

**Отделение дополнительного образования
Государственного бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 454 Колпинского района Санкт-Петербурга.**

Принята решением
педагогического совета школы
Приказом № ___ от _____ 20__ г
Протокол № ___

Утверждена
Директором ГБОУ школа №454
_____ Александрова Н.В.
« ___ » _____ -20__ год

**Дополнительная
общеразвивающая программа
«Рукопашный бой»**

**Срок реализации программы 4 года
Возраст детей 7 -15 лет**

Разработчик:

**Пальмин Сергей Николаевич,
педагог дополнительного образования
физкультурно-спортивной
направленности**

**Санкт-Петербург
2025**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

В разных странах мира существует масса разновидностей обучения правильному ведению борьбы с противником. Многие виды подобных систем возведены в ранг искусства, такие как, например: ушу, каратэ и другие. В настоящее время наблюдается активный интерес к изучению боевых искусств. Как и во многих других странах в нашем государстве существует и успешно развивается ряд подобных систем борьбы (самбо, бокс, вольная борьба и т. д.). Данная программа посвящена рукопашному бою, одной из боевых универсальных систем, которую можно назвать общенациональной, вобравшей в себя много передового опыта из других систем единоборств. Техники рукопашного боя широко используются в силовых структурах при подготовке персонала для выполнения задач по освобождению людей, захвату и нейтрализации противника. Знание техники рукопашного боя также доступно гражданам (людям) и многими практикуется для самообороны, а также для достижения гармоничного взаимодействия с окружающей средой, физического и духовно-нравственного развития.

Рукопашный бой в настоящее время – это система, не требующая деления по национальным признакам, но все же существуют разновидности рукопашного боя разделяющегося по специфическим признакам.

Направленность - *физкультурно-спортивная.*

УРОВЕНЬ - *общеразвивающий*

Актуальность

Разработки данной программы связана с активным развитием и ростом популярности детско-юношеского рукопашного боя в стране, необходимостью создания стройной системы подготовки юных рукопашников в соответствии с современными требованиями спортивной тренировки. Предлагаемой образовательной программы определяется востребованностью со стороны детей и их родителей на занятия физкультурно-спортивной направленности в области единоборств, развития физических и морально-волевых качеств обучающихся.

Отличительные особенности

Отличительные особенности данной дополнительной общеобразовательной программой заключается во взаимосвязи выстроенной системы процессов обучения, развития, воспитания их обеспечения, которые будут способствовать формированию личностных качеств, такие как: воля, характер, воспитание патриотизма, физическое развитие. Правильно выбранные формы, методы и средства образовательной деятельности показали свою результативность в соревнованиях различного уровня. Данная система позволяет на занятиях сохранить высокий творческий тонус и ведет к более глубокому её усвоению. Имея высокое прикладное значение, Рукопашный Бой позволяет тем, кто им занимается, легко и быстро овладевать сложными профессиями, добиваться высокой производительности труда. Таким образом, рукопашный бой можно рассматривать как средство формирования физической и духовной гармонии и удовлетворения запросов, как отдельных людей, так и общества в целом.

Адресат программы: настоящая программа предназначена для работы с детьми и молодёжью в системе дополнительного образования.
Рекомендуемый возраст для обучения от 7 до 16 лет.

В новом варианте программы увеличено количество часов и год обучения до 4 лет

Цель программы: создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий рукопашным боем.

Задачи

Образовательные

- ознакомление с *техникой* и тактикой рукопашного боя;
- развитие технико-тактического мышления;
- формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни;
- получение первичных знаний по истории рукопашного боя;

Воспитательные

- развитие эмоционально-волевой сферы обучающихся; формирование потребности в здоровом образе жизни; содействие развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- становление основ спортивной этики и эстетики рукопашного боя.

- - воспитание трудолюбия

Развивающие

- развитие основных физических качеств: силы, ловкости, скорости, выносливости, быстроты реакции, гибкости .
- формирование у ребенка потребности в знаниях спортом и интереса к здоровому образу жизни.
- способствовать гармоничному развитию волевых и морально-этических качеств личности.
- способствовать развитию двигательных качеств: ловкости, силы, быстроты.

Условия реализации программы:

В реализации программы принимают участие дети от 7 до 16 детей на основе добровольного вступления в объединение. Учащиеся объединяются в группы из 15 человек по уровню начальной подготовки.

Возможности и условия зачисления в группы второго и последующих годов обучения: обучения по данной программе учащихся может начать с любого года обучения в зависимости от уровня исходной подготовки. Уровнем исходной подготовки определяется по итогам тестирования и сдачи норм ОФП своей возрастной категории. *Обязательным условием обучения по программе является наличие медицинского документа.*

Необходимое кадровое и материально –техническое обеспечение программы:

- Кимоно, защитная амуниция (накладки на руки и голеностоп, паховая раковина и капа) – 12 комплектов
- Боксерские мешки -4 шт.
- Боксерские лапы – 5 пар
- борцовский манекен – 3 шт.
- Гантели разного веса (от 0.5 кг до 4 кг) – 20 шт.
- Жгут резиновый (4 –х метровый) – 10 шт.
- Силовые тренажеры – 2 штуки
- Борцовский ковер (45 кв.м.)
- Перекладина – 3 шт.

- **Особенности организации образовательного процесса:**

Сроки реализации программы:

Данная программа рассчитана на 4 года.

Наполняемость групп:

1 год -15 детей; 2год- 12 детей; 3год -10 детей; 4 год – 10 детей

Формы и режим занятий:

Занятия проводятся по два часа: продолжительность обучения 4 года

1год -144часа, 2 раза по 2 часа в неделю;

2 год -216 часа, 3 раза по 2 часа в неделю;

3 год -216 часов,3 раза по 2 часа в неделю3 раза ;

4 год- 216 часа. по 3 часа в неделю3 раза .

Способы занятий:

- встреча с интересными людьми;
- показательные выступления;
- тренинг;
- спортивный праздник;
- беседа;
- рассказ;

Формы занятий:

При работе с воспитанниками используются различные формы и методы обучения:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия
- работа по индивидуальным планам
- медико-восстановительные мероприятия
- тестирование и медицинский контроль
- участие в различных соревнованиях и учебно-тренировочных сборах
- инструкторская и судейская практика

Программа, опираясь на особенности современного этапа развития спорта, охватывает основные методические положения, на основе которых строится рациональная единая педагогическая система многолетней спортивной подготовки и обучения , и предусматривает:

Планируемые результаты:

Личностные:

1. Осознавать, что в жизни случаются различные ситуации и надо принимать решение самому.
2. Способность к установлению связи между поставленной целью, мотивом и качеством выполнением работы.
3. Формирование чувств гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
4. Формирование уважительного отношения к культуре других народов.
5. Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл обучения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.
6. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания сопереживания чувствам людей.
7. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
8. Развитие самостоятельности и личности ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
9. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
10. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные:

1. Учиться определять цель деятельности, проговаривать последовательность действий на занятии.

2. Учиться высказывать своё предположение,(версию).
 3. Делать вывод в результате совместной работы группы.
 4. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.
 5. Формирование умения планировать , контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
6. Определение общих цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в современной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
7. Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
8. Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов процессов и явлений действительности с содержанием конкретного учебного предмета.

Предметные.

- 1.Ознакомятся с историей рукопашного боя.
- 2.Изучат основы гигиены и философии Рукопашного боя
- 3.Основные теоретические понятия рукопашного боя.
4. Будут иметь представление об истории рукопашного боя в Р.Ф.
5. Освоит технику самоконтроля.
6. Правила поведения в экстремальных ситуациях.
7. Освоит технику ударов.

Освоив программу учащиеся станут победителями районного, городского и регионального, всероссийских соревнований. Поступление выпускников в профильные вузы.

Учебно-тематический план 1 года обучения.

№	Раздел, тема	Количество часов			Формы аттестации\ контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие Цели и задачи первого года обучения. Начальная диагностика.	6	2	4	Вводный, положение о соревнованиях по рукопашному бою.
2	Общefизическая подготовка	70	12	58	Тестирование, зачеты, протоколы
3	Специальная физическая подготовка	36	6	30	Зачет, тестирование, учебные бои, промежуточный тест.
4	Техническая, тактическая подготовка	26	10	16	Зачет, тестирование, учебные бои, промежуточный тест, соревнование
5	Итоговое занятие	6	1	1	Тренировочные бои, промежуточный отбор, соревнования
	Всего (часов):	144	34	110	

--	--	--	--	--	--

Учебно-тематический план 2 года обучения.

№	Раздел, тема	Количество часов			Формы аттестации\ контроля
		всего	теория	практика	
1	История развития единоборств	4	4		Вводный, положение о соревнованиях по рукопашному бою.
2	Вводное занятие Цели и задачи второго года обучения. Начальная диагностика.	2	1	1	Тестирование, зачеты, протоколы
3	Общефизическая подготовка	94	12	82	Зачет, тестирование, учебные бои, промежуточный тест.
4	Специальная физическая подготовка	60	6	54	Зачет, тестирование, учебные бои, промежуточный тест, соревнование
5	Техническая, тактическая подготовка	50	10	40	Зачет, тестирование, учебные бои, промежуточный тест, соревнование
6	Итоговое занятие	6	2	4	Тренировочные бои, промежуточный отбор,

					соревнования
	Всего (часов):	216	35	181	

Учебно-тематический план 3 года обучения.

№	Раздел, тема	Количество часов			Формы аттестации\ контроля
		всего	теория	практика	
1	История развития единоборств	2	2		Вводный, положение о соревнованиях по рукопашному бою.
2	Вводное занятие Цели и задачи третьего года обучения. Начальная диагностика.	4	1	3	Тестирование, зачеты, протоколы
3	Общефизическая подготовка	70	12	58	Зачет, тестирование, учебные бои, промежуточный тест.
4	Специальная физическая подготовка	70	12	58	Зачет, тестирование, учебные бои, промежуточный тест, соревнование
5	Техническая, тактическая подготовка	40	8	32	Зачет, тестирование, учебные бои, промежуточный тест, соревнование
6	Оказание первой медицинской помощи	4	2	2	Беседа тест
7	Участие в соревнованиях	26	2	24	Тренировочные бои, промежуточный

					отбор, соревнования
	Всего (часов):	216	39	177	

Учебно-тематический план 4 года обучения.

№	Раздел, тема	Количество часов			Формы аттестации\ контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Цели и задачи четвертого года обучения. Начальная диагностика	2	1	1	Вводный, положение о соревнованиях по рукопашному бою.
2	История единоборства	4	2	1	Тестирование, зачеты, протоколы
3	Общефизическая подготовка	70	10	60	Зачет, тестирование, учебные бои, промежуточный тест.
4	Специальная физическая подготовка	70	10	60	Зачет, тестирование, учебные бои, промежуточный тест, соревнование
5	Техническая, тактическая подготовка	40	10	30	Зачет, тестирование, учебные бои, промежуточный тест, соревнование
6	Оказание первой медицинской помощи.	4		4	Беседа тест
7	Участие в соревнованиях	26	4	22	Тренировочные бои, промежуточный отбор, соревнования

Всего (часов):	216	28	178	
-----------------------	------------	----	-----	--

3. Система контроля и методическое обеспечение

Для отслеживания результативности выполнения программного материала предполагаются различные виды диагностик:

- **вводный контроль** (констатирующая) - проводится в начале учебного года для определения у воспитанников уровня здоровья, физической подготовленности, мотивации к занятиям,

социально-психологической комфортности;

- **текущий контроль**- проводится на различных этапах обучения для оценки степени освоения программного материала;

- промежуточная аттестация. Для проведения промежуточной аттестации в соответствии с ожидаемыми результатами года обучения педагогом разрабатываются контрольные задания для усвоения теоретического и практического содержания знаний и умений. А также критерии оценки и их выполнения. Аттестация проводится в период с 1 по 15 декабря графику согласно

- **итоговый контроль**- проводится в конце учебного года для определения динамики личностного роста ребенка (теоретические знания, физическое развитие, уровень технической подготовки, изменения психических процессов).

Определение уровня психофизического состояния и технической подготовки воспитанников проводится на основе участия в спортивных соревнованиях, праздниках, турнирах.

Динамика личностного роста воспитанников после каждого года обучения отслеживается по следующим показателям:

- физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила);

- психологические качества (коммуникативность, внимание).

Подведение итогов реализации программы на каждом году обучения осуществляется в форме итоговой аттестации. Аттестация включает в себя демонстрацию навыков, полученных в ходе обучения; проверку теоретических знаний методом опроса.

Утверждена

Приказом № ____ от _____ 20__ г

Директором ГБОУ школа № 454

_____ Н.В. Александрова

Календарный учебный график
Дополнительной общеразвивающей программы
«Рукопашный бой» на 2025-2026 учебный год.

Год обучения	Дата начала занятия	Дата окончания занятия	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	10.09.2025	25.05.2026	36	72	144	2 раза по 2 часа в неделю
2 год	01.09.2025	25.05.2026	36	108	216	3 раза по 2 часа в неделю
4 год	01.09.2025	25.05.2026	36	108	216	3 раз по 2 часа в неделю.

**Отделение дополнительного образования
Государственного бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 454 Колпинского района Санкт-Петербурга.**

Принята решением
педагогического совета школы
Приказом № ___ от _____ 20__ г
Протокол № ___

Утверждена
Директором ГБОУ школа №454
_____ Александрова Н.В.
«__» _____ -20__ год

**Рабочая программа по дополнительной
общеразвивающей программы
«Рукопашный бой»**

**Срок реализации программы 1 года
Возраст детей 7 -15 лет**

Разработчик:

**Пальмин Сергей Николаевич,
педагог дополнительного образования
физкультурно-спортивной
направленности**

Задачи первого года обучения

Образовательные :

- познакомить учащихся с основными приемами рукопашного боя;
- дать представление о формах поведения в тех или иных ситуациях.

Развивающие :

- создать необходимые условия для физического развития обучающихся;
- создать необходимые условия для развития координированности, выносливости, силы и уверенности в себе.

Воспитательные :

- способствовать формированию навыков дисциплины, самоорганизации и умения действовать в сложных и экстремальных ситуациях;
- оказать содействие в воспитании силы воли, мужества, стойкости, гражданственности и патриотизма.

Ожидаемые результатов 1 года обучения

Личностные:

1. Осознавать, что в жизни случаются различные ситуации и надо принимать решение самому.
2. Способность к установлению связи между поставленной целью, мотивом и качеством выполнением работы.
3. Формирование чувств гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
4. Формирование уважительного отношения к культуре других народов.
5. Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл обучения, принятие и освоение социальной роли обучающегося

Предметные.

1. Ознакомятся с историей рукопашного боя.

2. Изучат основы гигиены и философии Рукопашного боя
3. Основные теоретические понятия рукопашного боя.
4. Будут иметь представление об истории рукопашного боя в Р.Ф.
5. Освоит технику самоконтроля.
6. Правила поведения в экстремальных ситуациях.
7. Освоит технику ударов

Метапредметные:

1. Учиться определять цель деятельности, проговаривать последовательность действий на занятии.
2. Учиться высказывать своё предположение,(версию).
3. Делать вывод в результате совместной работы группы.
4. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.
5. Формирование умения планировать , контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.

3. Особенности первого года обучения

Наполняемость учебных групп

Первый год 15 человек.

Срок реализации программы

Срок реализации программы 4 года

1 год обучения - 144 часа 2 раза в неделю по 2 часа.

Условия реализации программы:

В реализации программы принимают участие дети от 7 до 10 детей на основе добровольного вступления в объединение. Учащиеся объединяются в группы из 15 человек по уровню начальной подготовки.

Обязательным условием обучения по программе является наличие медицинского документа.

4.Содержание программы

Тема 1.Вводное занятие. Теория Цели и задачи первого года обучения. Охрана труда. Правила учебно-воспитательного процесса для обучающихся в спортивном клубе. Практика. Начальная диагностика обучающихся. Тестирование по Общей физической подготовке. Упражнения.

Тема 2. Общефизическая подготовка Тема 3.1 Физическая подготовка.

Теория. Ознакомление обучающихся с правилами выполнения упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Практика. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Беговые упражнения, ускорения, эстафеты.

Тема 3.2 Основные сведения о содержании и видах физической подготовки.

Теория. История развития рукопашного боя.Практика. Упражнения «Подтягивания на перекладине»-подъем силой, переворотом на перекладине;-подъем ног на перекладине;

Тема 3.3 Краткая характеристика основных физических качеств, их развитие.

Теория. Понятие об основных физических качествах и их развитии.

Практика. Упражнения «метание снарядов одной, двумя руками сбоку, от груди»

Тема 3.4 Силовая подготовка. Теория. Развитие силы. Практика. Упражнения «жим, толчок и рывок двумя руками»

Тема 3.5 Физиологические особенности развития гибкости у обучающихся;

Теория. Физиологические особенности развития гибкости у обучающихся.

Практика. Упражнения на развитие гибкости тела и подводящие упражнения.

Тема 3.6Морально-нравственная подготовка обучающихся к занятиям спортом.

Теория. Понятия о философии Рукопашного боя. Морально нравственная подготовка.

Практика. Дыхательные упражнения.

Тема 3.7 Техника страховки при падениях. Теория. Общее понятие о страховке. Основные правила при страховке. Практика. Упражнения «упор, лежа на одной, двух руках»

Тема 3.8 История развития боевых искусств. Теория. История зарождения борьбы дзюдо.Практика. Дыхательные упражнения с предметами (набивные мячи, палки).

Тема 3.9 Упражнения физического развития. Теория. Страховка при падении вперед.

Практика. Страховка при падении вперед Упражнения для развития мышц пресса.

Тема 3.10 Техника выполнения упражнений самостраховки. Теория. Самостраховка. Краткое понятие о разновидностях страховки. Практика. Страховка при падениях в сторону (сваливания).

Тема 3.11 Техника передвижения. Теория. Техника передвижений Прямолинейные передвижения в стойке.

Практика. Упражнения комплекса «Лягушка» (передвижение прыжками в позиции на коленях).

Тема 3.12 Техника пресечения агрессии. Теория. Понятие об агрессии, технике пресечения агрессии. Мягкие блоки. Практика. Противодействие прямым атакам противника при его агрессии.

Тема 3.13 Практика. Челночный бег.

Тема 3.14 Практика. Бег на 100м.

Тема 3.15 Практика. Подтягивание на перекладине.

Тема 3.16 Практика. Поднимание ног к перекладине.

Тема 3.17 Практика. Подъем переворотом на перекладине.

Тема 3.18 Практика. Подъем силой на перекладине.

Тема 3.19 Практика. Соскок махом назад на перекладине.

Тема 3.20 Практика. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.

Тема 3.21 Практика. Угол в упоре на брусьях.

Тема 3.22 Практика. Соскок махом вперед на брусьях.

Тема 3.23 Практика. Наклоны туловища вперед.

Тема 3.24 Практика. Рывок гири.

Тема 3.25 Практика. Тройной прыжок с места.

Тема 3.26 Практика. Прыжки со скакалкой.

Тема 3.27 Практика. Прыжок в длину с места.

Тема 3.28 Практика. Подвижные игры.

Тема 3.29 Практика. Упражнения с набивными мячами стоя.

Тема 3.30 Практика. Упражнения с набивными мячами лежа.

Тема 3.31 Практика. Подъемы корпуса с вращениями.

Тема 3.32 Практика. Скоростное пробегание отрезков 50-100м.

Тема 3.33 Практика. Статическое силовое упражнение.

Тема 3.34 Практика. Бег на 60м.

Тема 3.35 Практика. Поднимание туловища из положения, лежа колени согнуты.

Тема 3.36 Практика. Подскоки и выпрыгивания в беге.

Тема 3.37 Практика. Метание теннисных мячей на дальность и точность.

Тема 3.38 Практика. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища.

Тема 3.39 Практика. Упражнения с партнером.

Тема 3.40 Практика. Упражнения на снарядах для развития мышц ног.

Тема 3.41 Практика. Упражнения на снарядах для развития мышц рук.

Тема 3.42 Практика. Упражнения на снарядах для развития грудных мышц.

Тема 3.43 Практика. Упражнения для развития мышц шеи.

Тема 3.44 Практика. Подвижные игры (пятнашки).

Тема 3.45 Практика. Подвижные игры (день и ночь).

Тема 3.46 Практика. Спортивные игры (регби).

Тема 3.47 Практика. Прыжки и прыжковые упражнения.

Тема 3.48 Практика. Силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Тема 3.49 Практика. Круговые тренировки.

Тема 3.50 Практика. Челночный бег 4 по 20 м (сек).

Тема 3.51 Практика. Прыжок в длину с места.

Тема 3.52 Практика. Бег на 1000 м.

Тема 3.53 Практика. Упражнения с резиновым жгутом, набивным мячом, гантелями (0,5 кг), скакалки.

Тема 3.54 Практика. Кроссы, прыжки в высоту и длину с разбега и без него, метание ядра.

Тема 3.55 Практика. Эстафета с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения и др.

Тема 3.56 Практика. Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприсяде.

Тема 3.57 Практика. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, в передвижении.

Тема 3.58 Практика. Уход от брошенного мяча.

Тема 3. Специальная физическая подготовка. Тема 4.1 Развитие скоростно-силовых качеств. Теория. Понятие о физических качествах (силовые, скоростные).

Практика. Броски набивного мяча (1-3 кг) одной и двумя руками из различных положений. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной).

Тема 4.2 Упражнения для развития быстроты. Теория. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Практика. Отработка умений бега с ускорением. Бег с ускорением 25-30 м. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15-20м). Рывки, скоростные движения на определенный

сигнал. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег 4 х. 20 м.

Тема 4.3 Упражнения для развития ловкости. Теория. Строение и функции мышц. Практика. Элементы акробатики. Опорные прыжки через козла. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.

Тема 4.4 Упражнения для развития гибкости Теория. Изменения в строении и функции мышц под влиянием нагрузок. Практика. Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.

Тема 4.5 Упражнения для развития силы. Теория. Свойства силы. Практика. Ходьба полувыпадами и выпадами, пружинистые покачивания в выпадах, то же с дополнительным отягощением.

Тема 4.6 Упражнения для развития выносливости. Теория. Понятие быстроты, формы ее проявления. Практика Многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции.

Тема 4.7 Практика. Рывки по сигналу.

Тема 4.8 Практика. Ловля брошенного предмета.

Тема 4.9 Практика. Уклонение от брошенного теннисного мяча.

Тема 4.10 Практика. Скоростное передвижение (шаги, выпады, уходы с выпада).

Тема 4.11 Практика. Соревнования на быстроту выполнения упражнений.

Тема 4.12 Практика. Соревнования на точность попадания в атаках в ограниченный отрезок времени.

Тема 4.13 Практика. Упражнения с резиновым жгутом.

Тема 4.14 Практика. Приседания на одной ноге – «пистолет».

Тема 4.15 Практика. Выпрыгивание из приседа.

Тема 4.16 Практика. Упражнения с сопротивлением партнера.

Тема 4.17 Практика. Различные виды отжимания (на одной-двух руках, с хлопками, прыжками).

Тема 4.18 Практика. Упражнения с гимнастической палкой (вращения, перехватывание пальцами по длине палки, перетягивание, вырывание).

Тема 4.19

Практика. Работа с гантелями от 1 до 3 кг (ударная и защитная техника).

Тема 4.20 Практика. Комплекс упражнений на растяжку. Шпагаты.

Тема 4.21 Практика. Многократные повторения двух-трех ударных комбинаций.

Тема 4.22 Практика. Имитация ударов руками и ногами с дополнительным отягощением и резиновым жгутом.

Тема 4.23 Практика. Различные подскоки на одной и двух ногах

Тема 4.24 Практика. Прыжки через препятствия.

Тема 4.25 Практика. Элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);

Тема 4.26 Практика. Упражнения на боксерских мешках, лапах, макиварах.

Тема 4.27 Практика. Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.

Тема 4.28 Практика. Многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции.

Тема 4.29 Практика. Правильное положение кисти и сжатого кулака при ударах. Сочетание длины атаки с дистанцией до противника.

Тема 4.30 Практика. Изучение бросковой техники: подсечки, зацепы, подножки. Варианты защиты от данных бросков.

Тема 4 Техническая, тактическая подготовка.

Тема 5.1 Понятие о технике и тактике. Теория. Понятие о технике и тактики.

Характеристика подготовительных действий в РБ и основное содержание тактики и тактической подготовки.

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.

Тема 5.2 Связь техники и тактики в обучении, тренировке и соревнованиях.

Теория. Характеристика тактического мастерства. Практика. Короткий и длинный вход и выход из атаки.

Тема 5.3 Боевая стойка: левосторонняя, правосторонняя, положение ног и рук, центр тяжести. Теория. Понятие о способностях, необходимые для успешного овладения техникой Рукопашного Боя. Практика. Разучивание стоек. Их последовательная смена с одной стойки в другую и в обратную сторону.

Тема 5.4 Двойные шаги, челнок. Теория. Основные группы тактической направленности двойные шаги, челнок. Практика. Разучивание прямого удара рукой.

Тема 5.5 Вход и выход из атаки, положение рук и ног при выходе из атаки. Теория. Характеристика наступательных действий.

Практика. Разучивание техники ударов ногами: прямой, боковой, круговой.

Тема 5.6 Скорость входа и выхода из атаки. Теория. Содержание действий в контратаке.

Практика. Разучивание техники выполнения блоков клинчей.

Тема 5.7 Простейшие удары руками (верхний, средний, нижний уровни): передняя, задняя рука. Теория. Атака – как лучшее тактическое средство единоборства.

Практика. Выполнение ударов и блоков с фиксацией в конечной фазе. 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.

Тема 5.8 Правило выполнения «реверса» при ударах рукой и ногой. Теория. Наиболее важные аспекты атаки. Практика. Простейшие комбинации ударов руками и ногами в два, три движения.

Тема 5.9 Сочетание длины атаки с дистанцией до противника. Теория. Содержание тактических действий на дальней, средней и ближней дистанциях.

Практика. Простейшие атаки разной длины в зависимости от изменяющейся дистанции.

Тема 5.10 Защита от удержаний сбоку и верхом. Теория. Методы изучения противника.

Практика. Простые обманные движения, смена уровней атаки в нападении и защите.

Тема 5.11 Практика. Контратаки (подхват), работа 1 и 2 номером.

Тема 5.12 Практика. Ложные атаки с вызовом встречной атаки.

Тема 5.13 Практика. Комбинированная атака: 2-х или 3-х ударные комбинации.

Тема 5.14 Практика. Сложная комбинированная техника ударов рук и ног.

Тема 5.15 Практика. Отработка тактических заданий с партнерами: атака на подготовку противника, сложные атаки с несколькими обманами.

Тема 5.16. Практика. Выполнение ударов на полтакта.

Медицинское обследование Спортивный медицинский центр.

Тема 5 Итоговое занятие. Тема 7.1 Итоговая диагностика результатов выполнения образовательной программы «Рукопашный бой» проводится в виде контрольно переводных нормативов по офп и сфп.

Утверждена
 Директор школы № 454
 Н.В. Александрова
 Приказ № _____ от _____

Дополнительная общеразвивающая программа «Рукопашный бой»

Календарно- тематический план 1-го года обучения на 2025 -2026 учебный год.

№ п/п	№ тем ы	Наименование тем программы и тем занятий	Количество часов			число
			теория	практ ика	всего	
1	1	Вводное занятие. Цели и задачи первого года обучения. Охрана труда. Правила учебно-воспитательного процесса для обучающихся в спортивном клубе..	1	1	2	
2		Правила учебно-воспитательного процесса для обучающихся в спортивном клубе	1	1	2	
3		Начальная диагностика обучающихся. Тестирование по Общей физической подготовке. Упражнения		2	2	
4		Тема 2. Общефизическая подготовка Ознакомление обучающихся с правилами выполнения упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Беговые упражнения, ускорения, эстафеты.	1	1	2	
5		Основные сведения о содержании и видах физической подготовки. История развития рукопашного боя. Упражнения «Подтягивания на перекладине»-подъем силой, переворотом на перекладине;-подъем ног на перекладине;	1	1	2	

6	Краткая характеристика основных физических качеств, их развитие. Практика. Упражнения «метание снарядов одной, двумя руками сбоку, от груди»		2	2	
7	Понятие об агрессии, технике пресечения агрессии. Мягкие блоки. Противодействие прямым атакам противника при его агрессии.		2	2	
8	Техника передвижений Прямолинейные передвижения в стойке. Упражнения комплекса «Лягушка» (передвижение прыжками в позиции на коленях).	1	1	2	
9	Самостраховка. Краткое понятие о разновидностях страховки. Страховка при падениях в сторону (сваливания).		2	2	
10	Страховка при падении вперед. Страховка при падении вперед Упражнения для развития мышц пресса.		2	2	
11	Общее понятие о страховке. Основные правила при страховке. Практика. Упражнения «упор, лежа на одной, двух руках»		2	2	
12	.История зарождения борьбы дзюдо. Практика. Дыхательные упражнения с предметами (набивные мячи, палки).	0.5	1	2	
13	Понятия о философии Рукопашного боя. Морально нравственная подготовка. Дыхательные упражнения.	0.5	1	2	
14	Физиологические особенности развития гибкости у обучающихся. Упражнения на развитие гибкости тела и подводящие упражнения.	0.5	1	2	
15	Развитие силы. Упражнения «жим, толчок и рывок двумя руками»	0.5	1	2	
16	Рывок гири. Тройной прыжок с места.	0.5	1	2	
17	Прыжки со скакалкой. Прыжок в длину с места.	0.5	1	2	
18	Подвижные игры. Упражнения с набивными мячами стоя.	0.5	1	2	
19	Подвижные игры. Упражнения с набивными мячами стоя	0.5	1	2	
20	Упражнения с набивными мячами лежа. Подъемы корпуса с вращениями.	0.5	1	2	
21	Скоростное пробегание отрезков 50-100м. Статическое силовое упражнение	0.5	1	2	

22		Бег на 60м.Поднимание туловища из положения, лежа колени согнуты.	0.5	1	2	
23		Подскоки и выпрыгивания в беге.Метание теннисных мячей на дальность и точность	0.5	1	2	
24		Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища.Упражнения с партнером. Отработка тактических заданий с партнерами: атака на подготовку противника, сложные атаки с несколькими обманами.	0.5	1	2	
25		Упражнения на снарядах для развития мышц ног. Упражнения на снарядах для развития мышц рук.	0.5	1	2	
26		Упражнения на снарядах для развития грудных мышц.Упражнения для развития мышц шеи.	0.5	1	2	
27		Подвижные игры (пятнашки).Подвижные игры (день и ночь). Отработка тактических заданий с партнерами: атака на подготовку противника, сложные атаки с несколькими обманами.	0.5	1	2	
28		Спортивные игры (регби).Прыжки и прыжковые упражнения Отработка тактических заданий с партнерами: атака на подготовку противника, сложные атаки с несколькими обманами.	0.5	1	2	
29		Силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).Круговые тренировки.	0.5	1	2	
30		Челночный бег 4 по 20 м (сек).Прыжок в длину с места	0.5	1	2	
31		Челночный бег 4 по 20 м (сек).Прыжок в длину с места. Отработка тактических заданий с партнерами: атака на подготовку противника, сложные атаки с несколькими обманами.	0.5	1	2	
32		Бег на 1000 м.Упражнения с резиновым жгутом, набивным мячом, гантелями (0,5 кг), скакалки	0.5	1	2	
33		Кроссы, прыжки в высоту и длину с разбега и без него, метание ядра.Эстафета с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения и др.	0.5	1	2	
34		Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке. Прыжки	0.5	1	2	

		на одной и двух ногах, тоже, но в полуприсяде.				
35		Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, в передвижении. Уход от брошенного мяча. Отработка тактических заданий с партнерами: атака на подготовку противника, сложные атаки с несколькими обманами.	0.5	1	2	
36		Тема 3. Специальная физическая подготовка.. Понятие о физически качествах (силовые, скоростные). Практика. Броски набивного мяча (1-3 кг) одной и двумя руками из различных положений. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной).	0.5	1	2	
37		Отработка умений бега с ускорением. Бег с ускорением 25-30 м . Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15-20м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег 4 х. 20 м.	0.5	1	2	
38		Строение и функции мышц. Элементы акробатики. Опорные прыжки через козла. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений	0.5	1	2	
39		Изменения в строении и функции мышц под влиянием нагрузок. Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.	0.5	1	2	
40		Свойства силы.. Ходьба полувывадами и выпадами, пружинистые покачивания в выпадах, то же с дополнительным отягощением.	0.5	1	2	
41		Понятие быстроты, формы ее проявления. Многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции.	0.5	1	2	
42		.Рывки по сигналу. Отработка тактических заданий с партнерами: атака на подготовку противника, сложные атаки с несколькими обманами.	0.5	1	2	

43		Ловля брошенного предмета. Отработка тактических заданий с партнерами: атака на подготовку противника, сложные атаки с несколькими обманами.	0.5	1	2	
44		Уклонение от брошенного теннисного мяча	0.5	1	2	
45		Скоростное передвижение (шаги, выпады, уходы с выпада).	0.5	1	2	
46		Соревнования на быстроту выполнения упражнений.	0.5	1	2	
47		Соревнования на точность попадания в атаках в ограниченный отрезок времени.	0.5	1	2	
48		Упражнения с резиновым жгутом. .Практика. Выполнение ударов на полтакта.	0.5	1	2	
49		Приседания на одной ноге – «пистолет». Отработка тактических заданий с партнерами: атака на подготовку противника, сложные атаки с несколькими обманами.	0.5	1	2	
50		Выпрыгивание из приседа Тема 5.14 Практика. Сложная комбинированная техника ударов рук и ног.	0.5	1	2	
51		Упражнения с сопротивлением партнера.	0.5	1	2	
52		Различные виды отжимания (на одной-двух руках, с хлопками, прыжками).	0.5	1	2	
53		Упражнения с гимнастической палкой (вращения, перехватывание пальцами по длине палки, перетягивание, вырывание).	0.5	1	2	
54		Тема 4 Техническая, тактическая подготовка. Понятие о технике и тактики. Характеристика подготовительных действий в РБ и основное содержание тактики и тактической подготовки. 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.	0.5	1	2	
55		Характеристика тактического мастерства. Короткий и длинный вход и выход из атаки.	0.5	1	2	

56		Понятие о способностях, необходимые для успешного овладения техникой Рукопашного Боя. Разучивание стоек. Их последовательная смена с одной стойки в другую и в обратную сторону.	0.5	1	2	
57		Основные группы тактической направленности двойные шаги, челнок.. Разучивание прямого удара рукой.	0.5	1	2	
58		Характеристика наступательных действий. Разучивание техники ударов ногой: прямой, боковой, круговой	0.5	1	2	
59		Атака – как лучшее тактическое средство единоборства.. Выполнение ударов и блоков с фиксацией в конечной фазе. 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.	0.5	1	2	
60		Содержание действий в контратаке.Разучивание техники выполнения блоков клинчей.	0.5	1	2	
61		Наиболее важные аспекты атаки. Простейшие комбинации ударов руками и ногами в два, три движения.Отработка тактических заданий с партнерами: атака на подготовку противника, сложные атаки с несколькими обманами.	0.5	1	2	
62		Содержание тактических действий на дальней, средней и ближней дистанциях. Простейшие атаки разной длины в зависимости от изменяющийся дистанции.	0.5	1	2	
63		Методы изучения противника.Практика. Простые обманные движения, смена уровней атаки в нападении и защите.	0.5	1	2	
64		Контратаки (подхват), работа 1 и 2 номером.	0.5	1	2	
65		Ложные атаки с вызовом встречной атаки	0.5	1	2	
67		Комбинированная атака: 2-х или 3-х ударные комбинации.	0.5	1	2	
68		Отработка тактических заданий с партнерами: атака	0.5	1	2	

		на подготовку противника, сложные атаки с несколькими обманами				
69		Отработка тактических заданий с партнерами: атака на подготовку противника, сложные атаки с несколькими обманами	0.5	1	2	
70		Итоговая диагностика результатов выполнения образовательной программы «Рукопашный бой» проводится в виде контрольно переводных нормативов по офп и сфп.	0.5	1	2	
71		Итоговая диагностика результатов выполнения образовательной программы «Рукопашный бой» проводится в виде контрольно переводных нормативов по офп и сфп.	0.5	1	2	
72		Итоговая диагностика результатов выполнения образовательной программы «Рукопашный бой» проводится в виде контрольно переводных нормативов по офп и сфп.	0.5	1	2	
		итого			144	

Для перевода обучающихся на 2 год обучения.

Практика. • бег 30м с низкого старта (сек). Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих зависит от количества дорожек. После 10-15 мин. разминки дается старт. Разрешается только одна попытка.

• челночный бег 4 по 20 м (сек). Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 20-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.

• прыжок в длину с места (см). Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытии.

• подтягивание в висе на перекладине (количество раз). Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

- сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (количество раз). И.П. – упор, лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимания производятся на кулаках. Засчитывается отжимание, когда обучающийся коснувшись грудью пола, вернулся в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

- поднятие туловища из положения, лежа, колени согнуты (количество раз). И.П. – сед на матах. Руки сцеплены в «замке» за головой. Колени согнуты. Выполнять упражнение следует, опуская спину до касания поверхности мата и вернуться в И.П., Обязательное условие - коснуться грудью колен. При выполнении упражнения запрещено разрывать руки за головой и отрывать ноги от пола.

**Отделение дополнительного образования
Государственного бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 454 Колпинского района Санкт-Петербурга.**

Принята решением
педагогического совета школы
Приказом №__ от _____ 20__ г
Протокол №__

Утверждена
Директором ГБОУ школа №454
_____ Александрова Н.В.
«__» _____ -20__ год

**Рабочая программа по дополнительной
общеразвивающей программы
«Рукопашный бой»**

**Срок реализации программы 2 года
Возраст детей 7 -15 лет**

Разработчик:

**Пальмин Сергей Николаевич,
педагог дополнительного образования
физкультурно-спортивной
направленности**

Задачи второго года обучения

Образовательные:

- развитие технико-тактического мышления;
- формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни;
- получение первичных знаний по истории рукопашного боя;

Развивающие:

- способствовать развитию двигательных качеств: ловкости, силы, быстроты.
- создать необходимые условия для физического развития обучающихся;
- создать необходимые условия для развития координированной, выносливости, силы и уверенности в себе.

Воспитательные:

- способствовать формированию навыков дисциплины, самоорганизации и умения действовать в сложных и экстремальных ситуациях;
- оказать содействие в воспитании силы воли, мужества, стойкости, гражданственности и патриотизма.

Ожидаемые результаты 2 года обучения

Личностные:

1. Осознавать, что в жизни случаются различные ситуации и надо принимать решение самому.
2. Способность к установлению связи между поставленной целью, мотивом и качеством выполнением работы.
3. Формирование чувств гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
4. Формирование уважительного отношения к культуре других народов.
5. Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл обучения, принятие и освоение социальной роли обучающегося

Предметные.

1. Ознакомятся с историей рукопашного боя.
2. Изучат основы гигиены и философии Рукопашного боя
3. Основные теоретические понятия рукопашного боя.
4. Будут иметь представление об истории рукопашного боя в Р.Ф.
5. Освоит технику самоконтроля.
6. Правила поведения в экстремальных ситуациях.
7. Освоит технику ударов

Метапредметные:

1. Учиться определять цель деятельности, проговаривать последовательность действий на занятии.
2. Учиться высказывать своё предположение, (версию).
3. Делать вывод в результате совместной работы группы.
4. Владение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.
5. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.

3. Особенности второго года обучения

Наполняемость учебных групп

второй год 12 человек.

Срок реализации программы

Срок реализации программы 4 года

2 год обучения – 216 часа 3 раза в неделю по 2 часа.

Условия реализации программы:

В реализации программы принимают участие дети от 10 до 12 лет на основе добровольного вступления в объединение. Учащиеся объединяются в

группы из 10 человек по уровню начальной подготовки. *Возможности и условия зачисления в группы второго обучения: учащийся может начать обучения в зависимости от уровня исходной подготовки.*

Обязательным условием обучения по программе является наличие медицинского документа.

Содержание программы 2 года обучения

Тема 1.История развития единоборства. Тема 1.1 Теория

Тема 1.2 Теория

Тема 2.Вводное занятие. Тема 2.1 Теория Цели и задачи второго года обучения. Охрана труда. Правила учебно-воспитательного процесса для обучающихся в спортивном клубе. Практика. Начальная диагностика обучающихся. Тестирование по Общей физической подготовке. Упражнения.

Тема 3. Общефизическая подготовка Тема 3.1 Физическая подготовка.

Теория. Ознакомление обучающихся с правилами выполнения упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Практика. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Беговые упражнения, ускорения, эстафеты.

Тема 3.2 Основные сведения о содержании и видах физической подготовки.

Теория. История развития рукопашного боя.Практика. Упражнения «Подтягивания на перекладине»-подъем силой, переворотом на перекладине;-подъем ног на перекладине;

Тема 3.3 Краткая характеристика основных физических качеств, их развитие.

Теория. Понятие об основных физических качествах и их развитии.

Практика. Упражнения «метание снарядов одной, двумя руками сбоку, от груди»

Тема 3.4 Силовая подготовка. Теория. Развитие силы. Практика. Упражнения «жим, толчок и рывок двумя руками»

Тема 3.5 Физиологические особенности развития гибкости у обучающихся;
Теория. Физиологические особенности развития гибкости у обучающихся.
Практика. Упражнения на развитие гибкости тела и подводящие упражнения.

Тема 3.6 Морально-нравственная подготовка обучающихся к занятиям спортом.
Теория. Понятия о философии Рукопашного боя. Морально нравственная подготовка.
Практика. Дыхательные упражнения.

Тема 3.7 Техника страховки при падениях. Теория. Общее понятие о страховке. Основные правила при страховке. Практика. Упражнения «упор, лежа на одной, двух руках»

Тема 3.8 История развития боевых искусств. Теория. История зарождения борьбы дзюдо. Практика. Дыхательные упражнения с предметами (набивные мячи, палки).

Тема 3.9 Упражнения физического развития. Теория. Страховка при падении вперед.
Практика. Страховка при падении вперед Упражнения для развития мышц пресса.

Тема 3.10 Техника выполнения упражнений самостраховки. Теория. Самостраховка. Краткое понятие о разновидностях страховки .Практика. Страховка при падениях в сторону (сваливания).

Тема 3.11 Техника передвижения. Теория. Техника передвижений
Прямолинейные передвижения в стойке.
Практика. Упражнения комплекса «Лягушка» (передвижение прыжками в позиции на коленях).

Тема 3.12 Техника пресечения агрессии. Теория. Понятие об агрессии, технике пресечения агрессии. Мягкие блоки. Практика. Противодействие прямым атакам противника при его агрессии.

Тема 3.13 Практика. Челночный бег.

Тема 3.14 Практика. Бег на 100м.

Тема 3.15 Практика. Подтягивание на перекладине.

Тема 3.16 Практика. Поднимание ног к перекладине.

Тема 3.17 Практика. Подъем переворотом на перекладине.

- Тема 3.18 Практика. Подъем силой на перекладине.
- Тема 3.19 Практика. Соскок махом назад на перекладине.
- Тема 3.20 Практика. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.
- Тема 3.21 Практика. Угол в упоре на брусьях.
- Тема 3.22 Практика. Соскок махом вперед на брусьях.
- Тема 3.23 Практика. Наклоны туловища вперед.
- Тема 3.24 Практика. Рывок гири.
- Тема 3.25 Практика. Тройной прыжок с места.
- Тема 3.26 Практика. Прыжки со скакалкой.
- Тема 3.27 Практика. Прыжок в длину с места.
- Тема 3.28 Практика. Подвижные игры.
- Тема 3.29 Практика. Упражнения с набивными мячами стоя.
- Тема 3.30 Практика. Упражнения с набивными мячами лежа.
- Тема 3.31 Практика. Подъемы корпуса с вращениями.
- Тема 3.32 Практика. Скоростное пробегание отрезков 50-100м.
- Тема 3.33 Практика. Статическое силовое упражнение.
- Тема 3.34 Практика. Бег на 60м.
- Тема 3.35 Практика. Поднимание туловища из положения, лежа колени согнуты.
- Тема 3.36 Практика. Подскоки и выпрыгивания в беге.
- Тема 3.37 Практика. Метание теннисных мячей на дальность и точность.
- Тема 3.38 Практика. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища.
- Тема 3.39 Практика. Упражнения с партнером.
- Тема 3.40 Практика. Упражнения на снарядах для развития мышц ног.
- Тема 3.41 Практика. Упражнения на снарядах для развития мышц рук.
- Тема 3.42 Практика. Упражнения на снарядах для развития грудных мышц.
- Тема 3.43 Практика. Упражнения для развития мышц шеи.
- Тема 3.44 Практика. Подвижные игры (пятнашки).

Тема 3.45 Практика. Подвижные игры (день и ночь).

Тема 3.46 Практика. Спортивные игры (регби).

Тема 3.47 Практика. Прыжки и прыжковые упражнения.

Тема 3.48 Практика. Силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Тема 3.49 Практика. Круговые тренировки.

Тема 3.50 Практика. Челночный бег 4 по 20 м (сек).

Тема 3.51 Практика. Прыжок в длину с места.

Тема 3.52 Практика. Бег на 1000 м.

Тема 3.53 Практика. Упражнения с резиновым жгутом, набивным мячом, гантелями (0,5 кг), скакалки.

Тема 3.54 Практика. Кроссы, прыжки в высоту и длину с разбега и без него, метание ядра.

Тема 3.55 Практика. Эстафета с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения и др.

Тема 3.56 Практика. Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприсяде.

Тема 3.57 Практика. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, в передвижении.

Тема 3.58 Практика. Уход от брошенного мяча.

Тема 4. Специальная физическая подготовка. Тема 4.1 Развитие скоростно-силовых качеств. Теория. Понятие о физических качествах (силовые, скоростные).

Практика. Броски набивного мяча (1-3 кг) одной и двумя руками из различных положений. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной).

Тема 4.2 Упражнения для развития быстроты. Теория. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Практика. Отработка умений бега с ускорением. Бег с ускорением 25-30 м. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15-20м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег 4 х. 20 м.

Тема 4.3 Упражнения для развития ловкости. Теория. Строение и функции мышц. Практика. Элементы акробатики. Опорные прыжки через козла. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.

Тема 4.4 Упражнения для развития гибкости Теория. Изменения в строении и функции мышц под влиянием нагрузок. Практика. Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.

Тема 4.5 Упражнения для развития силы. Теория. Свойства силы. Практика. Ходьба полувыпадами и выпадами, пружинистые покачивания в выпадах, то же с дополнительным отягощением.

Тема 4.6 Упражнения для развития выносливости. Теория. Понятие быстроты, формы ее проявления. Практика Многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции.

Тема 4.7 Практика. Рывки по сигналу.

Тема 4.8 Практика. Ловля брошенного предмета.

Тема 4.9 Практика. Уклонение от брошенного теннисного мяча.

Тема 4.10 Практика. Скоростное передвижение (шаги, выпады, уходы с выпада).

Тема 4.11 Практика. Соревнования на быстроту выполнения упражнений.

Тема 4.12 Практика. Соревнования на точность попадания в атаках в ограниченный отрезок времени.

Тема 4.13 Практика. Упражнения с резиновым жгутом.

Тема 4.14 Практика. Приседания на одной ноге – «пистолет».

Тема 4.15 Практика. Выпрыгивание из приседа.

Тема 4.16 Практика. Упражнения с сопротивлением партнера.

Тема 4.17 Практика. Различные виды отжимания (на одной-двух руках, с хлопками, прыжками).

Тема 4.18 Практика. Упражнения с гимнастической палкой (вращения, перехватывание пальцами по длине палки, перетягивание, вырывание).

Тема 4.19

Практика. Работа с гантелями от 1 до 3 кг (ударная и защитная техника).

Тема 4.20 Практика. Комплекс упражнений на растяжку. Шпагаты.

Тема 4.21 Практика. Многократные повторения двух-трех ударных комбинаций.

Тема 4.22 Практика. Имитация ударов руками и ногами с дополнительным отягощением и резиновым жгутом.

Тема 4.23 Практика. Различные подскоки на одной и двух ногах

Тема 4.24 Практика. Прыжки через препятствия.

Тема 4.25 Практика. Элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);

Тема 4.26 Практика. Упражнения на боксерских мешках, лапах, макиварах.

Тема 4.27 Практика. Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.

Тема 4.28 Практика. Многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции.

Тема 4.29 Практика. Правильное положение кисти и сжатого кулака при ударах. Сочетание длины атаки с дистанцией до противника.

Тема 4.30 Практика. Изучение бросковой техники: подсечки, зацепы, подножки. Варианты защиты от данных бросков.

Тема 5 Техническая, тактическая подготовка.

Тема 5.1 Понятие о технике и тактике. Теория. Понятие о технике и тактике. Характеристика подготовительных действий в РБ и основное содержание тактики и тактической подготовки.

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.

Тема 5.2 Связь техники и тактики в обучении, тренировке и соревнованиях.

Теория. Характеристика тактического мастерства. Практика. Короткий и длинный вход и выход из атаки.

Тема 5.3 Боевая стойка: левосторонняя, правосторонняя, положение ног и рук, центр тяжести. Теория. Понятие о способностях, необходимые для

успешного овладения техникой Рукопашного Боя. Практика. Разучивание стоек. Их последовательная смена с одной стойки в другую и в обратную сторону.

Тема 5.4 Двойные шаги, челнок. Теория. Основные группы тактической направленности двойные шаги, челнок. Практика. Разучивание прямого удара рукой.

Тема 5.5 Вход и выход из атаки, положение рук и ног при выходе из атаки. Теория. Характеристика наступательных действий.

Практика. Разучивание техники ударов ногой: прямой, боковой, круговой.

Тема 5.6 Скорость входа и выхода из атаки. Теория. Содержание действий в контратаке.

Практика. Разучивание техники выполнения блоков клинчей.

Тема 5.7 Простейшие удары руками (верхний, средний, нижний уровни): передняя, задняя рука. Теория. Атака – как лучшее тактическое средство единоборства.

Практика. Выполнение ударов и блоков с фиксацией в конечной фазе. 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.

Тема 5.8 Правило выполнения «реверса» при ударах рукой и ногой. Теория. Наиболее важные аспекты атаки. Практика. Простейшие комбинации ударов руками и ногами в два, три движения.

Тема 5.9 Сочетание длины атаки с дистанцией до противника. Теория. Содержание тактических действий на дальней, средней и ближней дистанциях.

Практика. Простейшие атаки разной длины в зависимости от изменяющейся дистанции.

Тема 5.10 Защита от удержаний сбоку и верхом. Теория. Методы изучения противника.

Практика. Простые обманные движения, смена уровней атаки в нападении и защите.

Тема 5.11 Практика. Контратаки (подхват), работа 1 и 2 номером.

Тема 5.12 Практика. Ложные атаки с вызовом встречной атаки.

Тема 5.13 Практика. Комбинированная атака: 2-х или 3-х ударные комбинации.

Тема 5.14 Практика. Сложная комбинированная техника ударов рук и ног.

Тема 5.15 Практика. Отработка тактических заданий с партнерами: атака на подготовку противника, сложные атаки с несколькими обманами.

Тема 5.16. Практика. Выполнение ударов на полтакта.

Тема 6. Итоговое занятие. Тема 7.1 Итоговая диагностика результатов выполнения образовательной программы «Рукопашный бой» проводится в виде контрольно переводных нормативов по офп и сфп.

Для перевода обучающихся на 3 год обучения.

Практика. • бег 30м с низкого старта (сек). Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих зависит от количества дорожек. После 10-15 мин. разминки дается старт. Разрешается только одна попытка.

• челночный бег 4 по 20 м (сек). Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 20-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.

• прыжок в длину с места (см). Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытии.

• подтягивание в висе на перекладине (количество раз). Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

• сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (количество раз). И.П. – упор, лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимания производится на кулаках. Засчитывается отжимание, когда обучающийся коснувшись грудью пола, вернулся в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

• поднимание туловища из положения, лежа, колени согнуты (количество раз). И.П. сед на матах. Руки сцеплены в «замке» за головой. Колени согнуты. Выполнять упражнение следует, опуская спину до касания поверхности мата и вернуться в И.П., Обязательное условие - коснуться грудью колен. При выполнении упражнения запрещено разрывать руки за головой и отрывать ноги от пола.

Утверждены
 Директор школы № 454
 Н.В. Александрова
 Приказ № ____ от _____

Дополнительная общеразвивающая программа «Рукопашный бой».

Календарно- тематический план 2-го года обучения 2025 - 2026 учебный год.

№ п/п	№ тем	Наименование тем программы и тем занятий	Количество часов			число
			теория	практика	всего	
1	1	Вводное занятие. Цели и задачи первого года обучения. Охрана труда. Правила учебно-воспитательного процесса для обучающихся в спортивном клубе..	1	1	2	
2		Правила учебно-воспитательного процесса для обучающихся в спортивном клубе	1	1	2	
3		Начальная диагностика обучающихся. Тестирование по Общей физической подготовке. Упражнения		2	2	
4		Тема 2. Общефизическая подготовка Ознакомление обучающихся с правилами выполнения упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Беговые упражнения, ускорения, эстафеты.	1	1	2	
5		Основные сведения о содержании и видах физической подготовки. История развития рукопашного боя. Упражнения «Подтягивания на перекладине»-подъем силой, переворотом на перекладине;-подъем ног на перекладине;	1	1	2	
6		Краткая характеристика основных физических качеств, их развитие.Практика. Упражнения «метание снарядов одной, двумя руками сбоку, от груди»		2	2	
7		.Понятие об агрессии, технике пресечения агрессии. Мягкие блоки. Противодействие прямым атакам противника при его агрессии.		2	2	
8		Техника передвижений Прямолинейные передвижения в стойке.Упражнения комплекса «Лягушка» (передвижение прыжками в позиции на коленях).	1	1.5	2	
9		Самостраховка. Краткое понятие о разновидностях страховки . Страховка при падениях в сторону (сваливания).		2	2	

10		Страховка при падении вперед.Страховка при падении вперед Упражнения для развития мышц пресса.		2	2	
11		Общее понятие о страховке. Основные правила при страховке. Практика. Упражнения «упор, лежа на одной, двух руках»		2	2	
12		История зарождения борьбы дзюдо.Практика. Дыхательные упражнения с предметами (набивные мячи, палки).	0.5	1.5	2	
13		Понятия о философии Рукопашного боя. Морально нравственная подготовка.Дыхательные упражнения.	0.5	1.5	2	
14		Физиологические особенности развития гибкости у обучающихся.Упражнения на развитие гибкости тела и подводящие упражнения.	0.5	1.5	2	
15		Развитие силы. Упражнения «жим, толчок и рывок двумя руками»	0.5	1.5	2	
16		Рывок гири.Тройной прыжок с места.	0.5	1.5	2	
17		Прыжки со скакалкой.Прыжок в длину с места.	0.5	1.5	2	
18		Подвижные игры.Упражнения с набивными мячами стоя.	0.5	1.5	2	
19		Подвижные игры.Упражнения с набивными мячами стоя	0.5	1.5	2	
20		Упражнения с набивными мячами лежа.Подъемы корпуса с вращениями.	0.5	1.5	2	
21		Скоростное пробегание отрезков 50-100м.Статическое силовое упражнение	0.5	1.5	2	
22		Бег на 60м.Поднимание туловища из положения, лежа колени согнуты.	0.5	1.5	2	
23		Подскоки и выпрыгивания в беге.Метание теннисных мячей на дальность и точность	0.5	1.5	2	
24		Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища.Упражнения с партнером. Отработка тактических заданий с партнерами: атака на подготовку противника, сложные атаки с несколькими обманами.	0.5	1.5	2	
25		Упражнения на снарядах для развития мышц ног. Упражнения на снарядах для развития мышц рук.	0.5	1.5	2	
26		Упражнения на снарядах для развития грудных мышц.Упражнения для развития мышц шеи.	0.5	1.5	2	
27		Подвижные игры (пятнашки).Подвижные игры (день и ночь). Отработка тактических заданий с партнерами: атака на подготовку противника, сложные атаки с несколькими обманами.	0.5	1.5	2	
28		Спортивные игры (регби).Прыжки и прыжковые упражнения Отработка тактических заданий с партнерами: атака на подготовку противника, сложные атаки с несколькими обманами.	0.5	1.5	2	
29		Силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий). Круговые тренировки.	0.5	1.5	2	
30		Челночный бег 4 по 20 м (сек).Прыжок в длину с места	0.5	1.5	2	

31		Челночный бег 4 по 20 м (сек).Прыжок в длину с места. Отработка тактических заданий с партнерами: атака на подготовку противника, сложные атаки с несколькими обманами.	0.5	1.5	2	
32		Бег на 1000 м.Упражнения с резиновым жгутом, набивным мячом, гантелями (0,5 кг), скакалки	0.5	1.5	2	
33		Кроссы, прыжки в высоту и длину с разбега и без него, метание ядра.Эстафета с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения и др.	0.5	1.5	2	
34		Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприсяде.	0.5	1.5	2	
35		Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, в передвижении.Уход от брошенного мяча. Отработка тактических заданий с партнерами: атака на подготовку противника, сложные атаки с несколькими обманами.	0.5	1.5	2	
36		Силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий). Круговые тренировки.			2	
37		Челночный бег 4 по 20 м (сек).Прыжок в длину с места			2	
38		Челночный бег 4 по 20 м (сек).Прыжок в длину с места. Отработка тактических заданий с партнерами: атака на подготовку противника, сложные атаки с несколькими обманами.			2	
39		Бег на 1000 м.Упражнения с резиновым жгутом, набивным мячом, гантелями (0,5 кг), скакалки			2	
40		Кроссы, прыжки в высоту и длину с разбега и без него, метание ядра.Эстафета с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения и др.			2	
41		Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприсяде.			2	
42		Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, в передвижении.Уход от брошенного мяча. Отработка тактических заданий с партнерами: атака на подготовку противника, сложные атаки с несколькими обманами.			2	
43		Силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий). Круговые тренировки.			2	
44		Челночный бег 4 по 20 м (сек).Прыжок в длину с места			2	
45		Челночный бег 4 по 20 м (сек).Прыжок в длину с места. Отработка тактических заданий с партнерами: атака на подготовку противника, сложные атаки с несколькими обманами.			2	

46		Бег на 1000 м. Упражнения с резиновым жгутом, набивным мячом, гантелями (0,5 кг), скакалки			2	
47		Кроссы, прыжки в высоту и длину с разбега и без него, метание ядра. Эстафета с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения и др.			2	
48		Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприсяде.			2	
50		Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, в передвижении. Уход от брошенного мяча. Отработка тактических заданий с партнерами: атака на подготовку противника, сложные атаки с несколькими обманами.			2	
51		Силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий). Круговые тренировки.			2	
52		Тема 3. Специальная физическая подготовка.. Понятие о физически качествах (силовые, скоростные). Практика. Броски набивного мяча (1-3 кг) одной и двумя руками из различных положений. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной).	0.5	1.5	2	
53		Отработка умений бега с ускорением. Бег с ускорением 25-30 м . Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15-20м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег 4 х. 20 м.	0.5	1.5	2	
54		Строение и функции мышц. Элементы акробатики. Опорные прыжки через козла. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.	0.5	1.5	2	
55		Изменения в строении и функции мышц под влиянием нагрузок. Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.	0.5	1.5	2	
56		Свойства силы.. Ходьба полувыпадами и выпадами, пружинистые покачивания в выпадах, то же с дополнительным отягощением.	0.5	1.5	2	
57		Понятие быстроты, формы ее проявления. Многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции.	0.5	1.5	2	
58		Рывки по сигналу. Отработка тактических заданий с партнерами: атака на подготовку противника, сложные атаки с несколькими обманами.	0.5	1.5	2	
59		Ловля брошенного предмета. Отработка тактических заданий с партнерами: атака на	0.5	1.5	2	

		подготовку противника, сложные атаки с несколькими обманами.				
60		Уклонение от брошенного теннисного мяча.	0.5	1.5	2	
61		Скоростное передвижение (шаги, выпады, уходы с выпада).	0.5	1.5	2	
62		Соревнования на быстроту выполнения упражнений.	0.5	1.5	2	
63		Соревнования на точность попадания в атаках в ограниченный отрезок времени.	0.5	1.5	2	
64		Упражнения с резиновым жгутом. Практика. Выполнение ударов на полтакта.	0.5	1.5	2	
65		Приседания на одной ноге – «пистолет». Отработка тактических заданий с партнерами: атака на подготовку противника, сложные атаки с несколькими обманами.	0.5	1.5	2	
66		Выпрыгивание из приседа Сложная комбинированная техника ударов рук и ног.	0.5	1.5	2	
67		Упражнения с сопротивлением партнера.	0.5	1.5	2	
68		Различные виды отжимания (на одной-двух руках, с хлопками, прыжками).	0.5	1.5	2	
69		Упражнения с гимнастической палкой (вращения, перехватывание пальцами по длине палки, перетягивание, вырывание).	0.5	1.5	2	
70		Соревнования на быстроту выполнения упражнений.			2	
71		Соревнования на точность попадания в атаках в ограниченный отрезок времени.			2	
72		Упражнения с резиновым жгутом. Практика. Выполнение ударов на полтакта.			2	
73		Приседания на одной ноге – «пистолет». Отработка тактических заданий с партнерами: атака на подготовку противника, сложные атаки с несколькими обманами.			2	
74		Выпрыгивание из приседа Практика. Сложная комбинированная техника ударов рук и ног.			2	
75		Упражнения с сопротивлением партнера.			2	
76		Различные виды отжимания (на одной-двух руках, с хлопками, прыжками).			2	
77		Соревнования на быстроту выполнения упражнений.			2	
78		Соревнования на точность попадания в атаках в ограниченный отрезок времени.			2	
79		Упражнения с резиновым жгутом. Тема. Практика. Выполнение ударов на полтакта.			2	
80		Приседания на одной ноге – «пистолет». Отработка тактических заданий с партнерами: атака на подготовку противника, сложные атаки с несколькими обманами.			2	

81		Выпрыгивание из приседа Практика. Сложная комбинированная техника ударов рук и ног.			2	
82		Тема 4 Техническая, тактическая подготовка. Понятие о технике и тактики. Характеристика подготовительных действий в РБ и основное содержание тактики и тактической подготовки. 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.	0.5	1.5	2	
83		Характеристика тактического мастерства. Короткий и длинный вход и выход из атаки.	0.5	1.5	2	
84		Понятие о способностях, необходимые для успешного овладения техникой Рукопашного Боя. Разучивание стоек. Их последовательная смена с одной стойки в другую и в обратную сторону.	0.5	1.5	2	
85		Основные группы тактической направленности двойные шаги, челнок.. Разучивание прямого удара рукой.	0.5	1.5	2	
86		Характеристика наступательных действий. Разучивание техники ударов ногой: прямой, боковой, круговой	0.5	1.5	2	
87		Атака – как лучшее тактическое средство единоборства.. Выполнение ударов и блоков с фиксацией в конечной фазе. 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.	0.5	1.5	2	
88		Содержание действий в контратаке.Разучивание техники выполнения блоков клинчей.	0.5	1.5	2	
89		Наиболее важные аспекты атаки. Простейшие комбинации ударов руками и ногами в два, три движения.Отработка тактических заданий с партнерами: атака на подготовку противника, сложные атаки с несколькими обманами.	0.5	1.5	2	
90		Содержание тактических действий на дальней, средней и ближней дистанциях.Простейшие атаки разной длины в зависимости от изменяющийся дистанции.	0.5	1.5	2	
91		Методы изучения противника.Практика. Простые обманные движения, смена уровней атаки в нападении и защите.	0.5	1.5	2	
92		Контратаки (подхват), работа 1 и 2 номером.	0.5	1.5	2	
93		Ложные атаки с вызовом встречной атаки	0.5	1.5	2	
94		Комбинированная атака: 2-х или 3-х ударные комбинации.	0.5	1.5	2	

95		Отработка тактических заданий с партнерами: атака на подготовку противника, сложные атаки с несколькими обманами	0.5	1.5	2	
96		Отработка тактических заданий с партнерами: атака на подготовку противника, сложные атаки с несколькими обманами	0.5	1.5	2	
97		Методы изучения противника. Практика. Простые обманные движения, смена уровней атаки в нападении и защите.	0.5	1.5	2	
98		Контратаки (подхват), работа 1 и 2 номером.	0.5	1.5	2	
99		Ложные атаки с вызовом встречной атаки	0.5	1.5	2	
100		Комбинированная атака: 2-х или 3-х ударные комбинации.			2	
101		Отработка тактических заданий с партнерами: атака на подготовку противника, сложные атаки с несколькими обманами			2	
102		Методы изучения противника. Практика. Простые обманные движения, смена уровней атаки в нападении и защите.			2	
103		Контратаки (подхват), работа 1 и 2 номером.			2	
104		Отработка тактических заданий с партнерами: атака на подготовку противника, сложные атаки с несколькими обманами.			2	
105		Отработка тактических заданий с партнерами: атака на подготовку противника, сложные атаки с несколькими обманами			2	
106		Итоговая диагностика результатов выполнения образовательной программы «Рукопашный бой» проводится в виде контрольно переводных нормативов по офп и сфп.			2	
107		Итоговая диагностика результатов выполнения образовательной программы «Рукопашный бой» проводится в виде контрольно переводных нормативов по офп и сфп.			2	
108		Итоговая диагностика результатов выполнения образовательной программы «Рукопашный бой» проводится в виде контрольно переводных нормативов по офп и сфп.			2	
		итого	35	181	216	

**Отделение дополнительного образования
Государственного бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 454 Колпинского района Санкт-Петербурга.**

Принята решением
педагогического совета школы
Приказом № ___ от _____ 20__ г
Протокол № ___

Утверждена
Директором ГБОУ школа №454
_____ Александрова Н.В.
« ___ » _____ -20__ год

**Рабочая программа по дополнительной
общеразвивающей программы
«Рукопашный бой»**

**Срок реализации программы 3 года
Возраст детей 7 -15 лет**

Разработчик:

**Пальмин Сергей Николаевич,
педагог дополнительного образования
физкультурно-спортивной
направленности**

Задачи третий года обучения

Образовательные:

- развитие технико-тактического мышления;
- формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни;
- получение первичных знаний по истории рукопашного боя;

Развивающие:

- способствовать развитию двигательных качеств: ловкости, силы, быстроты.
- создать необходимые условия для физического развития обучающихся;
- создать необходимые условия для развития координированной, выносливости, силы и уверенности в себе.

Воспитательные:

- способствовать формированию навыков дисциплины, самоорганизации и умения действовать в сложных и экстремальных ситуациях;
- оказать содействие в воспитании силы воли, мужества, стойкости, гражданственности и патриотизма.

Ожидаемые результатов 3 года обучения

Личностные:

1. Осознавать, что в жизни случаются различные ситуации и надо принимать решение самому.
2. Способность к установлению связи между поставленной целью, мотивом и качеством выполнением работы.
3. Формирование чувств гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
4. Формирование уважительного отношения к культуре других народов.
5. Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл обучения, принятие и освоение социальной роли обучающегося

Предметные.

1. Ознакомятся с историей рукопашного боя.
2. Изучат основы гигиены и философии Рукопашного боя
3. Основные теоретические понятия рукопашного боя.
4. Будут иметь представление об истории рукопашного боя в Р.Ф.
5. Освоит технику самоконтроля.
6. Правила поведения в экстремальных ситуациях.
7. Освоит технику ударов

Метапредметные:

1. Учиться определять цель деятельности, проговаривать последовательность действий на занятии.
2. Учиться высказывать своё предположение, (версию).
3. Делать вывод в результате совместной работы группы.
4. Владение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.
5. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.

3. Особенности третьего года обучения

Наполняемость учебных групп

третий год 10 человек.

Срок реализации программы

Срок реализации программы 4 года

3 год обучения - 216 часа 3 раза в неделю по 2 часа.

Условия реализации программы:

В реализации программы принимают участие дети от 12 до 14 лет на основе добровольного вступления в объединение. Учащиеся объединяются в группы из 10 человек по уровню начальной подготовки. *Возможности и условия зачисления в группы третьего года обучения:* учащийся может начать обучения в зависимости от уровня исходной подготовки.

Обязательным условием обучения по программе является наличие медицинского документа.

Содержание программы 3 года обучения

Тема 1.История развития единоборства. Тема 1.1 Теория

Тема 1.2 Теория

Тема 2.Вводное занятие. Тема 2.1 Теория Цели и задачи третьего года обучения. Охрана труда. Правила учебно-воспитательного процесса для обучающихся в спортивном клубе. Практика. Начальная диагностика обучающихся. Тестирование по Общей физической подготовке. Упражнения.

Тема 3. Общефизическая подготовка Тема 3.1 Физическая подготовка.

Теория. Ознакомление обучающихся с правилами выполнения упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Практика. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Беговые упражнения, ускорения, эстафеты.

Тема Основные сведения о содержании и видах физической подготовки.

Теория. История развития рукопашного боя.Практика. Упражнения «Подтягивания на перекладине»-подъем силой, переворотом на перекладине;-подъем ног на перекладине;

Тема Краткая характеристика основных физических качеств, их развитие.

Теория. Понятие об основных физических качествах и их развитии.

Практика. Упражнения «метание снарядов одной, двумя руками сбоку, от груди»

Тема Силовая подготовка. Теория. Развитие силы. Практика. Упражнения «жим, толчок и рывок двумя руками»

Тема Физиологические особенности развития гибкости у обучающихся;

Теория. Физиологические особенности развития гибкости у обучающихся.

Практика. Упражнения на развитие гибкости тела и подводящие упражнения.

Тема Морально-нравственная подготовка обучающихся к занятиям спортом.

Теория. Понятия о философии Рукопашного боя. Морально нравственная подготовка.

Практика. Дыхательные упражнения.

Тема Техника страховки при падениях. Теория. Общее понятие о страховке. Основные правила при страховке. Практика. Упражнения «упор, лежа на одной, двух руках»

Тема История развития боевых искусств. Теория. История зарождения борьбы дзюдо. Практика. Дыхательные упражнения с предметами (набивные мячи, палки).

Тема Упражнения физического развития. Теория. Страховка при падении вперед.

Практика. Страховка при падении вперед Упражнения для развития мышц пресса.

Тема Техника выполнения упражнений самостраховки. Теория. Самостраховка. Краткое понятие о разновидностях страховки. Практика. Страховка при падениях в сторону (сваливания).

Тема Техника передвижения. Теория. Техника передвижений
Прямолинейные передвижения в стойке.

Практика. Упражнения комплекса «Лягушка» (передвижение прыжками в позиции на коленях).

Тема Техника пресечения агрессии. Теория. Понятие об агрессии, технике пресечения агрессии. Мягкие блоки. Практика. Противодействие прямым атакам противника при его агрессии.

Тема Практика. Челночный бег.

Тема Практика. Бег на 100м.

Тема Практика. Подтягивание на перекладине.

Тема Практика. Поднимание ног к перекладине.

Тема Практика. Подъем переворотом на перекладине.

Тема Практика. Подъем силой на перекладине.

Тема Практика. Соскок махом назад на перекладине.

Тема Практика. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.

Тема Практика. Угол в упоре на брусьях.

Тема Практика. Соскок махом вперед на брусьях.

Тема Практика. Наклоны туловища вперед.

Тема Практика. Рывок гири.

Тема Практика. Тройной прыжок с места.

Тема Практика. Прыжки со скакалкой.

Тема Практика. Прыжок в длину с места.

Тема Практика. Подвижные игры.

Тема Практика. Упражнения с набивными мячами стоя.

Тема Практика. Упражнения с набивными мячами лежа.

Тема Практика. Подъемы корпуса с вращениями.

Тема Практика. Скоростное пробегание отрезков 50-100м.

Тема Практика. Статическое силовое упражнение.

Тема Практика. Бег на 60м.

Тема Практика. Поднимание туловища из положения, лежа колени согнуты.

Тема Практика. Подскоки и выпрыгивания в беге.

Тема Практика. Метание теннисных мячей на дальность и точность.

Тема Практика. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища.

Тема Практика. Упражнения с партнером.

Тема Практика. Упражнения на снарядах для развития мышц ног.

Тема Практика. Упражнения на снарядах для развития мышц рук.

Тема Практика. Упражнения на снарядах для развития грудных мышц.

Тема Практика. Упражнения для развития мышц шеи.

Тема Практика. Подвижные игры (пятнашки).

Тема Практика. Подвижные игры (день и ночь).

Тема Практика. Спортивные игры (регби).

Тема Практика. Прыжки и прыжковые упражнения.

Тема Практика. Силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Тема Практика. Круговые тренировки.

Тема Практика. Челночный бег 4 по 20 м (сек).

Тема Практика. Прыжок в длину с места.

Тема Практика. Бег на 1000 м.

Тема Практика. Упражнения с резиновым жгутом, набивным мячом, гантелями (0,5 кг), скакалки.

Тема Практика. Кроссы, прыжки в высоту и длину с разбега и без него, метание ядра.

Тема Практика. Эстафета с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения и др.

Тема Практика. Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприсяде.

Тема Практика. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, в передвижении.

Тема Практика. Уход от брошенного мяча.

Тема 4. Специальная физическая подготовка. Тема Развитие скоростно-силовых качеств. Теория. Понятие о физических качествах (силовые, скоростные).

Практика. Броски набивного мяча (1-3 кг) одной и двумя руками из различных положений. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной).

Тема Упражнения для развития быстроты. Теория. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Практика. Отработка умений бега с ускорением. Бег с ускорением 25-30 м. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15-20м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег 4 х. 20 м.

Тема Упражнения для развития ловкости. Теория. Строение и функции мышц. Практика. Элементы акробатики. Опорные прыжки через козла. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.

Тема Упражнения для развития гибкости Теория. Изменения в строении и функции мышц под влиянием нагрузок. Практика. Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.

Тема Упражнения для развития силы. Теория. Свойства силы. Практика. Ходьба полувыпадами и выпадами, пружинистые покачивания в выпадах, тоже с дополнительным отягощением.

Тема Упражнения для развития выносливости. Теория. Понятие быстроты, формы ее проявления. Практика Многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции.

Тема Практика. Рывки по сигналу.

Тема Практика. Ловля брошенного предмета.

Тема Практика. Уклонение от брошенного теннисного мяча.

Тема Практика. Скоростное передвижение (шаги, выпады, уходы с выпада).

Тема Практика. Соревнования на быстроту выполнения упражнений.

Тема Практика. Соревнования на точность попадания в атаках в ограниченный отрезок времени.

Тема Практика. Упражнения с резиновым жгутом.

Тема Практика. Приседания на одной ноге – «пистолет».

Тема Практика. Выпрыгивание из приседа.

Тема Практика. Упражнения с сопротивлением партнера.

Тема Практика. Различные виды отжимания (на одной-двух руках, с хлопками, прыжками).

Тема Практика. Упражнения с гимнастической палкой (вращения, перехватывание пальцами по длине палки, перетягивание, вырывание).

Тема Практика. Работа с гантелями от 1 до 3 кг (ударная и защитная техника).

Тема Практика. Комплекс упражнений на растяжку. Шпагаты.

Тема Практика. Многократные повторения двух-трех ударных комбинаций.

Тема Практика. Имитация ударов руками и ногами с дополнительным отягощением и резиновым жгутом.

Тема Практика. Различные подскоки на одной и двух ногах

Тема Практика. Прыжки через препятствия.

Тема Практика. Элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);

Тема Практика. Упражнения на боксерских мешках, лапах, макиварах.

Тема Практика. Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в

парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.

Тема Практика. Многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции.

Тема Практика. Правильное положение кисти и сжатого кулака при ударах. Сочетание длины атаки с дистанцией до противника.

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

Тема 5 Техническая, тактическая подготовка.

Тема 5.1 Понятие о технике и тактике. Теория. Понятие о технике и тактике. Характеристика подготовительных действий в РБ и основное содержание тактики и тактической подготовки.

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.

Тема 5.2 Связь техники и тактики в обучении, тренировке и соревнованиях.

Теория. Характеристика тактического мастерства. Практика. Короткий и длинный вход и выход из атаки.

Тема 5.3 Боевая стойка: левосторонняя, правосторонняя, положение ног и рук, центр тяжести. Теория. Понятие о способностях, необходимые для успешного овладения техникой Рукопашного Боя. Практика. Разучивание стоек. Их последовательная смена с одной стойки в другую и в обратную сторону.

Тема 5.4 Двойные шаги, челнок. Теория. Основные группы тактической направленности двойные шаги, челнок. Практика. Разучивание прямого удара рукой.

Тема 5.5 Вход и выход из атаки, положение рук и ног при выходе из атаки. Теория. Характеристика наступательных действий.

Практика. Разучивание техники ударов ногой: прямой, боковой, круговой.

Тема 5.6 Скорость входа и выхода из атаки. Теория. Содержание действий в контратаке.

Практика. Разучивание техники выполнения блоков клинчей.

Тема 5.7 Простейшие удары руками (верхний, средний, нижний уровни): передняя, задняя рука. Теория. Атака – как лучшее тактическое средство единоборства.

Практика. Выполнение ударов и блоков с фиксацией в конечной фазе. 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.

Тема 5.8 Правило выполнения «реверса» при ударах рукой и ногой. Теория. Наиболее важные аспекты атаки. Практика. Простейшие комбинации ударов руками и ногами в два, три движения.

Тема 5.9 Сочетание длины атаки с дистанцией до противника. Теория. Содержание тактических действий на дальней, средней и ближней дистанциях.

Практика. Простейшие атаки разной длины в зависимости от изменяющейся дистанции.

Тема 5.10 Защита от удержаний сбоку и верхом. Теория. Методы изучения противника.

Практика. Простые обманные движения, смена уровней атаки в нападении и защите.

Тема 5.11 Практика. Контратаки (подхват), работа 1 и 2 номером.

Тема 5.12 Практика. Ложные атаки с вызовом встречной атаки.

Тема 5.13 Практика. Комбинированная атака: 2-х или 3-х ударные комбинации.

Тема 5.14 Практика. Сложная комбинированная техника ударов рук и ног.

Тема 5.15 Практика. Отработка тактических заданий с партнерами: атака на подготовку противника, сложные атаки с несколькими обманами.

Тема 5.16. Практика. Выполнение ударов на полтакта.

Тема 6 . Оказание первой медицинской помощи. Теория Состав и назначение. Аптечек. Классификация возможных травм и первая доврачебная помощь пострадавшим. Обработка ран и способы остановки кровотечения. Виды перевязочных средств и правила наложения повязок. Правила транспортировки пострадавших.

Практическая работа: обработка различных приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему.

Тема 7. Участие в соревнованиях.

Практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, учебно-тренировочные бои.

Для перевода обучающихся на 4 год обучения.

Практика. • бег 30м с низкого старта (сек). Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих зависит от количества дорожек. После 10-15 мин. разминки дается старт. Разрешается только одна попытка.

• челночный бег 4 по 20 м (сек). Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 20-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.

• прыжок в длину с места (см). Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытии.

• подтягивание в висе на перекладине (количество раз). Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

• сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (количество раз). И.П. – упор, лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимания производится на кулаках. Засчитывается отжимание, когда обучающийся коснувшись грудью пола, вернулся в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

• поднимание туловища из положения, лежа, колени согнуты (количество раз). И.П. сед на матах. Руки сцеплены в «замке» за головой. Колени согнуты. Выполнять упражнение следует, опуская спину до касания поверхности мата и вернуться в И.П., Обязательное условие - коснуться грудью колен. При выполнении упражнения запрещено разрывать руки за головой и отрывать ноги от пола

Утверждена
 Директором школы № 454
 Н.В. Александровой
 Приказ № _____ от _____

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Рукопашный бой».

Календарно- тематический план 3-го года обучения

202 -202 учебный год.

№ п/п	№ тем ы	Наименование тем программы и тем занятий	Количество часов			число
			теория	практ ика	всего	
1	1	Вводное занятие. Цели и задачи первого года обучения. Охрана труда. Правила учебно-воспитательного процесса для обучающихся в спортивном клубе.	1	1	2	
2		Правила учебно-воспитательного процесса для обучающихся в спортивном клубе.	1	1	2	
3		Начальная диагностика обучающихся. Тестирование по Общей физической подготовке. Упражнения		2	2	
4		Тема 2. Общефизическая подготовка Ознакомление обучающихся с правилами выполнения упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Беговые упражнения, ускорения, эстафеты.	1	1	2	
5		Основные сведения о содержании и видах физической подготовки. История развития рукопашного боя. Упражнения «Подтягивания на перекладине»-подъем силой, переворотом на перекладине;-подъем ног на перекладине	1	1	2	
6		Краткая характеристика основных физических качеств, их развитие. Практика. Упражнения «метание снарядов одной, двумя руками сбоку, от груди»		2	2	
7		Понятие об агрессии, технике пресечения агрессии. Мягкие блоки. Противодействие прямым атакам противника при его агрессии.		2	2	
8		Техника передвижений Прямолинейные передвижения в стойке. Упражнения комплекса «Лягушка» (передвижение прыжками в позиции на коленях).	1	1	2	
9		Самостраховка. Краткое понятие о разновидностях страховки . Страховка при падениях в сторону (сваливания).		2	2	
10		Страховка при падении вперед. Страховка при падении вперед Упражнения для развития мышц пресса.		2	2	

11		Общее понятие о страховке. Основные правила при страховке. Практика. Упражнения «упор, лежа на одной, двух руках»		2	2	
12		.История зарождения борьбы дзюдо.Практика. Дыхательные упражнения с предметами (набивные мячи, палки).	0.5	1	2	
13		Понятия о философии Рукопашного боя. Морально нравственная подготовка.Дыхательные упражнения.	0.5	1	2	
14		Физиологические особенности развития гибкости у обучающихся.Упражнения на развитие гибкости тела и подводящие упражнения.	0.5	1	2	
15		Развитие силы. Упражнения «жим, толчок и рывок двумя руками»	0.5	1	2	
16		Рывок гири. Тройной прыжок с места.	0.5	1	2	
17		Прыжки со скакалкой. Прыжок в длину с места.	0.5	1	2	
18		Подвижные игры. Упражнения с набивными мячами стоя.	0.5	1	2	
19		Подвижные игры.Упражнения с набивными мячами стоя	0.5	1	2	
20		Упражнения с набивными мячами лежа. Подъемы корпуса с вращениями.	0.5	1	2	
21		Скоростное пробегание отрезков 50-100м.Статическое силовое упражнение	0.5	1	2	
22		Бег на 60м. Поднимание туловища из положения, лежа колени согнуты.	0.5	1	2	
23		Подскоки и выпрыгивания в беге. Метание теннисных мячей на дальность и точность	0.5	1	2	
24		Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Упражнения с партнером. Отработка тактических заданий с партнерами: атака на подготовку противника, сложные атаки с несколькими обманами.	0.5	1	2	
25		Упражнения на снарядах для развития мышц ног. Упражнения на снарядах для развития мышц рук.	0.5	1	2	
26		Упражнения на снарядах для развития грудных мышц.Упражнения для развития мышц шеи.	0.5	1	2	
27		Подвижные игры (пятнашки).Подвижные игры (день и ночь). Отработка тактических заданий с партнерами: атака на подготовку противника, сложные атаки с несколькими обманами.	0.5	1	2	
28		Спортивные игры (регби). Прыжки и прыжковые упражнения Отработка тактических заданий с партнерами: атака на подготовку противника, сложные атаки с несколькими обманами.	0.5	1	2	
29		Силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий). Круговые тренировки.	0.5	1	2	
30		Челночный бег 4 по 20 м (сек). Прыжок в длину с места	0.5	1	2	
31		Челночный бег 4 по 20 м (сек). Прыжок в длину с места. Отработка тактических заданий с партнерами: атака на подготовку противника, сложные атаки с несколькими обманами.	0.5	1	2	
32		Бег на 1000 м.Упражнения с резиновым жгутом, набивным мячом, гантелями (0,5 кг), скакалки	0.5	1	2	

33		Кроссы, прыжки в высоту и длину с разбега и без него, метание ядра. Эстафета с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения и др.	0.5	1	2	
34		Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприсяде.	0.5	1	2	
35		Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, в передвижении. Уход от брошенного мяча. Отработка тактических заданий с партнерами: атака на подготовку противника, сложные атаки с несколькими обманами.	0.5	1	2	
36		Тема 3. Специальная физическая подготовка.. Понятие о физических качествах (силовые, скоростные). Практика. Броски набивного мяча (1-3 кг) одной и двумя руками из различных положений. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной).	0.5	1	2	
37		Отработка умений бега с ускорением. Бег с ускорением 25-30 м . Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15-20м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег 4 х. 20 м.	0.5	1	2	
38		. Строеие и функции мышц. Элементы акробатики. Опорные прыжки через козла. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений	0.5	1	2	
39		Изменения в строении и функции мышц под влиянием нагрузок. Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.	0.5	1	2	
40		Свойства силы.. Ходьба полувыпадами и выпадами, пружинистые покачивания в выпадах, то же с дополнительным отягощением.	0.5	1	2	
41		Понятие быстроты, формы ее проявления. Многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции.	0.5	1	2	
42		.Рывки по сигналу. Отработка тактических заданий с партнерами: атака на подготовку противника, сложные атаки с несколькими обманами.	0.5	1	2	
43		Ловля брошенного предмета. Отработка тактических заданий с партнерами: атака на подготовку противника, сложные атаки с несколькими обманами.	0.5	1	2	
44		Уклонение от брошенного теннисного мяча	0.5	1	2	
45		Скоростное передвижение (шаги, выпады, уходы с выпада).	0.5	1	2	
46		Соревнования на быстроту выполнения упражнений.	0.5	1	2	

47		Соревнования на точность попадания в атаках в ограниченный отрезок времени.	0.5	1	2	
48		Упражнения с резиновым жгутом.Выполнение ударов на полтакта.	0.5	1	2	
49		Приседания на одной ноге – «пистолет». Отработка тактических заданий с партнерами: атака на подготовку противника, сложные атаки с несколькими обманами.	0.5	1	2	
50		Выпрыгивание из приседа Тема 5.14 Практика. Сложная комбинированная техника ударов рук и ног.	0.5	1	2	
51		Упражнения с сопротивлением партнера.	0.5	1	2	
52		Различные виды отжимания (на одной-двух руках, с хлопками, прыжками).	0.5	1	2	
53		Упражнения с гимнастической палкой (вращения, перехватывание пальцами по длине палки, перетягивание, вырывание).	0.5	1	2	
54		Тема Практика. Соревнования на быстроту выполнения упражнений.	0.5	1	2	
55		Тема Практика. Соревнования на точность попадания в атаках в ограниченный отрезок времени.	0.5	1	2	
56		Тема Практика. Упражнения с сопротивлением партнера.	0.5	1	2	
57		Тема Практика. Различные виды отжимания (на одной-двух руках, с хлопками, прыжками).	0.5	1	2	
58		Тема Практика. Упражнения с гимнастической палкой (вращения, перехватывание пальцами по длине палки, перетягивание, вырывание).	0.5	1	2	
59		Тема Практика. Работа с гантелями от 1 до 3 кг (ударная и защитная техника).	0.5	1	2	
60		Тема Практика. Комплекс упражнений на растяжку. Шпагаты.	0.5	1	2	
61		Тема Практика. Многократные повторения двух-трех ударных комбинаций.	0.5	1	2	
62		Тема Практика. Имитация ударов руками и ногами с дополнительным отягощением и резиновым жгутом.	0.5	1	2	
63		Тема Практика. Различные подскоки на одной и двух ногах	0.5	1	2	
64		Тема Практика. Прыжки через препятствия	0.5	1	2	
65		Тема Практика. Элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);	0.5	1	2	
66		Тема Практика. Упражнения на боксерских мешках, лапах, макиварах.	0.5	1	2	
67		Тема Практика. Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.	0.5	1	2	
68		Тема Практика. Многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции.	0.5	1	2	

69		Тема Практика. Правильное положение кисти и сжатого кулака при ударах. Сочетание длины атаки с дистанцией до противника	0.5	1	2	
70		Тема Практика. Изучение бросковой техники: подсечки, зацепы, подножки. Варианты защиты от данных бросков.	0.5	1	2	
71		Тема Практика. Изучение бросковой техники: подсечки, зацепы, подножки. Варианты защиты от данных бросков.	0.5	1	2	
72		Тема 4 Техническая, тактическая подготовка. Понятие о технике и тактики. Характеристика подготовительных действий в РБ и основное содержание тактики и тактической подготовки. 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.	0.5	1	2	
73		Характеристика тактического мастерства. Короткий и длинный вход и выход из атаки.	0.5	1	2	
74		Понятие о способностях, необходимые для успешного овладения техникой Рукопашного Боя. Разучивание стоек. Их последовательная смена с одной стойки в другую и в обратную сторону.	0.5	1	2	
75		Основные группы тактической направленности двойные шаги, челнок.. Разучивание прямого удара рукой.	0.5	1	2	
76		Характеристика наступательных действий. Разучивание техники ударов ногой: прямой, боковой, круговой	0.5	1	2	
77		Атака – как лучшее тактическое средство единоборства.. Выполнение ударов и блоков с фиксацией в конечной фазе. 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.	0.5	1	2	
78		Содержание действий в контратаке. Разучивание техники выполнения блоков клинчей.	0.5	1	2	
79		Наиболее важные аспекты атаки. Простейшие комбинации ударов руками и ногами в два, три движения.Отработка тактических заданий с партнерами: атака на подготовку противника, сложные атаки с несколькими обманами.	0.5	1	2	
80		. Содержание тактических действий на дальней, средней и ближней дистанциях.Простейшие атаки разной длины в зависимости от изменяющийся дистанции.	0.5	1	2	
81		. Методы изучения противника.Практика. Простые обманные движения, смена уровней атаки в нападении и защите.	0.5	1	2	
82		Контратаки (подхват), работа 1 и 2 номером.	0.5	1	2	
83		Ложные атаки с вызовом встречной атаки	0.5	1	2	
84		Комбинированная атака: 2-х или 3-х ударные комбинации.	0.5	1	2	

85		Отработка тактических заданий с партнерами: атака на подготовку противника, сложные атаки с несколькими обманами	0.5	1	2	
86		Отработка тактических заданий с партнерами: атака на подготовку противника, сложные атаки с несколькими обманами	0.5	1	2	
87		Защита от удержаний сбоку и верхом. Теория. Методы изучения противника. Практика. Простые обманные движения, смена уровней атаки в нападении и защите.				
88		Практика. Контратаки (подхват), работа 1 и 2 номером.	0.5	1	2	
89		Практика. Ложные атаки с вызовом встречной атаки.	0.5	1	2	
90		Практика. Комбинированная атака: 2-х или 3-х ударные комбинации	0.5	1	2	
91		Практика. Сложная комбинированная техника ударов рук и ног.	0.5	1	2	
92		Практика. Отработка тактических заданий с партнерами: атака на подготовку противника, сложные атаки с несколькими обманами.	0.5	1	2	
93		Практика. Выполнение ударов на полтакта.	0.5	1	2	
94		Оказание первой медицинской помощи. Состав и назначение. Аптечек. Классификация возможных травм и первая доврачебная помощь пострадавшим. Обработка ран и способы остановки кровотечения. Виды перевязочных средств и правила наложения повязок.	0.5	1	2	
95		Правила транспортировки пострадавших. Обработка различных приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему.	0.5	1	2	
96		Участие в соревнованиях Практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, учебно-тренировочные бои.	0.5	1	2	
97		Участие в соревнованиях	0.5	1	2	
98		Практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, учебно-тренировочные бои.	0.5	1	2	
99		Участие в соревнованиях	0.5	1	2	
101		Практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, учебно-тренировочные бои.	0.5	1	2	
101		Участие в соревнованиях	0.5	1	2	
102		Практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, учебно-тренировочные бои.	0.5	1	2	
103		Участие в соревнованиях	0.5	1	2	
104		Практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, учебно-тренировочные бои.	0.5	1	2	
105		Участие в соревнованиях	0.5	1	2	
106		Практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, учебно-тренировочные бои.	0.5	1	2	

107		Участие в соревнованиях	0.5	1	2	
108		Практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, учебно-тренировочные бои.			2	
		итого			216	

**Отделение дополнительного образования
Государственного бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 454 Колпинского района Санкт-Петербурга.**

Принята решением
педагогического совета школы
Приказом №__ от _____ 20__ г
Протокол №__

Утверждена
Директором ГБОУ школа №454
_____ Александрова Н.В.
«__» _____ -20__ год

**Рабочая программа по дополнительной
общеразвивающей программы
«Рукопашный бой»**

**Срок реализации программы 4 года
Возраст детей 7 -15 лет**

Разработчик:

**Пальмин Сергей Николаевич,
педагог дополнительного образования
физкультурно-спортивной
направленности**

Задачи четвёртого года обучения

Образовательные:

- развитие технико-тактического мышления;
- формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни;
- получение первичных знаний по истории рукопашного боя;

Развивающие:

- способствовать развитию двигательных качеств: ловкости, силы, быстроты.
- создать необходимые условия для физического развития обучающихся;
- создать необходимые условия для развития координированной, выносливости, силы и уверенности в себе.

Воспитательные:

- способствовать формированию навыков дисциплины, самоорганизации и умения действовать в сложных и экстремальных ситуациях;
- оказать содействие в воспитании силы воли, мужества, стойкости, гражданственности и патриотизма.

Ожидаемые результатов 3 года обучения

Личностные:

1. Формирование уважительного отношения к культуре других народов.
2. Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл обучения, принятие и освоение социальной роли обучающегося
3. Развитие самостоятельности и личности ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
4. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
5. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Предметные.

1. Ознакомятся с историей рукопашного боя.

2. Изучат основы гигиены и философии Рукопашного боя
3. Основные теоретические понятия рукопашного боя.
4. Будут иметь представление об истории рукопашного боя в Р.Ф.
5. Освоит технику самоконтроля.
6. Правила поведения в экстремальных ситуациях.

Метапредметные:

1. Учиться определять цель деятельности, проговаривать последовательность действий на занятии.
2. Учиться высказывать своё предположение,(версию).
3. Делать вывод в результате совместной работы группы.
4. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.
5. Формирование умения планировать , контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
7. Правила поведения в экстремальных ситуациях.
8. Освоит технику ударов.

3. Особенности четвёртого года обучения

Наполняемость учебных групп

Четвёртый год 10 человек.

Срок реализации программы

Срок реализации программы 4 года

4 год обучения - 216 часа 3 раза в неделю по 2 часа. и 3 часа один раз в субботу участие в соревнованиях.

Условия реализации программы:

В реализации программы принимают участие дети от 14 до 16 лет на основе добровольного вступления в объединение. Учащиеся объединяются в группы из 10 человек по уровню начальной подготовки. *Возможности и условия зачисления в группы четвертого года обучения:* учащийся может начать обучения в зависимости от уровня исходной подготовки.

Обязательным условием обучения по программе является наличие медицинского документа.

Содержание программы 4 года.

Тема 1. История развития единоборства. Тема 1.1 Теория

Тема 1.2 Теория

Тема 2. Вводное занятие. Тема 2.1 Теория Цели и задачи третьего года обучения. Охрана труда. Правила учебно-воспитательного процесса для обучающихся в спортивном клубе. Практика. Начальная диагностика обучающихся. Тестирование по Общей физической подготовке. Упражнения.

Тема 3. Общефизическая подготовка Тема Физическая подготовка.

Теория. Ознакомление обучающихся с правилами выполнения упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Практика. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Беговые упражнения, ускорения, эстафеты.

Тема Основные сведения о содержании и видах физической подготовки.

Теория. История развития рукопашного боя. Практика. Упражнения «Подтягивания на перекладине»-подъем силой, переворотом на перекладине;-подъем ног на перекладине;

Тема Краткая характеристика основных физических качеств, их развитие.

Теория. Понятие об основных физических качествах и их развитии.

Практика. Упражнения «метание снарядов одной, двумя руками сбоку, от груди»

Тема Силовая подготовка. Теория. Развитие силы. Практика. Упражнения «жим, толчок и рывок двумя руками»

Тема Физиологические особенности развития гибкости у обучающихся;

Теория. Физиологические особенности развития гибкости у обучающихся.

Практика. Упражнения на развитие гибкости тела и подводящие упражнения.

Тема Морально-нравственная подготовка обучающихся к занятиям спортом.

Теория. Понятия о философии Рукопашного боя. Морально нравственная подготовка.

Практика. Дыхательные упражнения.

Тема Техника страховки при падениях. Теория. Общее понятие о страховке. Основные правила при страховке. Практика. Упражнения «упор, лежа на одной, двух руках»

Тема История развития боевых искусств. Теория. История зарождения борьбы дзюдо. Практика. Дыхательные упражнения с предметами (набивные мячи, палки).

Тема Упражнения физического развития. Теория. Страховка при падении вперед.

Практика. Страховка при падении вперед Упражнения для развития мышц пресса.

Тема Техника выполнении упражнений самостраховки. Теория. Самостраховка. Краткое понятие о разновидностях страховки. Практика. Страховка при падениях в сторону (сваливания).

Тема Техника передвижения. Теория. Техника передвижений Прямолинейные передвижения в стойке.

Практика. Упражнения комплекса «Лягушка» (передвижение прыжками в позиции на коленях).

Тема Техника пресечения агрессии. Теория. Понятие об агрессии, технике пресечения агрессии. Мягкие блоки. Практика. Противодействие прямым атакам противника при его агрессии.

Тема Практика. Челночный бег.

Тема Практика. Бег на 100м.

Тема Практика. Подтягивание на перекладине.

Тема Практика. Поднимание ног к перекладине.

Тема Практика. Подъем переворотом на перекладине.

Тема Практика. Подъем силой на перекладине.

Тема Практика. Соскок махом назад на перекладине.

Тема Практика. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.

Тема Практика. Угол в упоре на брусьях.

Тема Практика. Соскок махом вперед на брусьях.

Тема Практика. Наклоны туловища вперед.

Тема Практика. Рывок гири.

Тема Практика. Тройной прыжок с места.

Тема Практика. Прыжки со скакалкой.

Тема Практика. Прыжок в длину с места.

Тема Практика. Подвижные игры.

Тема Практика. Упражнения с набивными мячами стоя.

Тема Практика. Упражнения с набивными мячами лежа.

Тема Практика. Подъемы корпуса с вращениями.

Тема Практика. Скоростное пробегание отрезков 50-100м.

Тема Практика. Статическое силовое упражнение.

Тема Практика. Бег на 60м.

Тема Практика. Поднимание туловища из положения, лежа колени согнуты.

Тема Практика. Подскоки и выпрыгивания в беге.

Тема Практика. Метание теннисных мячей на дальность и точность.

Тема 3.38 Практика. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища.

Тема Практика. Упражнения с партнером.

Тема Практика. Упражнения на снарядах для развития мышц ног.

Тема Практика. Упражнения на снарядах для развития мышц рук.

Тема Практика. Упражнения на снарядах для развития грудных мышц.

Тема Практика. Упражнения для развития мышц шеи.

Тема Практика. Подвижные игры (пятнашки).

Тема Практика. Подвижные игры (день и ночь).

Тема Практика. Спортивные игры (регби).

Тема Практика. Прыжки и прыжковые упражнения.

Тема Практика. Силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Тема Практика. Круговые тренировки.

Тема Практика. Челночный бег 4 по 20 м (сек).

Тема Практика. Прыжок в длину с места.

Тема Практика. Бег на 1000 м.

Тема Практика. Упражнения с резиновым жгутом, набивным мячом, гантелями (0,5 кг), скакалки.

Тема Практика. Кроссы, прыжки в высоту и длину с разбега и без него, метание ядра.

Тема Практика. Эстафета с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения и др.

Тема Практика. Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприсяде.

Тема Практика. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, в передвижении.

Тема Практика. Уход от брошенного мяча.

Тема 4. Специальная физическая подготовка. Тема 4.1 Развитие скоростно-силовых качеств. Теория. Понятие о физических качествах (силовые, скоростные).

Практика. Броски набивного мяча (1-3 кг) одной и двумя руками из различных положений. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной).

Тема Упражнения для развития быстроты. Теория. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Практика. Отработка умений бега с ускорением. Бег с ускорением 25-30 м. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15-20м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег 4 х. 20 м.

Тема Упражнения для развития ловкости. Теория. Строение и функции мышц. Практика. Элементы акробатики. Опорные прыжки через козла. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.

Тема Упражнения для развития гибкости Теория. Изменения в строении и функции мышц под влиянием нагрузок. Практика. Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые

покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.

Тема Упражнения для развития силы. Теория. Свойства силы. Практика. Ходьба полувыпадами и выпадами, пружинистые покачивания в выпадах, то же с дополнительным отягощением.

Тема Упражнения для развития выносливости. Теория. Понятие быстроты, формы ее проявления. Практика Многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции.

Тема Практика. Рывки по сигналу.

Тема Практика. Ловля брошенного предмета.

Тема Практика. Уклонение от брошенного теннисного мяча.

Тема Практика. Скоростное передвижение (шаги, выпады, уходы с выпада).

Тема Практика. Соревнования на быстроту выполнения упражнений.

Тема Практика. Соревнования на точность попадания в атаках в ограниченный отрезок времени.

Тема Практика. Упражнения с резиновым жгутом.

Тема Практика. Приседания на одной ноге – «пистолет».

Тема Практика. Выпрыгивание из приседа.

Тема Практика. Упражнения с сопротивлением партнера.

Тема Практика. Различные виды отжимания (на одной-двух руках, с хлопками, прыжками).

Тема Практика. Упражнения с гимнастической палкой (вращения, перехватывание пальцами по длине палки, перетягивание, вырывание).

Тема

Практика. Работа с гантелями от 1 до 3 кг (ударная и защитная техника).

Тема Практика. Комплекс упражнений на растяжку. Шпагаты.

Тема Практика. Многократные повторения двух-трех ударных комбинаций.

Тема Практика. Имитация ударов руками и ногами с дополнительным отягощением и резиновым жгутом.

Тема Практика. Различные подскоки на одной и двух ногах

Тема Практика. Прыжки через препятствия.

Тема Практика. Элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);

Тема Практика. Упражнения на боксерских мешках, лапах, макиварах.

Тема Практика. Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.

Тема Практика. Многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции.

Тема Практика. Правильное положение кисти и сжатого кулака при ударах. Сочетание длины атаки с дистанцией до противника.

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

Тема 5 Техническая, тактическая подготовка.

Тема Понятие о технике и тактике. Теория. Понятие о технике и тактике. Характеристика подготовительных действий в РБ и основное содержание тактики и тактической подготовки.

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.

Тема Связь техники и тактики в обучении, тренировке и соревнованиях.

Теория. Характеристика тактического мастерства. Практика. Короткий и длинный вход и выход из атаки.

Тема Боевая стойка: левосторонняя, правосторонняя, положение ног и рук, центр тяжести. Теория. Понятие о способностях, необходимые для успешного овладения техникой Рукопашного Боя. Практика. Разучивание стоек. Их последовательная смена с одной стойки в другую и в обратную сторону.

Тема Двойные шаги, челнок. Теория. Основные группы тактической направленности двойные шаги, челнок. Практика. Разучивание прямого удара рукой.

Тема Вход и выход из атаки, положение рук и ног при выходе из атаки. Теория. Характеристика наступательных действий.

Практика. Разучивание техники ударов ногой: прямой, боковой, круговой.

Тема Скорость входа и выхода из атаки. Теория. Содержание действий в контратаке.

Практика. Разучивание техники выполнения блоков клинчей.

Тема Простейшие удары руками (верхний, средний, нижний уровни): передняя, задняя рука. Теория. Атака – как лучшее тактическое средство единоборства.

Практика. Выполнение ударов и блоков с фиксацией в конечной фазе. 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.

Тема Правило выполнения «реверса» при ударах рукой и ногой. Теория. Наиболее важные аспекты атаки. Практика. Простейшие комбинации ударов руками и ногами в два, три движения.

Тема Сочетание длины атаки с дистанцией до противника. Теория. Содержание тактических действий на дальней, средней и ближней дистанциях.

Практика. Простейшие атаки разной длины в зависимости от изменяющейся дистанции.

Тема Защита от удержаний сбоку и верхом. Теория. Методы изучения противника.

Практика. Простые обманные движения, смена уровней атаки в нападении и защите.

Тема Практика. Контратаки (подхват), работа 1 и 2 номером.

Тема Практика. Ложные атаки с вызовом встречной атаки.

Тема Практика. Комбинированная атака: 2-х или 3-х ударные комбинации.

Тема Практика. Сложная комбинированная техника ударов рук и ног.

Тема Практика. Отработка тактических заданий с партнерами: атака на подготовку противника, сложные атаки с несколькими обманами.

Тема Практика. Выполнение ударов на полтакта.

Тема 6. Оказание первой медицинской помощи. Теория Состав и назначение. Аптечек. Классификация возможных травм и первая доврачебная помощь пострадавшим. Обработка ран и способы остановки кровотечения. Виды перевязочных средств и правила наложения повязок. Правила транспортировки пострадавших.

Практическая работа: обработка различных приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему.

Тема 7.Участие в соревнованиях. Итоговая диагностика результатов выполнения образовательной программы «Рукопашный бой» проводится в виде контрольно переводных нормативов по офп и сфп. Практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, учебно-тренировочные бои.

Утверждена

Приказом № ___ от ___ 20__ г

Директором ГБОУ школа №454

_____ Н.В. Александрова

Дополнительная общеразвивающая программа «Рукопашный бой».

Календарно- тематический план 4-го года обучения

2025 -2026 учебный год.

№ п/п	№ тем ы	Наименование тем программы и тем занятий	Количество часов			число
			теория	практ ика	всего	
1	1	Вводное занятие. Цели и задачи первого года обучения. Охрана труда. Правила учебно-воспитательного процесса для обучающихся в спортивном зале. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Беговые упражнения, ускорения, эстафеты	1	2.5	2	
2		Правила учебно-воспитательного процесса для обучающихся в спортивном зале. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Беговые упражнения, ускорения, эстафеты	1	2.5	2	
3		Начальная диагностика обучающихся. Тестирование по Общей физической подготовке. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Беговые упражнения, ускорения, эстафеты		2.5	2	
4		Тема 2. Общефизическая подготовка Ознакомление обучающихся с правилами выполнения упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Беговые упражнения, ускорения, эстафеты.	1	2.5	2	
5		Основные сведения о содержании и видах физической подготовки. История развития рукопашного боя. Упражнения «Подтягивания на перекладине»-подъем силой, переворотом на перекладине;-подъем ног на перекладине;	1	2.5	2	
6		Краткая характеристика основных физических качеств, их развитие. Практика. Упражнения «метание снарядов одной, двумя руками сбоку, от груди»		2.5	2	

7		Понятие об агрессии, технике пресечения агрессии. Мягкие блоки. Противодействие прямым атакам противника при его агрессии.		2.5	2	
8		Техника передвижений Прямолинейные передвижения в стойке. Упражнения комплекса «Лягушка» (передвижение прыжками в позиции на коленях).	1	2.5	2	
9		Самостраховка. Краткое понятие о разновидностях страховки . Страховка при падениях в сторону (сваливания).		2.5	2	
10		Страховка при падении вперед. Страховка при падении вперед Упражнения для развития мышц пресса.		2.5	2	
11		Общее понятие о страховке. Основные правила при страховке. Практика. Упражнения «упор, лежа на одной, двух руках»		2.5	2	
12		.История зарождения борьбы дзюдо.Практика. Дыхательные упражнения с предметами (набивные мячи, палки).	0.5	2.5	2	
13		Понятия о философии Рукопашного боя. Морально нравственная подготовка. Дыхательные упражнения.	0.5	2.5	2	
14		Физиологические особенности развития гибкости у обучающихся. Упражнения на развитие гибкости тела и подводящие упражнения.	0.5	2.5	2	
15		Развитие силы. Упражнения «жим, толчок и рывок двумя руками»	0.5	2.5	2	
16		Рывок гири. .Тройной прыжок с места.	0.5	2.5	2	
17		Прыжки со скакалкой. Прыжок в длину с места.	0.5	2.5	2	
18		Подвижные игры. Упражнения с набивными мячами стоя.	0.5	2.5	2	
19		Подвижные игры. Упражнения с набивными мячами стоя	0.5	2.5	2	
20		Упражнения с набивными мячами лежа. Подъемы корпуса с вращениями.	0.5	2.5	2	
21		Скоростное пробегание отрезков 50-100м. Статическое силовое упражнение	0.5	2.5	2	
22		Бег на 60м. Поднимание туловища из положения, лежа колени согнуты.	0.5	2.5	2	
23		Подскоки и выпрыгивания в беге. Метание теннисных мячей на дальность и точность	0.5	2.5	2	
24		Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Упражнения с партнером. Отработка тактических заданий с партнерами: атака на подготовку противника, сложные атаки с несколькими обманами.	0.5	2.5	2	
25		Упражнения на снарядах для развития мышц ног. Упражнения на снарядах для развития мышц рук.	0.5	2.5	2	
26		Упражнения на снарядах для развития грудных мышц.	0.5	2.5	2	

		Упражнения для развития мышц шеи.				
27		Подвижные игры (пятнашки). Подвижные игры (день и ночь). Отработка тактических заданий с партнерами: атака на подготовку противника, сложные атаки с несколькими обманами.	0.5	2.5	2	
28		Спортивные игры (регби). Прыжки и прыжковые упражнения Отработка тактических заданий с партнерами: атака на подготовку противника, сложные атаки с несколькими обманами.	0.5	2.5	2	
29		Силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий). Круговые тренировки.	0.5	2.5	2	
30		Челночный бег 4 по 20 м (сек). Прыжок в длину с места	0.5	2.5	2	
31		Челночный бег 4 по 20 м (сек). Прыжок в длину с места. Отработка тактических заданий с партнерами: атака на подготовку противника, сложные атаки с несколькими обманами.	0.5	2.5	2	
32		Бег на 1000 м. Упражнения с резиновым жгутом, набивным мячом, гантелями (0,5 кг), скакалки	0.5	2.5	2	
33		Кроссы, прыжки в высоту и длину с разбега и без него, метание ядра. Эстафета с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения и др.	0.5	2.5	2	
34		Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприсяде.	0.5	2.5	2	
35		Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, в передвижении. Уход от брошенного мяча. Отработка тактических заданий с партнерами: атака на подготовку противника, сложные атаки с несколькими обманами.	0.5	2.5	2	
36		Тема 3. Специальная физическая подготовка.. Понятие о физических качествах (силовые, скоростные). Практика. Броски набивного мяча (1-3 кг) одной и двумя руками из различных положений. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной).	0.5	2.5	2	
37		Отработка умений бега с ускорением. Бег с ускорением 25-30 м . Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15-20м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег 4 х. 20 м.	0.5	2.5	2	

38		. Строеие и функции мышц. Элементы акробатики. Опорные прыжки через козла. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений	0.5	2.5	2	
39		Изменения в строении и функции мышц под влиянием нагрузок. Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.	0.5	2.5	2	
40		Свойства силы.. Ходьба полувыпадами и выпадами, пружинистые покачивания в выпадах, то же с дополнительным отягощением.	0.5	2.5	2	
41		Понятие быстроты, формы ее проявления. Многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции.	0.5	2.5	2	
42		.Рывки по сигналу. Отработка тактических заданий с партнерами: атака на подготовку противника, сложные атаки с несколькими обманами.	0.5	2.5	2	
43		Ловля брошенного предмета. Отработка тактических заданий с партнерами: атака на подготовку противника, сложные атаки с несколькими обманами.	0.5	2.5	2	
44		Уклонение от брошенного теннисного мяча	0.5	2.5	2	
45		.Скоростное передвижение (шаги, выпады, уходы с выпада).	0.5	2.5	2	
46		Соревнования на быстроту выполнения упражнений.	0.5	2.5	2	
47		Соревнования на точность попадания в атаках в ограниченный отрезок времени.	0.5	2.5	2	
48		Упражнения с резиновым жгутом. Тема 5.16.Практика. Выполнение ударов на полтакта.	0.5	2.5	2	
49		Приседания на одной ноге – «пистолет». Отработка тактических заданий с партнерами: атака на подготовку противника, сложные атаки с несколькими обманами.	0.5	2.5	2	
50		Выпрыгивание из приседа Практика. Сложная комбинированная техника ударов рук и ног.	0.5	2.5	2	
51		Упражнения с сопротивлением партнера.	0.5	2.5	2	
52		Различные виды отжимания (на одной-двух руках, с хлопками, прыжками).	0.5	2.5	2	
53		Упражнения с гимнастической палкой (вращения, перехватывание пальцами по длине палки, перетягивание, вырывание).	0.5	2.5	2	
54		Тема Практика. Соревнования на быстроту выполнения упражнений.	0.5	2.5	2	

55		Тема Практика. Соревнования на точность попадания в атаках в ограниченный отрезок времени.	0.5	2.5	2	
56		Тема Практика. Упражнения с сопротивлением партнера.	0.5	2.5	2	
57		Тема Практика. Различные виды отжимания (на одной-двух руках, с хлопками, прыжками).	0.5	2.5	2	
58		Тема Практика. Упражнения с гимнастической палкой (вращения, перехватывание пальцами по длине палки, перетягивание, вырывание).	0.5	2.5	2	
59		Тема Практика. Работа с гантелями от 1 до 3 кг (ударная и защитная техника).	0.5	2.5	2	
60		Тема Практика. Комплекс упражнений на растяжку. Шпагаты.	0.5	2.5	2	
61		Тема Практика. Многократные повторения двух-трех ударных комбинаций.	0.5	2.5	2	
62		Тема Практика. Имитация ударов руками и ногами с дополнительным отягощением и резиновым жгутом.	0.5	2.5	2	
63		Тема Практика. Различные подскоки на одной и двух ногах	0.5	2.5	2	
64		Тема Практика. Прыжки через препятствия	0.5	2.5	2	
65		Тема Практика. Элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);	0.5	2.5	2	
66		Тема Практика. Упражнения на боксерских мешках, лапах, макиварах.	0.5	2.5	2	
67		Тема Практика. Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.	0.5	2.5	2	
68		Тема Практика. Многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции.	0.5	2.5	2	
69		Тема Практика. Правильное положение кисти и сжатого кулака при ударах. Сочетание длины атаки с дистанцией до противника	0.5	2.5	2	
70		Тема Практика. Изучение бросковой техники: подсечки, зацепы, подножки. Варианты защиты от данных бросков.	0.5	2.5	2	
71		Тема Практика. Изучение бросковой техники: подсечки, зацепы, подножки. Варианты защиты от данных бросков.	0.5	2.5	2	
72		Тема 4 Техническая, тактическая подготовка. Понятие о технике и тактики. Характеристика подготовительных действий в РБ и основное содержание тактики и тактической подготовки. 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.	0.5	2.5	2	
73		Характеристика тактического мастерства. Короткий и длинный вход и выход из атаки.	0.5	2.5	2	

74		Понятие о способностях, необходимые для успешного овладения техникой Рукопашного Боя. Разучивание стоек. Их последовательная смена с одной стойки в другую и в обратную сторону.	0.5	2.5	2	
75		Основные группы тактической направленности двойные шаги, челнок.. Разучивание прямого удара рукой.	0.5	2.5	2	
76		Характеристика наступательных действий. Разучивание техники ударов ногой: прямой, боковой, круговой	0.5	2.5	2	
77		Атака – как лучшее тактическое средство единоборства.. Выполнение ударов и блоков с фиксацией в конечной фазе. 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.	0.5	2.5	2	
78		Содержание действий в контратаке. . Разучивание техники выполнения блоков клинчей.	0.5	2.5	2	
79		Наиболее важные аспекты атаки. Простейшие комбинации ударов руками и ногами в два, три движения. Отработка тактических заданий с партнерами: атака на подготовку противника, сложные атаки с несколькими обманами.	0.5	2.5	2	
80		. Содержание тактических действий на дальней, средней и ближней дистанциях. Простейшие атаки разной длины в зависимости от изменяющийся дистанции.	0.5	2.5	2	
81		. Методы изучения противника. Практика. Простые обманные движения, смена уровней атаки в нападении и защите.	0.5	2.5	2	
82		Контратаки (подхват), работа 1 и 2 номером.	0.5	2.5	2	
83		Ложные атаки с вызовом встречной атаки	0.5	2.5	2	
84		Комбинированная атака: 2-х или 3-х ударные комбинации.	0.5	2.5	2	
85		Отработка тактических заданий с партнерами: атака на подготовку противника, сложные атаки с несколькими обманами	0.5	2.5	2	
86		Отработка тактических заданий с партнерами: атака на подготовку противника, сложные атаки с несколькими обманами	0.5	2.5	2	
87		Защита от удержаний сбоку и верхом. Методы изучения противника. Простые обманные движения, смена уровней атаки в нападении и защите.		2.5	2	

88		Практика. Контратаки (подхват), работа 1 и 2 номером.	0.5	2.5	2	
89		Практика. Ложные атаки с вызовом встречной атаки.	0.5	2.5	2	
90		Практика. Комбинированная атака: 2-х или 3-х ударные комбинации	0.5	2.5	2	
91		Практика. Сложная комбинированная техника ударов рук и ног.	0.5	2.5	2	
92		Практика. Отработка тактических заданий с партнерами: атака на подготовку противника, сложные атаки с несколькими обманами.	0.5	2.5	2	
93		Практика. Выполнение ударов на полтакта.	0.5	2.5	2	
94		Оказание первой медицинской помощи. Состав и назначение. Аптечек. Классификация возможных травм и первая доврачебная помощь пострадавшим. Обработка ран и способы остановки кровотечения. Виды перевязочных средств и правила наложения повязок.	0.5	2.5	2	
95		Правила транспортировки пострадавших. Обработка различных приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему.	0.5	2.5	2	
96		Участие в соревнованиях Практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, учебно-тренировочные бои.	0.5	2.5	2	
97		Участие в соревнованиях	0.5	2.5	2	
98		Практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, учебно-тренировочные бои.	0.5	2.5	2	
99		Участие в соревнованиях	0.5	2.5	2	
101		Практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, учебно-тренировочные бои.	0.5	2.5	2	
101		Участие в соревнованиях	0.5	2.5	2	
102		Практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, учебно-тренировочные бои.			2	
103		Участие в соревнованиях			2	
104		Практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, учебно-тренировочные бои.			2	
105		Участие в соревнованиях			2	
106		Практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, учебно-тренировочные бои.			2	
107		Участие в соревнованиях			2	
108		Практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, учебно-тренировочные бои.			2	
		Итого			216	

