1,5	
59	59-е занятие	Освобождение круговыми и рывковыми движениями при помощи вспомогательных ударов от захватов за одежду, находящуюся в области предплечья, плеча, локтя, шеи, груди, спины, бедра, голени.	0	2	
60	60-е занятие	Защита противодействие болевым захватам пальцев.	0	1	
61	61-е занятие	Интуитивная подставка плеч, предплечий и локтей, против ударов ног и рукой.	0	2	
62	62-е занятие	Изучение бросков «задняя подножка», «передняя подножка».	0	2	

63	63-е занятие	Повторение приема «задняя и передняя подножка» против ударов палкой и ножом.	0	1	
64	64-е занятие	Повторение способов лишения противника равновесия в целях защиты от его нападения с ножом, палкой, саперной лопаткой.	0	2	
65	65-е занятие	Повторение приемов освобождения от захвата кистями за горло спереди, сзади и сбоку с применением уже изученных технических элементов.	0,5	1,5	
66	66-е занятие	Предотвращение попыток захвата и обхвата обеих рук, шеи и ног с помощью отведений и переводов рук, а также вспомогательных ударов и лишения равновесия.	0	1	
67	67-е занятие	Уход от стандартных удушающих захватов.	0	2	
68	68-е занятие	Освобождение от различных способов захвата шеи локтевым сгибом сзади, сбоку и спереди.	0,5	1,5	
69	69-е занятие	Изучение данной техники с помощью условного, медленного боя.	0	1	
70	70-е занятие	Повторение ранее изученной техники ударов ногой в перемещениях.	0	2	
71	71-е занятие	Повторение прямого удара левой рукой в СБС на месте, а также видов передвижения.	0	2	
72	72-е занятие	Повторная отработка прямого удара левой рукой в стойке на месте и из стойки с движением.	0	1	
72	73-е занятие	Челночное перемещение. Повторение ранее изученных поворотов и третьего поворотов в классической стойке.	0	2	
74	74-е занятие	Передвижения «крокодилом» и в «тачке».	0	2	
75	75-е занятие	«Медленный спарринг» с отработкой противодействия захватам и прямым ударам рукой.	0	1	
76	76-е занятие	Повторение прямого удара левой рукой в голову на месте и в движении. Отработка защиты с помощью шага назад и подставкой левого плеча.	0	2	
77	77-е занятие	Повторение защиты путем отклонения и с помощью шага вправо. Отработка с партнером защиты от прямого удара левой рукой в движении.	0,5	1,5	
78	78-е занятие	Имитация ударов ногами вперед, вбок, по кругу на каждый шаг.	0	2	
79	79-е занятие	Повторение задней защитной стойки и передвижений в ней.	0,5	0,5	

80	80-е занятие	Передвижения с выполнением на каждый шаг блоков, совмещенных с ударами.	0	2	
81	81-е занятие	Отработка защиты от ударов ногой мягкой блокировкой с последующим ударом руки.	0	2	
82	82-е занятие	Повторение приемов борьбы в стойке: бросок через плечо.	0,5	0,5	
83	83-е занятие	Повторение приемов борьбы в стойке: бросок через бедро.	0,5	1,5	
84	84-е занятие	Совершенствование техники «задней и передней подножки» из стойки и с колена.	0	1	
85	85-е занятие	Отработка удара ногой назад из подводящих положений.	0	2	
86	86-е занятие	Совершенствование техники ранее изученных бросков в стойке и путем тренировки потоком. Овладение способом удержания партнера сбоку после «задней подножки».	0	2	
87	87-е занятие	Рычаг руки лежа после ранее изученных бросков.	0	1	
88	88-е занятие	Совершенствование техники ранее изученных бросков. Изучение болевого приема на руку через бедро, в висе на партнере, в партере и удушения скрещенными предплечьями.	0	2	
89	89-е занятие	Проведение броска через голову с упором стопы в живот и захватом разноименных рукавов, с переходом на удержание, лежа на груди.	0,5	1,5	
90	90-е занятие	Повторение техники ударов ногой в комбинации с ударом рукой.	0	1	
91	91-е занятие	Повторение всех разновидностей рычагов на руки.	0	2	
92	92-е занятие	Повышение уровня технико-тактической подготовки.	0,5	1,5	
93	93-е занятие	Проведение пяти боев в стойке по 3 минуты с отработкой ранее изученных приемов борьбы.	0	2	
94	94-е занятие	Бросок ногой вперед с подбиванием бедром одноименной ноги партнера и захватом его руки, и отворота на шее. Удушающий прием одноименным отворотом.	0,5	0,5	
95	95-е занятие	Повторение всех ранее изученных защитно-ударных комбинаций с шестом и изучение двух новых связок.	0,5	1,5	
96	96-е занятие	Повторение техники защиты от ударов ногами, с использованием ловушек, зацепов, переводов и принятий удара, и	0	2	

		с последующим «выведением из равновесия», и контратакой.			
97	97-е занятие	Повторение характеристики средств, применяемых для повышения уровня технико-тактической подготовки. Проведение боев с заданиями.	0,5	0,5	
98	98-е занятие	Отработка прямого удара правой рукой в голову в ответной форме. Пересекающий прямой правой с уходом от удара наружу в сочетании с круговым ударом ноги.	0	2	
99	99-е занятие	Совершенствование с партнером ответной и встречной формы работы руками.	0,5	1,5	
100	100-е занятие	Совершенствование с партнером ответной и встречной формы работы ногами.	0	1	
101	101-е занятие	Подготовка к соревнованиям. Повторение правил соревнований по рукопашному бою.	0,5	1,5	
102	102-е занятие	Участие в соревнованиях.	0	2	
103	103-е занятие	Участие в соревнованиях.	0	1	
104	104-е занятие	Спорт как средство подготовки школьника к самостоятельной жизни. Планирование самостоятельного выполнения занятий спортом.	0,5	1,5	
105	105-е занятие	Активный отдых. Его влияние на физические показатели организма.	0,5	1,5	
106	106-е занятие	Показательные выступления.	0	1	
107	107-е занятие	Сдача нормативов.	0	2	
108	108-е занятие	Итоговое занятие.	0	2	Промежуточная аттестация

Используемые подходы:

Постепенный переход к изучению новых техник и приёмов.

Введение элементарных соревновательных ситуаций, игровых соревнований.

Применение небольших нагрузок с повышением интенсивности в конце занятия.

Более глубокая работа над развитием скоростно-силовых качеств, баланса и ориентации в пространстве.

Организационная форма: углубленные групповые тренировки, специализированные занятия.

Индивидуальные консультации по улучшению техники рукопашного боя, проведение специализированных мастер-классов.

Учебные спаринговые бои под руководством тренера.

Организация выездных тренировок на природе для укрепления духа команды и повышения мотивации занимающихся.

Регулярные соревнования внутри группы, турниры между группами одного возраста, контрольные нормативы по уровню владения техниками.

Методы обучения:

Подражательный метод. Повторение и воспроизведение движений опытных мастеров и старших товарищей.

Комплексный метод. Объединение нескольких видов двигательной активности — гимнастики, акробатики, аэробики — для улучшения общей физической подготовки.

Конструктивный метод. Формирование системы знаний и умений через пошаговую работу над отдельными техническими действиями.

Соревновательный метод. Участие в товарищеских встречах и внутриклубных соревнованиях для закрепления полученных навыков.

Обобщающий метод. Анализ выполненной работы, выделение ключевых моментов, обобщение полученной информации.

Третий год обучения

Цель: Закрепление высокого уровня мастерства в технике рукопашного боя, приобретение опыта участия в соревнованиях различного уровня, совершенствование волевых качеств и нравственных принципов личности.

Задачи:

Овладение сложной координационной техникой и стратегиями ведения поединков.

Проведение учебно-тренировочных мероприятий, направленных на подготовку к официальным спортивным состязаниям.

Усиленная работа над совершенствованием индивидуальной технической базы каждого спортсмена.

Активизация социальной активности учеников путем организации выступлений и участие в показательных выступлениях.

Планируемые результаты:

Успехи в официальных турнирах и соревнованиях разного уровня.

Освоение сложных техник рукопашного боя, разработка индивидуального стиля.

Возможность самостоятельно оценивать собственную технику и исправлять ошибки.

Высокий уровень функциональных резервов организма.

Желание продолжать карьеру в спорте или стать наставником будущих поколений.

Основные критерии оценки:

Качество технического исполнения приемов и комбинаций;

Эффективность соревновательного выступления;

Проявленная самостоятельность и ответственность в тренировочном процессе;

Наличие прогресса в обучении (рост показателей относительно предыдущих годов);

Личная инициатива и целеустремленность.

Формы проверки:

Официальные экзамены на получение разрядных норм и поясов;

Тестирование физических кондиций (бег, подъем туловища, прыжок, подтягивание);

Результаты участия в соревнованиях городского, регионального или всероссийского масштаба.

Календарный учебный график 3-го года обучения

№ п/п	Дата проведения занятия	Тема занятия	Количество часов		Форма контроля
			теория	практика	
1	1-е занятие	Вводное занятие. Итоги каникулярного отдыха Инструктаж обучающихся по технике безопасности в зале, на спортивной площадке. Правила поведения в раздевалке и душевой. Игровая тренировка.	1,5	0,5	
2	2-е занятие	Гигиенические требования к спортсменам. Общеразвивающие упражнения.	0,5	1,5	
3	3-е занятие	Достижения юных спортсменов. Права и обязанности спортсмена. Значение и место ОФП в системе занятий по рукопашному бою. Общеразвивающие упражнения.	0,5	0,5	
4	4-е занятие	Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Общеразвивающие упражнения.	0,5	1,5	
5	5-е занятие	Повторение теоретических основ выполнения общеразвивающих физических упражнений. Дозирование физических нагрузок в зависимости от возраста.	0,5	1,5	
6	6-е занятие	Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Общеразвивающие упражнения.	0,5	0,5	
7	7-е занятие	Значение и место технико-тактической подготовки в процессе тренировки. Общеразвивающие упражнения.	0,5	1,5	
8	8-е занятие	Организация самостоятельных занятий общей физической подготовки. Самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом. Игровая тренировка. Спортивные игры с элементами	0,5	1,5	

		силовой нагрузки.			
9	9-е занятие	Правильный режим дня, чередование различных видов деятельности. Общеразвивающие упражнения.	0,5	0,5	
10	10-е занятие	Режим питания, регулирование веса спортсмена. Кувырки и перекаты на жестком покрытии (кувырки вперед и назад; перекат вбок, перекаты «ножницы») и самостраховка.	0,5	1,5	
11	11-е занятие	Учебная стойка (УС). Упражнения в УС, передвижения в ней.	0,5	1,5	
12	12-е занятие	Восстановительные мероприятия в спорте. Прямой удар рукой.	0,5	0,5	
13	13-е занятие	Профилактика переутомления. Прямой удар ногой.	0,5	1,5	
14	14-е занятие	Боковой, круговой удары ногой из подводящих положений.	0	2	
15	15-е занятие	Выполнение упражнений на согласование движений между звеньями кинематической цепи различных участков тела (стопой, бедром, корпусом).	0	1	
16	16-е занятие	Контроль за дистанцией при проведении ударов кулаком.	0	2	
17	17-е занятие	Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков и наркотиков. Профилактика вредных привычек. Повторная отработка ударов ногой.	1	1	
18	18-е занятие	Удар ногой назад из подготовительного положения.	0	1	
19	19-е занятие	Выполнение освоенных ударов ногой на 4 счета в положении, при котором руки упираются в стену.	0	2	
20	20-е занятие	Выполнение упражнений на согласование движений между звеньями кинематической цепи различных участков тела (стопой, бедром, корпусом).	0	2	
21	21-е занятие	Перемещения: первый поворот в передней стойке (ПС).	0	1	
22	22-е занятие	Перемещения: в широкой фронтальной стойке (ШФС) влево и вправо.	0	2	
23	23-е занятие	Перемещение в восьми направлениях при условии, что руки находятся в симметричных и ассиметричных положениях.	0	2	
24	24-е занятие	Ходьба на полусогнутых ногах с поворотом на угол, кратный 45 градусов.	0	1	

25	25-е занятие	Передвижения, когда стопы ног обращены внутрь (раскрепощенный вариант).	0	2	
26	26-е занятие	Бросок «задняя подножка». Из начального положения «в захвате».	0	2	
27	27-е занятие	Бросок «задняя подножка». Из начального положения «на дистанции».	0	1	
28	28-е занятие	Закрепление техники кувырков в высоту.	0	2	
29	29-е занятие	Повторение приемов падений и перекатов, совмещаемое с освоением разных способов воздействий, применяемых в различных группах приемов.	0,5	1,5	
30	30-е занятие	Жесткие падения вперед, вбок, назад.	0	1	
31	31-е занятие	Падение во время боя – борьбы из симметричного положения с широко расставленными ногами после толчка в спину.	0	2	
32	32-е занятие	«Расслабленное» падение.	0	2	
33	33-е занятие	Падение во время боя – после зашагивания за ногу противника сбоку.	0	1	
34	34-е занятие	Повторение техники ударов ногой из подводящих положений. Обучение ударам ногой (круговому, прямому, боковому).	0	2	
35	35-е занятие	Повторение серии прямых ударов рукой в УС на месте.	0,5	1,5	
36	36-е занятие	Одиночный удар из УС с шагом.	0	1	
37	37-е занятие	Контрольное занятие.	0	2	
38	38-е занятие	Освоение прямого удара рукой из подводящих положений и в стойке. Перемещение в классических стойках без ударов и с ударами рукой.	0	2	
39	39-е занятие	Освобождение от прямого захвата за кисть с помощью кругового движения руки.	0	1	
40	40-е занятие	Освобождение от прямого захвата за кисть с помощью рывка с поворотом.	0	2	
41	41-е занятие	Освобождение от прямого захвата за кисть с помощью рычага, сгибаемой кисти.	0	2	
42	42-е занятие	Освобождение от прямого захвата за кисть с помощью рычага 2-ой руки с использованием кругового движения.	0	1	
43	43-е занятие	Освобождение от прямого захвата за кисть с помощью болевого воздействия костяшками и пяткой кулака.	0	2	

44	44-е занятие	Освобождение путем того, что сбиваешь захват коленом и ударяешь предплечьем и кистью (несколько вариантов).	0	2	
45	45-е занятие	Силовое освобождение с помощью сцепленных рук	0	1	
46	46-е занятие	Повторить технику броска «задняя подножка» с колена.	0,5	1,5	
47	47-е занятие	«Волна» и ее усиление. Волнообразное усиление ударов рукой и ногой.	0	2	
48	48-е занятие	Падения: после толчка спереди в область таза.	0	1	
49	49-е занятие	Падения: после толчка сзади в подколенный сгиб.	0	2	
50	50-е занятие	Падения: толчка сбоку в подколенный сгиб.	0	2	
51	51-е занятие	Падение после сбивания с фиксацией двух ног.	0	1	
52	52-е занятие	Падение после воздействия двумя ногами на одну ногу противника при подходе к нему сбоку, сзади.	0	2	
53	53-е занятие	Падение из положения боевой стойки (БС).	0	2	
54	54-е занятие	Контрольное занятие. Сдача нормативов.	0	2	Промежуточная аттестация
55	55-е занятие	Повторение одиночного прямого удара рукой из УС с шагом.	0	1	
56	56-е занятие	Повторение серии прямых ударов из УС с движением вперед и назад. Совершенствование техники ударов в УС на месте и из УС с движением.	0,5	1,5	
57	57-е занятие	Повторение освоенных ударов ногой из всех положений и Б.С. Повторение первого и второго поворота, ранее изученных блоков с шагом вперед-назад. Изучение блока снаружи внутрь на месте и с шагом. Оработка прямого удара рукой с шагом вперед-назад. Выполнение двух прямых ударов на один счет из БС.	0	1	
58	58-е занятие	Повторение комплекса вспомогательных ударов по конечностям, в лицо, ребра, пах, используемых при освобождении от захватов.	0,5	1,5	
59	59-е занятие	Освобождение круговыми и рывковыми движениями при помощи вспомогательных ударов от захватов за одежду, находящуюся в области предплечья, плеча, локтя, шеи, груди,	0	2	

		спины, бедра, голени.			
60	60-е занятие	Защита противодействие болевым захватам пальцев.	0	1	
61	61-е занятие	Интуитивная подставка плеч, предплечий и локтей, против ударов ног и рукой.	0	2	
62	62-е занятие	Повторение бросков «задняя подножка», «передняя подножка».	0,5	1,5	
63	63-е занятие	Повторение приема «задняя и передняя подножка» против ударов палкой и ножом.	0	1	
64	64-е занятие	Повторение способов лишения противника равновесия в целях защиты от его нападения с ножом, палкой, саперной лопаткой.	0	2	
65	65-е занятие	Повторение приемов освобождения от захвата кистями за горло спереди, сзади и сбоку с применением уже изученных технических элементов.	0,5	1,5	
66	66-е занятие	Предотвращение попыток захвата и обхвата обеих рук, шеи и ног с помощью отведений и переводов рук, а также вспомогательных ударов и лишения равновесия.	0	1	
67	67-е занятие	Уход от стандартных удушающих захватов.	0	2	
68	68-е занятие	Освобождение от различных способов захвата шеи локтевым сгибом сзади, сбоку и спереди.	0	2	
69	69-е занятие	Закрепление данной техники с помощью условного, медленного боя.	0	1	
70	70-е занятие	Повторение ранее изученной техники ударов ногой в перемещениях	0	2	
71	71-е занятие	Повторение прямого удара левой рукой в СБС на месте, а также видов передвижения.	0	2	
72	72-е занятие	Повторная отработка прямого удара левой рукой в стойке на месте и из стойки с движением.	0	1	
72	73-е занятие	Челночное перемещение. Повторение ранее изученных поворотов и третьего поворотов в классической стойке.	0	2	
74	74-е занятие	Передвижения «крокодилом» и в «тачке».	0	2	
75	75-е занятие	«Медленный спарринг» с отработкой противодействия захватам и прямым ударам рукой.	0	1	
76	76-е занятие	Повторение прямого удара левой рукой в голову на месте и в движении. Отработка защиты с	0	2	

		помощью шага назад и подставкой левого плеча.			
77	77-е занятие	Повторение защиты путем отклонения и с помощью шага вправо. Отработка с партнером защиты от прямого удара левой рукой в движении.	0,5	1,5	
78	78-е занятие	Имитация ударов ногами вперед, вбок, по кругу на каждый шаг.	0	1	
79	79-е занятие	Повторение задней защитной стойки и передвижений в ней.	0,5	1,5	
80	80-е занятие	Передвижения с выполнением на каждый шаг блоков, совмещенных с ударами.	0	2	
81	81-е занятие	Отработка защиты от ударов ногой мягкой блокировкой с последующим ударом руки.	0	1	
82	82-е занятие	Повторение приемов борьбы в стойке: бросок через плечо.	0,5	1,5	
83	83-е занятие	Повторение приемов борьбы в стойке: бросок через бедро.	0,5	1,5	
84	84-е занятие	Совершенствование техники «задней и передней подножки» из стойки и с колена.	0	1	
85	85-е занятие	Отработка удара ногой назад из подводящих положений.	0	2	
86	86-е занятие	Совершенствование техники ранее изученных бросков в стойке и путем тренировки потоком. Овладение способом удержания партнера сбоку после «задней подножки».	0	2	
87	87-е занятие	Рычаг руки лежа после ранее изученных бросков.	0	1	
88	88-е занятие	Совершенствование техники ранее изученных бросков. Изучение болевого приема на руку через бедро, в висе на партнере, в партере и удушения скрещенными предплечьями.	0	2	
89	89-е занятие	Проведение броска через голову с упором стопы в живот и захватом разноименных рукавов, с переходом на удержание, лежа на груди.	0	2	
90	90-е занятие	Повторение техники ударов ногой в комбинации с ударом рукой.	0,5	0,5	
91	91-е занятие	Повторение всех разновидностей рычагов на руки.	0,5	1,5	
92	92-е занятие	Повышение уровня технико-тактической подготовки.	0,5	1,5	
93	93-е занятие	Проведение пяти боев в стойке по 3 минуты с отработкой ранее	0	1	

		изученных приемов борьбы.			
94	94-е занятие	Бросок ногой вперед с подбиванием бедром одноименной ноги партнера и захватом его руки, и отворота на шее. Удушающий прием одноименным отворотом.	0	2	
95	95-е занятие	Повторение всех ранее изученных защитно-ударных комбинаций с шестом и изучение двух новых связок.	0,5	1,5	
96	96-е занятие	Повторение техники защиты от ударов ногами, с использованием ловушек, зацепов, переводов и принятий удара, и с последующим «выведением из равновесия», и контратакой.	0	1	
97	97-е занятие	Проведение боев с заданиями.	0,5	1,5	
98	98-е занятие	Отработка прямого удара правой рукой в голову в ответной форме. Пересекающий прямой правой с уходом от удара наружу в сочетании с круговым ударом ноги.	0	2	
99	99-е занятие	Совершенствование с партнером ответной и встречной формы работы руками.	0,5	1,5	
100	100-е занятие	Совершенствование с партнером ответной и встречной формы работы ногами.	0	1	
101	101-е занятие	Подготовка к соревнованиям. Повторение правила соревнований по рукопашному бою.	0,5	1,5	
102	102-е занятие	Участие в соревнованиях.	0	2	
103	103-е занятие	Участие в соревнованиях.	0	1	
104	104-е занятие	Самостоятельное планирование спортивных занятий в дальнейшей жизни школьников.	0,5	1,5	
105	105-е занятие	Организация активного отдыха в каникулярный период.	0,5	1,5	
106	106-е занятие	Показательные выступления.	0	1	
107	107-е занятие	Сдача нормативов.	0	2	
108	108-е занятие	Итоговое занятие.	0	2	Итоговая аттестация

Используемые подходы:

Интеграция изучения сложных техник рукопашного боя.

Увеличение объема физических нагрузок и усложнение заданий.

Развитие самостоятельности и умения планировать свою активность.

Поддержка самооценки ребенка через признание заслуг и конструктивную критику ошибок.

Учреждение соревнований, ориентированных на личностный рост и достижения результатов.

Организационная форма: индивидуальные и малые групповые занятия, интенсивная подготовка к официальным соревнованиям.

Работа над личной программой развития ученика, улучшение индивидуальных особенностей и устранение слабых сторон.

Проведение специализированной тренировочной деятельности (тактики, стратегии борьбы), посещение соревнований различных уровней сложности.

Соревнования с привлечением команд других спортивных клубов, организация открытых турниров, создание условий для обмена опытом.

Подготовка спортсменов к публичному выступлению, участие в муниципальных, региональных и всероссийских мероприятиях.

Методы обучения:

Проблемно-поисковый метод. Постановка задач, решение которых развивает мышление и инициативность ребенка.

Индивидуализированный метод. Оценка индивидуальных способностей и предпочтений, подбор специальных упражнений для каждого участника.

Динамический метод. Постоянное изменение содержания и структуры занятий, поддержка постоянного интереса к процессу обучения.

Развивающий метод. Реализация интеллектуальных задач, связанных с выбором оптимальной стратегии и тактики боевых действий.

Дифференцированный метод. Группировка детей по уровню подготовленности, предоставление возможности развиваться в своем индивидуальном ритме.