**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа №15 имени дважды Героя Советского Союза А.Ф. Клубова»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на заседании ШМО классных руководителей № 1 от 28.08.2024 г.  руководитель ШМО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т. М. Гладина | СОГЛАСОВАНО  на заседании МС школы  протокол № 1  от 29.08.2024 г.  руководитель МС  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.В. Широкова | УТВЕРЖДЕНО  решением педагогического совета школы  протокол № 1 от 30.08.2024 г.  приказ № 133 от 30.08.2024 г.  Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Н. Красильников |

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**физкультурно-спортивной направленности**

**«Рукопашный бой»**

Возраст обучающихся: 15-18 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

Волкова Елена Александровна,

учитель физической культуры,

высшая квалификационная категория;

Содержание

Аннотация……………………………………………………………………………………...…3

Пояснительная записка……………………………………………………………………….... 4-8

Планируемые результаты……………………………………………………………………….9-10

Содержание программы………………………………………………………………………....11-13

Тематическое планирование……………………………………………………………………14-16

Формы аттестации........................................................................................................................17

Учебный план……………………………………………………………...……………………18

Календарный учебный график ............................................…………………………………..19-21

Кадровые условия………………………………………………….……………………………22

Оценочные материалы………………………………………………………………………….23-24

Методические материалы……………………………………………………………………....25-29

Список использованной литературы ………………………………………………………….30

**Аннотация**

Дополнительная общеобразовательная программа «Рукопашный бой» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре, спорту и единоборствам, в 9—11х классах.

Рукопашный бой является одним из наиболее распространенных на сегодняшний день единоборств. Рукопашный бой – это прекрасное средство для физического развития любого человека, независимо от возраста. Он дает возможность раскрыться индивидуальным особенностям личности, благоприятно воздействуя на развитие таких двигательных качеств, как быстрота, сила, выносливость, ловкость.

Рукопашный бой – индивидуальный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных спортсменов. Работа направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники рукопашного боя.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Рукопашный бой» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса.

Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Уровень – основное общее образование

Образовательная программа «Рукопашный бой» рассчитана на детей 15-18 лет.

Срок реализации программы – 1 год

Программа рассчитана на 34 часа в год. Групповые занятия проводятся один раз в неделю по одному часу.

Каждое занятие состоит из 1 академического часа, который равен по времени 40 минутам активного обучения обучающихся.

**Пояснительная записка**

Данная программа по рукопашному бою является модифицированной исоставлена на основе программы «Рукопашный бой» - разработанной педагогом дополнительного образования Половниковым Р. А. для «ДЮЦ им. В. Соломина» в 2002 году, учебной программы разработанной И.Д. Свищевым для учреждений дополнительного образования в 2003 г.

Программа составлена в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании» (с последующими изменениями); Национальным проектом «Образование», утвержденного Президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 3 сентября 2018 г. №10); Приказом Министра просвещения «О Порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 9 ноября 2018 г. №196; Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» утвержденное Президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016г. №11); Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р); Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ № 28 от 28.09.2020); Законом Российской Федерации «Об образовании»; Федеральным законом от 29.04.1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (постановлением Правительства РФ от 07.03.1995 г. № 233).

**Актуальность программы** состоит в том, чтобы максимально, в условиях школы, совместить спортивную направленность программы с учетом возрастных особенностей детей и сенситивных периодов их развития. Содержание программы адекватно возрасту, уровню физической подготовленности детей.

**Новизна программы** состоит в том, что в неё, по сравнению с типовой программой, внесены изменения по направленности тренировочных нагрузок (соотношение общей физической и специальной физической подготовке дзюдоистов), а также новые требования к выполнению контрольных нормативов. Изменения коснулись и учебно-тематического плана, разработана собственная диагностика результатов программы, а также усилен воспитательный аспект программы.

Учебная программа секции «Рукопашный бой» имеет **физкультурно-спортивную направленность** и предназначена для обучения рукопашному бою детей и подростков 15-18 лет.

Спортивная секция «Рукопашный бой» создана для привлечения подростков к занятиям спортом, укрепления их здоровья, совершенствования физических способностей детей. В ходе реализации программы решаются задачи укрепления здоровья, развития форм и функций организма подростков; усвоения теоретических и методических основ рукопашного боя, овладения двигательной культурой рукопашного боя, навыками противоборства с противником, включая подготовку к соревнованиям и достижение высоких спортивных результатов; воспитания нравственных, волевых и физических качеств воспитанников.

**Педагогическая целесообразность**. Программа позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Реализация программы позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта.

В процессе изучения у ребят формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Дети приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Ребята, успешно усвоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по футболу различного уровня.

**Отличительные особенности** дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ в том, что в программе отражены основные принципы обучения и спортивной подготовки детей. Программа адаптирована к условиям работы в данном образовательном учреждении.

Во-первых, предварительного отбора для занятий не проводится, но обязательно наличие у подростка соответствующего уровня технической и физической подготовки, медицинского заключения.

Во-вторых, содержание программы обусловлено климатическими условиями региона. Естественная двигательная активность детей в условиях продолжительной зимы значительно снижена. Занятия разрабатываются с учетом следующих критериев: возраст, пол, уровень физического развития, уровень технической подготовленности, игровое.

Кроме того в целях закаливания и оздоровления детей предусмотрено проведение занятий (как целиком так и частично) на открытом воздухе в течение всего периода подготовки.

В-третьих, в связи с отсутствием спортивного отбора в группы, снижены нормативные требования по разделам подготовки. Программа состоит из трех модулей: «Основы знаний», «Общая и специальная физическая подготовка», «Техника и тактика игры».

**Возраст детей** участвующих в реализации программы. Образовательная программа «Рукопашный бой» рассчитана на учащихся 9 – 11 классов.

**Условия реализации программы:**

Данная программа рассчитана на учащихся с различным уровнем физической подготовки, относящиеся к основной и подготовительной группе здоровья и имеющие медицинский допуск врача. Занятия дополнительного образования проводятся в форме урока во второй половине дня.

Учебный год длиться с 1 сентября по 31 мая, 34 недели. Групповые занятия проводятся один раз в неделю по одному часу. Каждое занятие состоит из 1 академического часа, который равен по времени 40 минутам активного обучения обучающихся.

Расписание занятий объединения составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся с учетом пожеланий родителей (законных представителей), возрастных особенностей детей, установленных санитарно-гигиенических норм.

Это позволяет педагогу правильно определять методику занятий, распределить время для теоретической и практической работы. Программа предполагает постепенное расширение и существенное углубление знаний, развитие умений и навыков учащихся, более глубокое усвоение материала путем последовательного прохождения обучения с учетом возрастных и психологических особенностей детей. Для приёма детей в объединение необходимо: - их интерес к данному виду образовательной деятельности, - желание заниматься именно этим видом деятельности и развиваться в этом направлении

Уровень программы — базовый.

Форма обучения — очная.

Объем и срок освоения программы.

**Программа содержит восемь учебных 8 блоков:**

* Общая физическая подготовка.
* Специальная физическая подготовка.
* Техническая подготовка.
* Тактическая подготовка.
* Организационно-воспитательные мероприятия.
* Инструкторская и судейская практика.
* Участие в соревнованиях.
* Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся

**Цель: -** создание условий для раскрытия физического и духовного потенциала личности средствами рукопашного боя.

**Задачи**:

1. укреплять здоровье и гармонично развивать все системы организма детей;

2. формировать потребность к занятию спортом и ведению здорового образа жизни;

3. овладевать основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и осваивать технику подвижных игр;

4. воспитывать трудолюбие детей;

5. совершенствовать физические качества (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости и гибкости);

6. формировать волевые и морально-этические качества личности детей;

5. отбирать перспективных детей для дальнейших занятий рукопашным боем в ДЮСШ.

Проводятся групповые и индивидуальные занятия. Программа состоит из пояснительной записки, учебно-тематического плана, предполагаемых результатов ее реализации, включающих требования к обучающимся, предъявляемых в конце каждого года обучения, методической части, списка используемой специальной литературы.

Рукопашным боем могут заниматься дети (с 7 лет), прошедшие обязательный медицинский контроль и допущенные к занятиям врачом. Приём в секцию производится в августе-сентябре каждого года.

**Организационно-методические особенности подготовки**

**Основными формами** учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;

- участие в спортивных соревнованиях;

- инструкторская и судейская практика;

- учебно-тренировочные и спортивно-оздоровительные сборы;

- выполнение индивидуальных домашних заданий;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-20 минут в начале практического урока). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и видеоматериалами. На теоретических занятиях ученик овладевает историческим опытом, теоретическими компонентами двигательной культуры рукопашного боя, осваивает методические основы (планирование, методы обучения, тактику), овладевает способами наблюдения, регистрации и обобщения тренировочных и соревновательных данных.

Практические занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные и контрольные.

Цель учебных занятий заключается в усвоении нового материала.

В процессе учебно-тренировочных занятий не только разучивают новый материал и закрепляют пройденный ранее, но большое внимание уделяют повышению общей и специальной работоспособности.

Тренировочные занятия целиком посвящаются эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности.

Контрольные занятия проводятся в форме соревнований с целью проверки уровня готовности юных спортсменов. На таких занятиях принимаются зачёты по технике и физической подготовке, проводятся контрольные схватки

. Контрольные занятия позволяют оценить качество проведённой учебно-тренировочной работы, успехи и недостатки отдельных ребят в плане психической, физической и технико-тактической подготовленности. Контрольные занятия обычно завершают изучение определённого раздела учебной программы, а также применяются для коррекции состава учебных групп или проверки качества работы тренера.

Во время организации и проведении занятий следует особое внимание обратить на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

Все занимающиеся обязаны проходить врачебный и медицинский осмотр не реже 1 раза в 6 месяцев, а также перед участием в каждом соревновании.

Годовой учебно-тренировочный процесс состоит из подготовительного, соревновательного и переходного периодов (для групп 1 года обучения учебный год можно не делить на периоды, учитывая, что для них первый год занятий в секции носит подготовительный характер).

**В подготовительном** периоде решаются задачи подготовки спортсменов к достижению высокого уровня физической формы. Развиваются качества, необходимые спортсменам – сила, выносливость, гибкость, быстрота реакции, координация движений (ловкость); совершенствуются морально-волевые качества – настойчивость, воля к достижению победы, стойкость, уверенность и др. Большое внимание уделяется овладению техническими навыками. Повышается уровень теоретических знаний. Как правило, подготовительный период длится до 6 месяцев и состоит из двух этапов: обще-подготовительного и специально-подготовительного.

**Соревновательный период.** Дальнейшее совершенствование умений выполнять элементы техники и пополнение арсенала тактических приёмов рукопашного боя; комплексное развитие морально-волевых и физических качеств; достижение занимающимися высокого уровня тренированности; специальная подготовка к участию в соревнованиях. Для решения этих задач используются теоретические и практические занятия. Большое внимание уделяется освоению и совершенствованию умений выполнять технику и использовать приёмы тактической подготовки, а также проведению тренировочных и контрольных схваток. В этом периоде занимающиеся участвуют в соревнованиях в соответствии с намеченным календарным планом. В зависимости от количества ответственных соревнований этот период может быть разделён на несколько циклов. Каждый цикл состоит из предсоревновательного этапа, этапа основного соревнования и послесоревновательного этапа – активного отдыха.

**Переходный период.** Поддерживание достигнутого уровня общей физической подготовленности. Средства: общеразвивающие упражнения; занятия другими видами спорта (гимнастика, спортивные игры, плавание, лёгкая атлетика и др.).

**Диагностика результативности освоения программы**

Диагностика результативности освоения программы предполагает использование комплекса методов оценки личностных достижений занимающихся – педагогические, психологические, биологические, социометрические, спортивно-медицинские и др.; для педагога-преподавателя обязательными являются педагогические, остальные он также может использовать, если достаточно компетентен в вопросах медицины и психологии; в ином случае рекомендуется прибегнуть к помощи соответствующих специалистов, если последние входят в штат сотрудников.

**Педагогические методы контроля и оценки подготовленности занимающихся**

1.Оценочное слежение за динамикой показателей методами, физически не загружающими занимающихся (наблюдение, анкетирование, анализ и пр.) с (без) регистрацией хода учебно-воспитательного процесса, объектами в котором могут быть:

– задачи обучения и воспитания;

– средства тренировки и их место в занятии;

- методы обучения и воспитания;

- отношения «Учитель – ученик»;

- характер и величина тренировочной нагрузки и др.

2.Тестирование (выполнение контрольных нормативов в начале и конце учебного года, выступление на соревнованиях, зачётные занятия по освоенной теме).

3.Сравнительный анализ динамики полученных показателей, выявляемых в результате обработки материалов оперативно-текущего контроля и диагностических процедур, осмысливание обнаруженных закономерностей и соотношений с выводами для последующих действий.

Использование комплекса выше названных методов позволяет оценить эффективность учебно-тренировочного процесса, содержание которого отражено в предложенной программе, выявить сильные и слабые стороны подготовленности спортсменов и внести соответствующие коррективы.

**Планируемые результаты освоения программы**

Результатом обучения является определённый объём знаний, умений и навыков, заложенный в содержание программы.

**Основными результатами освоения программы должны стать:**

• укрепление здоровья и улучшение физического развития;

• устойчивый интерес к занятиям данным видом спорта;

• владение основами техники и тактики рукопашного боя;

• наличие соревновательного опыта;

• наличие доступных знаний в области физической культуры и спорта, гигиены, физиологии, анатомии;

• сформированность навыков личной и общественной гигиены, самоконтроля функционального состояния организма;

• дисциплинированность, укрепление выдержки и силы воли.

В результате изучения и освоения программы по рукопашному бою обучающиеся должны:

**знать:**

* значение правильного режима дня юного спортсмена;
* разбор и изучение правил рукопашного боя
* роль капитана команды, его права и обязанности;
* правила использования спортивного инвентаря.
* об особенностях зарождения, истории рукопашного боя
* о физических качествах и правилах их тестирования;
* основы личной гигиены, причины травматизма при занятии рукопашным боем и правила его предупреждения;
* Обосновывать значение занятий рукопашным боем в совершенствовании функциональных возможностей организма человека;

**уметь:**

* контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
* добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических качеств;
* управлять своими эмоциями;
* организовать самостоятельные занятия рукопашным боем также, с группой товарищей;
* организовывать и проводить соревнования по рукопашному бою в классе, во дворе;
* выполнять требования по общей физической и специальной подготовке в соответствии с возрастом;
* выполнять игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами рукопашного боя
* владеть техническими и тактическими приемами рукопашного боя по возрасту;
* Заниматься рукопашным боем с соблюдением основных правил.

В процессе занятий учащиеся должны приобрести навыки судейства игры.

С этой целью необходимо на каждом занятии назначать помощников и давать им задания проводить упражнения по обучению и совершенствованию техники и тактики игры.

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности «рукопашным боем» является формирование следующих компетенций:

* определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
* в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

**Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

**Регулятивные УУД:**

* определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью учителя;
* проговаривать последовательность действий на занятии;
* уметь высказывать своё предположение (версию), учить работать по предложенному учителем плану;
* уметь совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях;
* уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

**Познавательные УУД:**

* добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;
* перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;
* преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

**Коммуникативные УУД:**

* уметь донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста);
* слушать и понимать речь других;
* совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;
* учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

**Содержание программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема | Кол-во часов |
| 1 | Теория  1. Вводное занятие  2. Гигиенические требования и навыки, врачебный контроль  3. Основы техники и тактики рукопашного боя  4. Правила соревнований | 5  1  1  2  1 |
| 2 | Практика  1. Физическая подготовка  2. Технико- тактическая подготовка  3. Соревновательная подготовка  4. Зачётные требования | 29  6  21  1  1 |
|  | Всего: | 34 |

**Теория и методика освоения рукопашного боя**

* Физическая культура и спорт в России
* Физическая культура – часть общей культуры. Её значение для укрепления здоровья и всестороннего физического развития.
* История рукопашного боя
* История зарождения и развития рукопашного боя в России.
* Общее понятие о гигиене
* Гигиенические требования к занимающимся рукопашным боем. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм. Причина травм.
* Врачебный контроль и самоконтроль
* Значение и содержание врачебного контроля. Порядок осуществления врачебного контроля в ДЮЦ и в ДЮСШ. Значение медицинских и педагогических наблюдений для правильной организации учебно-тренировочного процесса.
* Общее понятие о приёмах и ударной технике
* Характеристика ударов. Характеристика бросков. Характеристика болевых и удушающих приёмов.

**Сведения о физиологических основах тренировки спортсмена**

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития

Правила соревнований

* Возрастные группы и весовые категории. Взвешивание. Начало и конец схватки. Продолжительность схватки и возможные перерывы для оказания медицинской помощи, приведения в порядок костюма. Определение победителя в схватке.
* Команды и жесты арбитра (основные).

Сведения о строении и функциях человеческого организма человека

* Нервная, кровеносная, дыхательная и пищеварительная системы организма. Костная система. Скелет. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям.

Общая и специальная физическая подготовка спортсменов.

Направленность общей и специальной физической подготовки спортсменов.

Воспитательное значение обучения

Взаимосвязь обучения и воспитания. Роль коллектива в обучении и воспитании.

Места занятий, оборудование и инвентарь

Оборудование зала и инвентарь. Эксплуатация и сохранение.

**Техническая подготовка**

**Элементарные технические действия**

Стойки: высокая, низкая, средняя, левая, правая, фронтальная.

Дистанции: дальняя, средняя, ближняя, вплотную.

Передвижения: вперёд, назад, вперёд вправо, влево по кругу, назад вправо, влево по кругу, влево, вправо.

Самостраховка: на левый бок /правый бок, на спину/ живот, падение через партнёра, шест.

**Начальные технические действия**

Ударная техника: удары руками, ногами, блокирование ударов

Захваты: атакующие, защитные, вспомогательные:

**Физическая подготовка**

**Специальная физическая подготовка**

Упражнения для развития специальных физических качеств:

Силы: выполнение приёмов на более тяжёлом партнёре, приседание с партнёром, перенос партнёра перед собой.

Быстроты: выполнение бросков на скорость, ударная техника на скорость

Выносливости: выполнение бросков, удержаний на длительность, длительность ударной техники, удары по тренировочному мешку.

Ловкость: выполнение приёмов с использованием движения партнёра

Имитация упражнений для подсечек с набивным мячом, удары стопой по движущемуся мячу, уход от ударов на скорость.

**Общая физическая подготовка**

Упражнения для развития общих физических качеств

Силы: гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лёжа, сгибание туловища лёжа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Спортивная борьба: - приседание, повороты туловища, наклоны с партнёром на плечах, подъем партнёра захватом туловища сзади, стоя на параллельных скамейках.

Быстрота: лёгкая атлетика – бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места.

Гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лёжа за 20 с, спортивная борьба – 10 бросков манекена через спину. Набивание и тренировочные спарринги.

Гибкости: спортивная борьба – вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнёра; гимнастика – упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкости: лёгкая атлетика – челночный бег 3х10 м, гимнастика – кувырки вперёд, назад (вдвоём, втроём), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры – футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры – эстафеты, игры в касания, в захваты.

Выносливости: лёгкая атлетика – кросс 800 м; плавание – 25 м.

Упражнения для комплексного развития качеств

Поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лёжа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперёд, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперёд с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полёт кувырок; стойка на руках; переползания; лазание по гимнастической стенке, метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперёд, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения – выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

**Психологическая подготовка**

**Волевая подготовка**

Упражнения для развития волевых качеств средствами рукопашного боя

Решительности: проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретится в предстоящих соревнованиях; поединки с заданием и ограничением времени на его выполнение.

Настойчивости: освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки бросков, ударов, удержаний, болевых приёмов; поединки с односторонним сопротивлением.

Выдержки: проведение поединка с непривычным, неудобным противником.

Смелости: поединки с более сильным противником , нанести определенное количество атак, продержатся до оценки за атакующее действие определённое время, выполнить атакующее действие на минимальную оценку).

Упражнения для развития волевых качеств средствами

других видов деятельности

Выдержки: не пить сырую воду после тренировки, не есть сладкого или солёного один день; задержка дыхания до 90 с, преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости.

Настойчивости: освоение сложных двигательных действий из различных видов спорта не удавшихся при выполнении с первой попытки, строгое соблюдение режима дня и тренировки (домашняя работа и учёт её выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.

**Нравственная подготовка**

Упражнения для развития нравственных качеств средствами рукопашного боя

Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт).

Взаимопомощи: поддержка, страховка партнёра, помощь партнёру при выполнении различных упражнений и задач тренировки.

Дисциплинированности: выполнение строевых команд, выполнение требований тренера и традиций учебно-тренировочного коллектива.

Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения бросков, удержаний, болевых), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнёрами с задачей действовать не стандартными способами и методами.

Упражнения для развития нравственных качеств средствами

других видов деятельности

Инициативности: выполнение порученной работы с установкой сделать лучше, быстрее и качественнее, чем другие.

Честности: выполнение требований говорить правду товарищам, тренеру, родителям (при опозданиях, при выявлении причин ошибок).

Доброжелательности: стремление подружиться с партнёром по выполнению упражнения, по тренировкам.

Трудолюбия: выполнение необходимой работы в спортивном зале (уборка, мелкий ремонт инвентаря) обязательно сопровождаемое положительными эмоциями, положительной оценкой результатов работы.

**Тактическая подготовка**

- простейшие способы выведения из равновесия, для подготовки бросков – сковывание, маневрирование, ударная техника, защитные действия при ударах.

**Соревновательная подготовка :** Участвовать в 1-2 соревнованиях (командных) во второй половине года.

* **Тематическое планирование**

|  |  |
| --- | --- |
| **№**  **занятия** | **Тема занятия** |
| 1 | Инструктаж ТБ. История рукопашного боя. Сдача контрольных нормативов |
| 2 | Стойка спортсмена. Дистанция. Ударная техника руками. |
| 3 | Передвижения. Игра «Перестрелка». |
| 4 | Падения на спину. Акробатика, маегири |
| 5 | Падения на спину. Захваты атакующие. Акробатика, блоки |
| 6 | Падения на спину. Самостраховка. Блоки |
| 7 | Падения на бок. Самостраховка. Захваты. Акробатика. |
| 8 | Падения на бок. Самостраховка. Выведение из равновесия. |
| 9 | Падения. Самостраховка. Акробатика. |
| 10 | Падение через партнёра. Удержание сбоку. Ударная техника |
| 11 | Падение через партнёра. Уходы с удержания сбоку. Блоки |
| 12 | Падение через партнёра.Бросок «Отхват». Удары ногами |
| 13 | Бросок «Отхват». Уходы с удержания сбоку. Удары ногами |
| 14 | Бросок «Отхват». Уходы с удержания сбоку. |
| 15 | Падение через партнёра. Бросок «Отхват». |
| 16 | Падения. Страховка. Удержание поперек. |
| 17 | Сдача контрольных нормативов. Проведение соревнований |
| 18 | Бросок «Отхват» в движении. Комбинации ударов и бросков |
| 19 | Бросок через бедро в движении. |
| 20 | Переворот захватом двух рук .Комбинация ударов и бросков |
| 21 | Бросок «Отхват» в движении. Комбинация ударов и бросков |
| 22 | Бросок через бедро в движении. Ударная техника |
| 23 | Переворот захватом двух рук. Ударная техника |
| 24 | Бросок через бедро в движении. Блоки |
| 25 | Переворот захватом двух рук. Блоки |
| 26 | Бросок через бедро в движении. |
| 27 | Переворот захватом за пояс и из под руки. |
| 28 | Удержание со стороны головы. Ударная техника |
| 29 | Бросок «Зацеп изнутри». Ударная техника |
| 30 | Переворот захватом за пояс и из под руки. |
| 31 | Бросок через спину. Прямые удары руками |
| 32 | Переворот рывком на себя. Серии ударов «двойки» |
| 33 | Удержание верхом. Серии ударов «двойки» |
| 34 | Сдача контрольных нормативов. Проведение соревнований |

**Формы аттестации**

* тестирование, контрольные испытания.
* школьные соревнования среди параллелей своих классов;
* участие в муниципальных соревнованиях.

**Учебный план**

Учебный план определяет перечень, трудоёмкость, последовательность и распределение по периодам обучения учебных предметов. Реализация программы направлена на мотивацию у учащихся к ведению здорового образа жизни, на формирование потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Образовательная программа «Рукопашный бой» рассчитана на детей 15-18 лет.

Срок реализации программы – 1 год. Программа рассчитана на 34 часа в год. Групповые занятия проводятся один раз в неделю по одному часу. Каждое занятие состоит из 1 академического часа, который равен по времени 40 минутам активного обучения обучающихся.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема | Кол-во часов |
| 1 | Теория  1. Вводное занятие  2. Гигиенические требования и навыки, врачебный контроль  3. Основы техники и тактики рукопашного боя  4. Правила соревнований | 5  1  1  2  1 |
| 2 | Практика  1. Физическая подготовка  2. Технико- тактическая подготовка  3. Соревновательная подготовка  4. Зачётные требования | 29  6  21  1  1 |
|  | Всего: | 34 |

**Формы аттестации**

* тестирование, контрольные испытания.
* школьные соревнования среди параллелей своих классов;
* участие в муниципальных соревнованиях.

**Календарный учебный график**

**Начало учебного года — 2 сентября 2024 года.**

**Окончание учебного года — 30 мая 2025 года.**

**Продолжительность учебного года 34 недели.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Период | Продолжительность | Количество дней |
| I четверть | 02.09 по 27.10 |  |
| Осенние каникулы | С 28.10 по 04.11 | 8 дней |
| II четверть | С 05.11- 29.12 |  |
| Зимние каникулы | с 30.12. по 08.01 | 10 дней |
| III четверть | с 09.01 по 23.03 |  |
| Весенние каникулы | с 24.03 по 30.03 | 7 дней |
| IV четверть | с 01.04 по 30.05 |  |

**Сроки проведения промежуточной аттестации**

**проводится в начале, середине и в конце учебного года**

Группы 9к – среда ( у-учебный день, п- праздничный день, к - каникулы)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** | **22** | **23** | **24** | **25** | **26** | **27** | **28** | **29** | **30** | **31** | **Всего** |
| Сентябрь |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  | - | 4 |
| Октябрь |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  | к | к | к | к | 4 |
| Ноябрь | к | к | к | к |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  | 4 |
| Декабрь |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  | к | к | 4 |
| Январь | к | к | к | к | к | к | к | к |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  | 3 |
| Февраль |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  | 4 |
| Март |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  | к | к | к | к | к | к | к |  | 3 |
| Апрель |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  | 5 |
| Май |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 3 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 34 |

10к, 11к класс– четверг ( у-учебный день, п- праздничный день, к - каникулы)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** | **22** | **23** | **24** | **25** | **26** | **27** | **28** | **29** | **30** | **31** | **Всего** |
| Сентябрь |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  | - | 4 |
| Октябрь |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  | к | к | к | к | 4 |
| Ноябрь | к | к | к | к |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  | 4 |
| Декабрь |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  | к | к | 4 |
| Январь | к | к | к | к | к | к | к | к | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  | 4 |
| Февраль |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  | 4 |
| Март |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  | к | к | к | к | к | к | к |  | 3 |
| Апрель |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  |  | 4 |
| Май |  |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 3 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 34 |

**Кадровые условия**

Уровень квалификации учителя, реализующего программу, соответствует требованиям, предъявляемым к высшей и первой квалификационным категориям. Педагог компетентен в соответствующих предметных областях знания и методах обучения, с гуманистической позицией, позитивной направленностью на педагогическую деятельность, высокой общей культурой. У него сформированы основные компетенции, необходимые для обеспечения реализации требований, предъявляемых к программам, в том числе умения создавать условия для успешной деятельности, осуществлять самостоятельный поиск и анализ информации с помощью современных информационно-поисковых технологий, разрабатывать программы учебных предметов, методические и дидактические материалы.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **ФИО** | **Дата рождения** | **Образование** | **Должность** | **Специальность** | **Педагогический стаж** | **ДООП** | **КК** | **Повышение квалификации и (или) профессиональная переподготовка** |
| **1** | Волкова Елена Александровна | 03.05.1985 | Высшее педагогическое | Учитель физической культуры | Учитель физической культуры | 13 лет | ДООП «Волейбол», «Рукопашный бой» | Высшая | ВИРО «Содержание и методические особенности преподавания предмета «Физическая культура» в соответствии с ФГОС ООО и СОО»; 70ч, 12.10.2018;  ООО «Центр инновационного образования и воспитания», диплом о профессиональной переподготовке «Педагог дополнительного образования для осуществления профессиональной деятельности в сфере образования», 250ч, 26.08.2021 |

**Оценочные материалы**

Критериями оценки эффективности подготовки обучающихся по данной программе служат нормативные требования по общей физической подготовке, технической подготовке. Контрольное тестирование проводится два раза в год (сентябрь, май).

**Критерии освоения технических Назвать и выполнить технической**

**и тактических действий, уровень (тактической) действие в стандартных**

**освоения, оценка условиях**

Неудовлетворительно. Не выполнил, назвал и выполнил с

грубыми ошибками

Хорошо. Назвал и выполнил с незначительными

ошибками

Отлично. Назвал и выполнил без ошибок

**Примерные нормативные требования по общей физической подготовке**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | пол | Возраст, лет | | | | | | | | | |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | м | 6,4 | 6,2 | 6,0 | 5,8 | 5,6 | 5,4 | 5,2 | 4,9 | 4,8 | 4,7 |
| д | 6,5 | 6,4 | 6,2 | 6,0 | 5,9 | 5,8 | 5,7 | 5,6 | 5,5 | 5,3 |
| Бег 300 м, с | м | 66,0 | 64,0 | 62,0 | 60,0 | 58,0 |  |  |  |  |  |
| д | 68,4 | 66,2 | 64,2 | 62,0 | 61,0 |  |  |  |  |  |
| Челночный бег, 3\*10 м, с | м | 9,5 | 9,3 | 9,0 | 8,8 | 8,6 | 8,5 | 8,3 | 8,0 | 7,6 | 7,4 |
| д | 10,1 | 9,7 | 9,5 | 9,3 | 9,1 | 9,0 | 9,0 | 8,8 | 8,6 | 8,6 |
| 6-минутный бег, м | м | - | - | - | - | 1150 | 1200 | 1200 | 1300 | 1350 | 1400 |
| д | - | - | - | - | 950 | 1000 | 1050 | 1100 | 1100 | 1200 |
| Прыжок в высоту с места, см | м | 28 | 32 | 36 | 40 | 48 | 53 | 57 | 60 | 64 | 68 |
| д | 25 | 29 | 32 | 34 | 36 | 38 | 40 | 42 | 44 | 48 |
| Прыжок в длину с места, см | м | 150 | 160 | 170 | 178 | 185 | 190 | 194 | 197 | 200 | 220 |
| д | 130 | 135 | 140 | 145 | 150 | 155 | 160 | 165 | 170 | 190 |
| Метание набивного мяча (1 кг), м | м | 5,0 | 5,3 | 5,8 | 6,2 | 6,8 | 7,2 | 7,6 | 8,0 | 8,4 | 8,8 |
| д | 3,4 | 3,8 | 4,2 | 4,6 | 4,8 | 5,2 | 5,6 | 6,0 | 6,4 | 6,8 |
| Подтягивание из виса на перекладине, раз | м | - | - | - | - | - | 5 | 6 | 7 | 8 | 10 |
| д | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Отжимания из упора на полу, раз | м | 4 | 6 | 8 | 10 | 15 | - | - | - | - | - |
| д | 3 | 4 | 5 | 7 | 9 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 |

**Методические материалы**

***Игры-задания по освоению захватов различной плотности и активности***

Преодоление помех на пути решения игровых задач, начиная с игр в касания, вводит занимающихся в условия самообучения захватам, способам их преодоления. Для подросткового возраста это можно рассматривать на уровне личных открытий, находок. В одних случаях они «открывают» и проверяют в действии способы блокировки, в других - ищут и находят пути атаки. В играх-состязаниях подростки имеют возможность оценить действенность захвата (за кисть, голень, плечо, одежду и т.п.), обхвата (туловища с руками и без рук с разных сторон), упора, зацепа, подсада, подножки, подсечки и т.д. и т.п. При помощи состязательных игр «кто кого» они смогут узнать крепость соединения рук: в крючок, своей руки и запястья, ладонь в ладонь, своего запястья и руки.

Освоение контактов силового взаимодействия противоборствующих осуществляется в играх-заданиях в двух направлениях:

блокирующие действия, сдерживания;

активные действия, теснения.

При подборе и проведении игр необходимо помнить, что оба партнера должны иметь четкие целевые установки действий в мини-поединке: один – удержать обусловленный захват (в пределах установленного времени или условия), другой – преодолеть блок, выполнить завершающие действия (осуществить заданный захват или зайти за спину, сбить противника в партер, коснуться части туловища, вытеснить за пределы ковра, сбить противника на колени и т.д.).

Освоение блокирующих действий (последовательное изучение возможности их преодоления) может идти по трем направлениям: упор-упор, захват-упор, захват-захват. Данное словосочетание означает способ выполнения блокирующих действий одной и другой рукой:

упор-упор означает блоки только упорами обеими руками;

захват-упор говорит о том, что одной рукой выполняется захват (хват, обхват и т.д.);

ахват-захват представляет жесткие захваты обеими руками.

Приводим три основных вариантов игр-заданий.

***Игры по освоению блокирующих действий УПОР-УПОР***

упор левой рукой в правое предплечье соперника – упор правой рукой в… (варианты: левое предплечье, левое плечо, слева в ключицу, лоб, грудь, живот);

упор левой рукой в правое плечо – упор правой рукой в … (варианты: см. предыдущее задание);

упор левой рукой справа в ключицу - упор правой рукой (см. 1 задание);

упор левой рукой в шею – упор правой рукой (см. 1 задание);

упор левой рукой в грудь – упор правой рукой… (варианты: см. 1 задание);

упор левой рукой в живот – упор правой рукой… (варианты: см. 1 задание);

упор левой рукой в голову, лоб – упор правой рукой…(варианты см. 1 задание).

Задания можно усложнять изменением характера выполнения упоров (прямыми или полусогнутыми руками и т.п.). Добавление упоров плечом, тазом, головой повышает надежность действий.

***Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-УПОР***

захват левой рукой правой кисти противника – упоры правой рукой в грудь, живот, плечо, предплечье, голову, шею, любую из названных точек (разрешается менять точки упоров).

захват правой рукой правой кисти соперника – упора левой рукой в грудь (см. предыдущее задание).

захват левой (правой) рукой локтя противника – упор левой (правой) рукой (см. 1 задание).

Выполнение заданий предусматривает варианты: не прижимая и прижимая захват к телу. Задания можно усложнить изменением характера выполнения упоров (прямая или полусогнутая рука).

***Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ – ЗАХВАТ***

Данная группа заданий описывает действия (захваты) каждой рукой, выполняемые на соответствующей стороне различных частей тела партнера.

Усложнения заданий идет путем изменения характера выполнения захватов- прижимая или не прижимая их к телу исполнителя, изменением точек касаний (партнеру, выполняющему задание, - преодолеть эти блокирующие действия и коснуться обусловленной части тела).

В процессе игр, имитирующих блокирующие действия и способы их преодоления, могут включаться в захваты-блоки:

захват разноименных предплечий кистями;

захват одноименных предплечий кистями;

захват правой (левой) руки соперника двумя снаружи (с упором разноименным плечом и захватом кисти, одноименного предплечья);

захват рук спереди - сверху (снизу) с «отключением» их;

захват левой (правой) руки с головой сверху, руки соединены.

С одной стороны длительное удерживание блокирующих захватов без перехода к активным действиям в реальном поединке оценивается как пассивность. С другой – необходимо приобретать опыт «блокировки» всех действий соперника. Для устранения данного противоречия рекомендуется акцентировать внимание занимающихся на быстром освобождении от блокирующего захвата преодоление его с последующим решение заданной ситуации, всячески поощряя это умение. Поскольку по условию игры партнеры меняться ролями (задание «освободиться от захвата» сменяется его удержанием), оба необходимых навыка совершенствуются.

***Игры-задания по освоению умения теснений по площади поединка***

Теснения противника активными действиями из зоны поединка (в пределах правил) есть комплекс действий, вынуждающий противника к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых рукопашнику, огромна. Элементы теснения встречаются в схватках везде, где есть контакт единоборцев с целью преодолеть сопротивление друг друга. Они наблюдаются в играх в касания, при выполнении упоров, поиске позиций для активных действий, выведения из равновесия.

Теснения соперника учит подростков понимать психологическое состояние конкурентов: «гасить» их усилия; уходить из захватов, не отступая; перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Только в теснении можно получить максимум взаимных усилий, которые являются первопричиной всех внешних проявлений, действий, в том числе приемов. В этой связи можно утверждать, что владение навыками теснения является базы освоения и совершенствования практически всех элементов техники рукопашного боя.

Перед выполнением заданий с элементами теснения в игровой форме тренеру необходимо определить признаки преимущества и условия игры.

Приводим несколько правил, по которым проводятся данные упражнения:

победа присуждается за теснения противника по площади поединка в обусловленном захвате (за пределы ограничительной черты);

соревнования проводятся на площадках (коврах), очерченных кругом 3-6 м, в коридорах и т.п.;

количество игровых попыток (поединков) варьирует в пределах 3-7;

в соревнованиях участвуют все ученики, распределенные по весовым категориям.

При отсутствии мягкого покрытия (на спортивных площадках, в парках и т.п.) требовать строгого соблюдения правил: действовать аккуратно, без падений, бросков. Внимательно слушать сигналы судий, неукоснительно выполнять команды о прекращении борьбы.

Захваты, рекомендуемые как исходные для теснений в заданиях типа «кто кого»:

одной, двумя руками из вне;

«крест»;

«петля».

***Игры-задания с необычным началом поединка (дебюты)***

В процессе поединка единоборец часто попадает в ситуации, когда следует начинать и продолжать борьбу в невыгодных для него положениях. Если подобные условия вводятся в освоенный игровой материал, многократно повторяются на уроках, то любые неожиданности в случае возникновения их в реальном поединке не вызывают растерянности. Поэтому все задания подбираются с учетом случаев, встречающихся в практике личного опыта тренеров. Их назначении – совершенствование качеств спортивного мышления, отработка деталей технический действий, отдельных эпизодов поединка, в усложненных условиях закрепления пройденного материала.

Игры-задания с необычным началом поединка являются как бы завершающими в комплексе специализированных игровых средств. Усложнение исходных положений осуществляется путем подбора разных или одинаковых заданий каждому партнеру.

Предлагается несколько исходных положений начала игр:

спина к спине, оба соперника на коленях;

один на коленях, другой – стоя спиной к сопернику в один-два м;

оба в упоре лежа лицом друг к другу;

оба лежа на спине, головами друг к другу и т.п.

Выбор исходных положений зависит от творчества и фантазии тренера. Побеждает тот, кто: заставил соперника выйти за пределы ограничительной черты; коснулся заранее указанной части тела; вошел в обусловленный захват и вытеснил из круга; оказался сзади за спиной или на колени; провел удержание или болевой прием и т.п.

Игры в дебюты позволяют оценивать, как усвоен предыдущий материал, каким способам действий отдают предпочтение ученики. Это легко выявить если ограничить время на решение каждого из дебютов, запретить блокирование. Время, отводимое для решения поставленной задачи, не должно превышать 10-15 сек.

Для удобства весь специализированной игровой комплекс можно представить в виде таблиц и разместить в спортивном зале как ориентир для учащихся и преподавателя.

Игровой материал с элементами противоборства является доминирующим на первых годах обучения. Образно выражаясь, этот временной интервал можно назвать «большой разминкой», постоянно готовящей организм детей и подростков к предстоящей специфической нагрузке – напряженной тренировочной работе и соревновательным поединкам. Поэтому организация и содержание отдельных занятий строится главной цели – содействовать естественному развитию детского организма. Для этого необходимо постепенно подводить их к условиям больших мышечных напряжений, необычным положениям тела, что требует длительной подготовки опорно-двигательного аппарата и других систем организма. Содержание занятий предусматривает подбор разнообразных средств подготовки юных рукопашников. Их направленность позволяет проводить занятия с преимущественным использованием общеподготовительных средств (с элементами спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики т.п.). Это разнообразит обстановку с решением задач базовой физической подготовки.

Ряд занятий может содержать в основном специализированные игровые комплексы вместе с другими упражнениями, имитирующими специальные двигательные действия рукапашников. Последние могут быть представлены относительно постоянной группой специальных упражнений, которые войдут как в разминку, так и в другие части урока, повторяясь в сериях занятий.

Специализированные игровые комплексы применяются в группах начальной подготовки и в учебно-тренировочных группах, постоянно усложняясь и максимально специализируясь по конечной цели.

**Тест по теоретической части программы по рукопашному бою:**

**1вариант:**

1 вопрос:

В какой стране зародился рукопашный бой :

а) Россия б) Япония

2 вопрос:

Упражнения колесо относиться :а) к акробатике б) к легкой атлетике в) к плаванию

3 вопрос:

Прямой удар ногой называется :а)маегири б) мавашигири в) уширогири

4 вопрос:

Бросок через бедро называется :а)уче-гари б) ипонсоенаги в) огоши

5 вопрос:

Один раунд длиться :а) 2 минуты б) 3 минуты в) 5 минут

**2 вариант:**

1 вопрос:

в какой стране активно развивается рукопашный бой: а) Югославия б) Россия в) Америка

2 вопрос:

Упражнение стойка на руках относиться к: а) легкой атлетик<е б) гимнастике в) стрельбе

3 вопрос:

Боковой удар ногой называется :а) маегири б) мавашигири в) екогори

4 вопрос

Бросок подсечка называется :а) ипонсоенаги б) о учи гари в) коучигари

5 вопрос:

Сколько раундов в соревнования по рукопашному бою :а)3 раунда б) 5 раундов в)8 раундов

**Список используемой литературы**

1. Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 144 с.

2. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с.

3. Верхошанский IO.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.

4. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физ­культура и спорт. 1977. - 142 с.

5. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 135 С.

6. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. - М.: «СААМ», 1995.

7. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов A.A. Энциклопедия физичес­кой подготовки: Методические основы развития физических качеств. /Под общей ред. А.В. Карасева. - М. : Лептос, 1994. - 368 с.

8. Иваков-Катанский С. Техника борьбы в одежде. М., МД «Гранд», 2000.

9. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Рукопашный бой.- М.: Просве­щение. 1993. - 128 с.

10. Кавамура Е. Дзюдо (перевод). Издательство: Физкультура и спорт. М. 1977.

11. Каплин B.H., Еганов A.B., Сиротин O.А. Оценка уровня специаль­ной и общефизической подготовленности дзюдоистов-юниоров: Метод. рекомендации. - М.: Госкомспорт, 1990. - 22 С.

12. Колесов Д.В., Мягков И.Ф. О психологии и физиологии подростка

13. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература. 1999.- 320 с.

14. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. ­000 «Издательство АСТ». 2003. - 86З С.

15. Пархомович Г.П. Основы классического дзюдо. «Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов». Пермь. «Урал-пресс ЛТД», 2000.

16. Письменский И.А., Коблев Я.К., Сытник В. Н. Многолетняя под­готовка рукопашников. - М.: ФиС. 1982. - 328 с.

17. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. ­Физкультура и спорт, 1986. - 286 с.

18. Половников Р.А. Образовательная программа для учреждений дополнительного образования ДЮЦ им. В. Соломина. Пермь 2002 г.

19. Путин В.В. «Дзюдо. История. Теория. Практика». М.,2001

20. Родионов А. В. Влияние психических факторов на спортивный результат. - М.: ФиС, 1983. - 112 с.