

АДМИНИСТРАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ВОРКУТА»
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 2» г. Воркуты
«ВОРКУТА» КАР КЫТШЛӢН МУНИЦИПЛЬНӢЙ ЮКӢНСА АДМИНИСТРАЦИЯ
«2№-а гимназия» ВоркутакарсаМуниципальнӢй велӢдан учреждение
169906, г. Воркута, ул. Ленина, 36Б
тел./факс (82151) 3-16-09 e-mail: gimn_2_vor@edu.rkomi.ru

РАССМОТРЕНА
На Педагогическом совете
Протокол № 4
от 29.03.2023 года

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора
МОУ «Гимназия №2» г. Воркуты
от 02.05.2023 года № 402

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ПРИЕМЫ САМООБОРОНЫ»**
Возраст 11-17 лет
Срок реализации: 1 лет

Составитель:
Асадов Ровшан Айдын оглы,
педагог дополнительного образования

Воркута
2023

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Приёмы самообороны» (далее - программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность** и разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022года № 678).
- Приложение к письму Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми от 19 сентября 2019 г. № 07-13/631 «Рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные) в Республике Коми».
- «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28.
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждении дополнительных общеобразовательных программ, утвержденным приказом директора МОУ «Гимназия №2» г. Воркуты от 20.01.2021 № 59.
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам в МОУ «Гимназия №2» г. Воркуты.

При работе над программой учтены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов на основе научных исследований, методических разработок и рекомендаций по спортивной подготовке учащихся.

Программа рассчитана на обладание и изучение базы и основы искусства рукопашного боя, идея которой – соблюдение и осознание основного международного правила для современных детей и подростков использовать приемы рукопашного боя только с целью самозащиты, защиты слабых, защиты справедливости.

Актуальность этой программы определяется:

- потребностью общества в высоконравственной физически крепкой личности выпускника готовой к трудовой жизни и защите Отечества;

- стремлением молодых людей овладеть навыками самообороны с использованием средств из спортивных рукопашных единоборств.

Новизна данной программы в том, что занятиями самообороны могут заниматься дети, не имеющие специальной подготовки, с различным уровнем физической и психологической готовности. Программа не ставит целью достижение высоких спортивных результатов, а направлена на общее оздоровление и формирование личности ребенка, на основе метода дифференцированного подхода к каждому воспитаннику.

Педагогическая целесообразность.

Воспитанники кадетских классов, в том числе, имеют различный социальный статус: дети из неполных, многодетных и малообеспеченных семей, из числа «группы риска». Занятия помогают им преодолевать проблемы социальной адаптации, формируют адекватную самооценку, навыки культуры и общения, формируют мотивацию к здоровому образу жизни.

Цель программы: создание условий для развития психофизических качеств личности детей и подростков на основе занятий боевыми искусствами.

Задачи:

Образовательные

- Обучить умениям и навыкам основ рукопашного боя.
- Обучить основным приемам самообороны
- приобретение необходимых теоретических знаний (обучение основам физиологии и личной гигиены, профилактика травматизма).

Развивающие:

- Способствовать развитию двигательных качеств: ловкости, силы, быстроты.
- Развить физические и психические качества необходимые для овладения техникой, тактикой рукопашного боя.
- Укрепить здоровье, повысить работоспособность воспитанников.

Воспитательные:

- Сформировать у детей стремление к развитию духовного, интеллектуального, физического потенциала.
- Сформировать у детей устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом, мотивацию к здоровому образу жизни.
- Воспитать смелость, решительность, находчивость, самообладание.

Отличительные особенности программы заключается в том, что она направлена не на достижение высоких спортивных результатов, а на укрепление здоровья детей.

Выявлены факторы, определяющие высокую эффективность обучения учащихся основам самообороны. К ним относятся: отбор наиболее эффективных технико-тактических действий для обучения учащихся основам самообороны; рациональное распределение физической нагрузки на занятиях с учетом уровня физической подготовленности учащихся; преимущественное использование упражнений, направленных на развитие силы, ловкости и силовой выносливости; проведение мероприятий по предупреждению травматизма на занятиях самообороны; определение условий правомерности применения средств самообороны, в экстремальных ситуациях криминогенного характера.

Определены наиболее эффективные средства, необходимые для обучения учащихся основам самообороны. К ним относятся: самозащита с применением подручных средств; самозащита против вооруженного противника; удары и способы защиты от них; самозащита против нескольких противников; броски и освобождения от захватов противников; упражнения на развитие силы, ловкости и силовой выносливости; упражнения на развитие координации и точности движений; упражнения, направленные на формирование оптимальной боевой стойки; упражнения, улучшающие подвижность в суставах; самостраховка и упражнения, формирующие правильные передвижения во время схватки с противником.

Адресатом программы являются учащиеся 11-18 лет. Группа формируется из учеников кадетского класса, но при наличии мест в группе могут заниматься все, кто проявляет желание и интерес, независимо от физических данных, но, главное, без медицинских противопоказаний.

Уровень освоения программы – стартовый.

Срок реализации программы – 1 год.

Объём программы – 315 часов.

Форма обучения: очная с применением дистанционных технологий на время активированных дней и карантина. Занятия

Режим занятий: Занятия проводятся согласно расписанию МОУ «Гимназия №2» г.Воркуты после общеобразовательных уроков.

Группа	Возраст уч-ся	Кол-во уч-ся в группе	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год	Кол-во недель в год
1 младшая	11-13	8	4	105	35
2 старшая	14-18	8	5	210	35

Продолжительность занятия - 40 минут, перерыв между занятиями - 10 минут.

При дистанционном обучении: длительность занятия - 30 минут, перерыв 10 минут.

Организация образовательного процесса

Состав группы: 16 человек (постоянный).

Виды занятий по организационной структуре:

Основная форма работы: групповые, индивидуальные занятия.

Типы занятий: теоретическое занятие, практическое занятие, показательное выступление.

Основные формы учета знаний и умений:

1. Комплексы контрольных упражнений по тестированию уровня общей и специальной физической подготовки.

2. Контактные поединки.

Методы обучения:

– методы, оценивающие и стимулирующие деятельность личности;

– методы, побуждающие и формирующие определенную деятельность, сознание личности;

– методы самовоспитания, т.е. самоуправляемого воспитания, которое подразумевает систему самостоятельных упражнений и тренировок.

Формы контроля

– промежуточное тестирование в течение учебного года;

– педагогические наблюдения;

– анкетирование;

– беседы с родителями об изменениях в действиях ребенка по физическому саморазвитию;

– результаты участия воспитанников в соревнованиях, спортивных мероприятиях.

Формы подведения итогов.

Соревнования, комплексный экзамен, показательные выступления.

Ожидаемые результаты

Овладение основами техники приемов самозащиты, а также обширного комплекса физических упражнений. Укрепление здоровья и гармоничное развитие волевых и морально-этических качеств личности.

Учащиеся будут знать:

- Историю возникновения и развития единоборств;

- Основы гигиены и закаливания;

- Основы здорового образа жизни;

- Основные принципы физической подготовки: регулярность, постепенность и т.п.;

- Формы самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит и т.п.;

Уметь:

- Применять умения и навыки в личной гигиене и закаливании;
- Правильно отжиматься от пола не менее 25 раз;
- Подтягиваться на перекладине не менее 6 раз;
- Сгибать - разгибать туловище в положении лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки у подбородка не менее 30 раз.
- Правильно выполнять приемы самообороны.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретические занятия	10	10		Устный опрос, показательные выступления, тест.
2	ОФП	90	10	80	
3	Специальная физическая подготовка	105	10	95	
4	Технико-тактическая подготовка	104	9	95	
5	Медицинский контроль	2		2	
6	Зачетные требования	4		4	
	Итог	315	39	275	

Содержание программы

1. Теоретическая подготовка

- 1.1. История ФК (Понятие о физической культуре и спорте. Формы ФК и пр.).
- 1.2. История рукопашного боя.
- 1.3. Личная гигиена.
- 1.4. Правила и этика рукопашного боя.
- 1.5. Самоконтроль в процессе занятий спортом.
- 1.6. Общая характеристика спортивной тренировки.
- 1.7. Основные средства спортивной тренировки.
- 1.8. Физическая подготовка.
- 1.9. Психологическая подготовка

1.10. Здоровый образ жизни

2. ОФП

2.1. подготовительные упражнения

2.2. лёгкая атлетика

2.3. спортивная гимнастика (акробатика)

2.4. подвижные игры

3. Специальная физическая подготовка

3.1. базовые упражнения

3.2. специальные оздоровительные комплексы

3.3. специально-силовые комплексы

3.4. специально-подготовительные упражнения

4. Техничко-тактическая подготовка

4.1. ударная техника

4.2. техника борьбы

4.3. техника самообороны

4.4. работа со снарядами

4.5. основные упражнения (поединки)

5. Медицинский контроль

Предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей:

- контроль за состоянием здоровья занимающихся (обследования);
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой, обувью;
- контроль за выполнением обучающихся рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

6. Зачётные требования

6.1. комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности.

6.2. комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности.

6.3. учебно-тренировочные и контрольные поединки.

Комплекс организационно-педагогических условий

Календарно-тематический план

1 группа

№ занятия	Тема занятия	Теория	Практика	Дата
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях рукопашного боя. ОФП.	1		
2	Медицинский контроль. Антропометрические замеры учащихся. ОФП	1		
3	Основная стойка, перемещение		1	
4	ОФП. Личная гигиена. Техника самообороны.	1		
5	ОФП.СПФ Стойки и перемещения, Базовые и специальные. Лёгкие спаринги «Кумитэ».		1	
6	История рукопашного боя на Руси. ОФП. СПФ. Ударная техника рук и ног.	1		
7	Правила и этика рукопашного боя. Специальные развивающие упражнения	1		
8	ОФП. СПФ Удары руками и ногами. Специальные развивающие упражнения		1	
9	СФП. Ударная техника. Техника борьбы.		1	
10	Специально физическая подготовка. ОФП. Ударная техника рук и ног.		1	
11	СПФ. Стойки и перемещения. Захваты и освобождение от захватов.		1	
12	ОФП. СПФ. Удары руками и ногами. Специальные развивающие упражнения.		1	
13	Беседа «Здоровый образ жизни. Работа с оружием (палка, пистолет, нож)	1		
14	СФП. Стойки и перемещения, Базовые и специальные. Лёгкие спаринги «Кумитэ»		1	
15	ОФП, СПФ, Борцовская техника. Броски, борьба в партере.		1	
16	СПФ. ОПФ Работа с оружием (палка, пистолет, нож)		1	
17	Самоконтроль в процессе занятий спортом.	1	1	
18	СПФ. Учебно-тренировочные контрольные поединки.		1	
19	ОФП. Стойки и перемещения. Базовые и специальные. Лёгкие спаринги «Кумитэ»		1	
20	СПФ. Работа с оружием (палка, пистолет, нож).		1	
21	Беседа «Здоровый образ жизни. Работа с оружием (палка, пистолет, нож)	1		
22	СПФ, Захваты, удушающие приёмы и освобождение от них. Спаринги.		1	
23	ОФП. Ударная техника в партере. Лёгкие спарринги		1	
24	СПФ. Работа с оружием - (палка, пистолет, нож)		1	
25	СФП. Отработка ударов ногами (маваши, мая-гири, ёко)	1	1	
26	ОФП. СПФ Боксёрская техника (джеп, двоечки и троечки)		1	
27	ОПФ.СПФ Стойки и перемещения. Захваты и освобождение от захватов.		1	
28	СФП. ОФП Акробатика. Короткие спарринги. Подвижные игры на развитие выносливости		1	

29	СФП. ОФП Удары руками и ногами. Специальные развивающие упражнения.		1	
30	ОФП. Стойки и перемещения, Базовые и специальные. Лёгкие спаринги - «Кумитэ»		1	
31	Психологическая подготовка	1		
32	ОФП. СПФ Акробатика. Короткие спарринги. Подвижные игры на развитие выносливости.		1	
33	СПФ, Захваты, удушающие приёмы и освобождение от них. Спаринги.		1	
34	СПФ. Учебно-тренировочные контрольные поединки.		1	
35	Общая характеристика спортивной тренировки.	1		
36	ОФП. СПФ Удары руками и ногами. Специальные развивающие упражнения.		1	
37	СФП. Ударная техника. Техника борьбы.		1	
38	ОФП. Стойки и перемещения. Базовые и специальные. Лёгкие спаринги «Кумитэ»		1	
39	СПФ. Работа с оружием (палка, пистолет, нож).	1		
40	ОФП. Акробатика. Короткие спарринги. Подвижные игры на развитие выносливости.		1	
41	СПФ, Захваты, удушающие приёмы и освобождение от них. Спаринги.		1	
42	ОФП. Ударная техника в партере. Лёгкие спарринги		1	
43	СПФ. Работа с оружием - (палка, пистолет, нож)		1	
44	СФП. Отработка ударов ногами (маваши, мая-гири, ёко)		1	
45	ОФП. СПФ Боксёрская техника (джеп, двойки и тройки)		1	
46	ОФП. СПФ Стойки и перемещения. Захваты и освобождение от захватов.		1	
47	СФП. ОФП Акробатика. Короткие спарринги. Подвижные игры на развитие выносливости		1	
48	СФП. ОФП Удары руками и ногами. Специальные развивающие упражнения.	1		
49	ОФП. Стойки и перемещения, Базовые и специальные. Лёгкие спаринги - «Кумитэ»		1	
50	СФП. Ударная техника. Техника борьбы.		1	
51	ОФП. СПФ Акробатика. Короткие спарринги. Подвижные игры на развитие выносливости.		1	
52	СПФ. ОФП Работа с оружием (палка, пистолет, нож)		1	
53	ОФП. СПФ Удары руками и ногами. Специальные развивающие упражнения.		1	
54	СПФ. Учебно-тренировочные контрольные поединки.		1	
55	ОФП. Стойки и перемещения. Базовые и специальные. Лёгкие спаринги «Кумитэ»	1		
56	СПФ. Работа с оружием (палка, пистолет, нож).		1	
57	ОФП. Акробатика. Короткие спарринги. Подвижные игры на развитие выносливости.		1	
58	СПФ, Захваты, удушающие приёмы и освобождение от них. Спаринги.		1	

59	ОФП. Ударная техника в партере. Лёгкие спарринги		1	
60	СПФ. Работа с оружием - (палка, пистолет, нож)		1	
61	СФП. Отработка ударов ногами (маваши, мая-гири, ёко)	1		
62	ОФП. СПФ Боксёрская техника (джеп, двоечки и троечки)		1	
63	ОПФ.СПФ Стойки и перемещения. Захваты и освобождение от захватов.		1	
64	СФП. ОФП Акробатика. Короткие спарринги. Подвижные игры на развитие выносливости		1	
65	СФП. ОФП Удары руками и ногами. Специальные развивающие упражнения.		1	
66	ОФП. Стойки и перемещения, Базовые и специальные. Лёгкие спаринги - «Кумитэ»		1	
67	СФП. Ударная техника. Техника борьбы.	1		
68	ОФП. СПФ Акробатика. Короткие спарринги. Подвижные игры на развитие выносливости.		1	
69	СПФ. ОПФ Работа с оружием (палка, пистолет, нож)		1	
70	ОФП. СПФ Удары руками и ногами. Специальные развивающие упражнения.		1	
71	СПФ. Учебно-тренировочные контрольные поединки.		1	
72	ОФП. Стойки и перемещения. Базовые и специальные. Лёгкие спаринги «Кумитэ»		1	
73	СПФ. Работа с оружием (палка, пистолет, нож).		1	
74	ОФП. Акробатика. Короткие спарринги. Подвижные игры на развитие выносливости.		1	
75	СПФ, Захваты, удушающие приёмы и освобождение от них. Спаринги.		1	
76	ОФП. Ударная техника в партере. Лёгкие спарринги		1	
77	СПФ. Работа с оружием - (палка, пистолет, нож)		1	
78	СФП. Отработка ударов ногами (маваши, мая-гири, ёко)		1	
79	ОФП. СПФ Физическая подготовка.	1		
80	ОПФ.СПФ Стойки и перемещения. Захваты и освобождение от захватов.		1	
81	СФП. ОФП Акробатика. Короткие спарринги. Подвижные игры на развитие выносливости		1	
82	СФП. ОФП Удары руками и ногами. Специальные развивающие упражнения.		1	
83	ОФП. Стойки и перемещения, Базовые и специальные. Лёгкие спаринги - «Кумитэ»		1	
84	СФП. Ударная техника. Техника борьбы.		1	
85	ОФП. СПФ Акробатика. Короткие спарринги. Подвижные игры на развитие выносливости.		1	
86	СПФ. ОПФ Работа с оружием (палка, пистолет, нож)		1	
87	ОФП. СПФ Удары руками и ногами. Специальные развивающие упражнения.		1	
88	Изучение двойных ударов ногами с разворотом		1	
89	Освобождения от удушения		1	
90	Отработка ударов ногами		1	

91	ОФП. СПФ Удары руками и ногами. Специальные развивающие упражнения.		1	
92	ОФП.СПФ Стойки и перемещения. Захваты и освобождение от захватов.		1	
93	Общая физическая подготовка, силовой тренинг		1	
94	Базовые удары руками		1	
95	Повторение пройденного материала, отработка ударов	1		
96	Общая физическая подготовка, упражнения на переползания.		1	
97	Открытое занятие, практика рукопашного боя		1	
98	Общая физическая подготовка, спортивные игры		1	
99	Отработка ударов по мишеням		1	
100	Общая физическая подготовка, гимнастические упражнения		1	
101	Открытое занятие, практика рукопашного боя		1	
102	Практика рукопашного боя		1	
103	Итоговая аттестация	1		
104	Заключительное занятие, подведение итогов, задания на каникулы		1	
105	СПФ. Учебно-тренировочные контрольные поединки.		1	
	Итог	19	86	

Календарно-тематический план

2 группа

№ занятия	Тема занятия	Теория	Практика	Дата
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях рукопашного боя. ОФП.	1		
2	Медицинский контроль. Антропометрические замеры учащихся. ОФП	1		
3	Основная стойка, перемещение		1	
4	ОФП. Личная гигиена. Техника самообороны.	1		
5	ОФП.СПФ Стойки и перемещения, Базовые и специальные. Лёгкие спаринги «Кумитэ».		1	
6	История рукопашного боя на Руси. ОФП. СПФ. Ударная техника рук и ног.	1		
7	Правила и этика рукопашного боя. Специальные развивающие упражнения	1		
8	ОФП. СПФ Удары руками и ногами. Специальные развивающие упражнения		1	
9	СФП. Ударная техника. Техника борьбы.		1	
10	Специально физическая подготовка. ОФП. Ударная техника рук и ног.		1	
11	СПФ. Стойки и перемещения. Захваты и освобождение от захватов.		1	
12	ОФП. СПФ. Удары руками и ногами. Специальные развивающие упражнения.		1	

13	Беседа «Здоровый образ жизни. Работа с оружием (палка, пистолет, нож)	1		
14	СФП. Стойки и перемещения, Базовые и специальные. Лёгкие спаринги «Кумитэ»		1	
15	ОФП, СПФ, Борцовская техника. Броски, борьба в партере.		1	
16	СПФ. ОПФ Работа с оружием (палка, пистолет, нож)		1	
17	Самоконтроль в процессе занятий спортом.	1	1	
18	СПФ. Учебно-тренировочные контрольные поединки.		1	
19	ОФП. Стойки и перемещения. Базовые и специальные. Лёгкие спаринги «Кумитэ»		1	
20	СПФ. Работа с оружием (палка, пистолет, нож).		1	
21	Беседа «Здоровый образ жизни. Работа с оружием (палка, пистолет, нож)	1		
22	СПФ, Захваты, удушающие приёмы и освобождение от них. Спаринги.		1	
23	ОФП. Ударная техника в партере. Лёгкие спаринги		1	
24	СПФ. Работа с оружием - (палка, пистолет, нож)		1	
25	СФП. Отработка ударов ногами (маваши, мая-гири, ёко)	1	1	
26	ОФП. СПФ Боксёрская техника (джеп, двоечки и троечки)		1	
27	ОПФ.СПФ Стойки и перемещения. Захваты и освобождение от захватов.		1	
28	СФП. ОПФ Акробатика. Короткие спарринги. Подвижные игры на развитие выносливости		1	
29	СФП. ОПФ Удары руками и ногами. Специальные развивающие упражнения.		1	
30	ОФП. Стойки и перемещения, Базовые и специальные. Лёгкие спаринги - «Кумитэ»		1	
31	Психологическая подготовка	1		
32	ОФП. СПФ Акробатика. Короткие спарринги. Подвижные игры на развитие выносливости.		1	
33	СПФ, Захваты, удушающие приёмы и освобождение от них. Спаринги.		1	
34	СПФ. Учебно-тренировочные контрольные поединки.		1	
35	Общая характеристика спортивной тренировки.	1		
36	ОФП. СПФ Удары руками и ногами. Специальные развивающие упражнения.		1	
37	СФП. Ударная техника. Техника борьбы.		1	
38	ОФП. Стойки и перемещения. Базовые и специальные. Лёгкие спаринги «Кумитэ»		1	
39	СПФ. Работа с оружием (палка, пистолет, нож).	1		
40	ОФП. Акробатика. Короткие спарринги. Подвижные игры на развитие выносливости.		1	
41	СПФ, Захваты, удушающие приёмы и		1	

	освобождение от них. Спаринги.			
42	ОФП. Ударная техника в партере. Лёгкие спарринги		1	
43	СПФ. Работа с оружием - (палка, пистолет, нож)		1	
44	СФП. Отработка ударов ногами (маваши, маягири, ёко)		1	
45	ОФП. СПФ Боксёрская техника (джеп, двоечки и троечки)		1	
46	ОФП.СПФ Стойки и перемещения. Захваты и освобождение от захватов.		1	
47	СФП. ОФП Акробатика. Короткие спарринги. Подвижные игры на развитие выносливости		1	
48	СФП. ОФП Удары руками и ногами. Специальные развивающие упражнения.	1		
49	ОФП. Стойки и перемещения, Базовые и специальные. Лёгкие спаринги - «Кумитэ»		1	
50	СФП. Ударная техника. Техника борьбы.		1	
51	ОФП. СПФ Акробатика. Короткие спарринги. Подвижные игры на развитие выносливости.		1	
52	СПФ. ОФП Работа с оружием (палка, пистолет, нож)		1	
53	ОФП. СПФ Удары руками и ногами. Специальные развивающие упражнения.		1	
54	СПФ. Учебно-тренировочные контрольные поединки.		1	
55	ОФП. Стойки и перемещения. Базовые и специальные. Лёгкие спаринги «Кумитэ»	1		
56	СПФ. Работа с оружием (палка, пистолет, нож).		1	
57	ОФП. Акробатика. Короткие спарринги. Подвижные игры на развитие выносливости.		1	
58	СПФ, Захваты, удушающие приёмы и освобождение от них. Спаринги.		1	
59	ОФП. Ударная техника в партере. Лёгкие спарринги		1	
60	СПФ. Работа с оружием - (палка, пистолет, нож)		1	
61	СФП. Отработка ударов ногами (маваши, маягири, ёко)	1		
62	ОФП. СПФ Боксёрская техника (джеп, двоечки и троечки)		1	
63	ОФП.СПФ Стойки и перемещения. Захваты и освобождение от захватов.		1	
64	СФП. ОФП Акробатика. Короткие спарринги. Подвижные игры на развитие выносливости		1	
65	СФП. ОФП Удары руками и ногами. Специальные развивающие упражнения.		1	
66	ОФП. Стойки и перемещения, Базовые и специальные. Лёгкие спаринги - «Кумитэ»		1	
67	СФП. Ударная техника. Техника борьбы.	1		
68	ОФП. СПФ Акробатика. Короткие спарринги.		1	

	Подвижные игры на развитие выносливости.			
69	СПФ. ОПФ Работа с оружием (палка, пистолет, нож)		1	
70	ОФП. СПФ Удары руками и ногами. Специальные развивающие упражнения.		1	
71	СПФ. Учебно-тренировочные контрольные поединки.		1	
72	ОФП. Стойки и перемещения. Базовые и специальные. Лёгкие спаринги «Кумитэ»		1	
73	СПФ. Работа с оружием (палка, пистолет, нож).		1	
74	ОФП. Акробатика. Короткие спарринги. Подвижные игры на развитие выносливости.		1	
75	СПФ, Захваты, удушающие приёмы и освобождение от них. Спаринги.		1	
76	ОФП. Ударная техника в партере. Лёгкие спарринги		1	
77	СПФ. Работа с оружием - (палка, пистолет, нож)		1	
78	СФП. Отработка ударов ногами (маваши, мая-гири, ёко)		1	
79	ОФП. СПФ Физическая подготовка.	1		
80	ОПФ.СПФ Стойки и перемещения. Захваты и освобождение от захватов.		1	
81	СФП. ОПФ Акробатика. Короткие спарринги. Подвижные игры на развитие выносливости		1	
82	СФП. ОПФ Удары руками и ногами. Специальные развивающие упражнения.		1	
83	ОФП. Стойки и перемещения, Базовые и специальные. Лёгкие спаринги - «Кумитэ»		1	
84	СФП. Ударная техника. Техника борьбы.		1	
85	ОФП. СПФ Акробатика. Короткие спарринги. Подвижные игры на развитие выносливости.		1	
86	СПФ. ОПФ Работа с оружием (палка, пистолет, нож)		1	
87	ОФП. СПФ Удары руками и ногами. Специальные развивающие упражнения.		1	
88	Изучение двойных ударов ногами с разворотом		1	
89	Освобождения от удушения		1	
90	Отработка ударов ногами		1	
91	ОФП. СПФ Удары руками и ногами. Специальные развивающие упражнения.		1	
92	ОПФ.СПФ Стойки и перемещения. Захваты и освобождение от захватов.		1	
93	Общая физическая подготовка, силовой тренинг		1	
94	Базовые удары руками		1	
95	Повторение пройденного материала, отработка ударов	1		
96	Общая физическая подготовка, упражнения на переползания.		1	
97	Открытое занятие, практика рукопашного боя		1	

98	Общая физическая подготовка, спортивные игры		1	
99	Отработка ударов по мишеням		1	
100	Общая физическая подготовка, гимнастические упражнения		1	
101	Открытое занятие, практика рукопашного боя		1	
102	Практика рукопашного боя		1	
103	Практика рукопашного боя		1	
104	ОФП. СПФ Физическая подготовка.	1		
105	СПФ. Учебно-тренировочные контрольные поединки.		1	
106	Общая физическая подготовка, силовой тренинг		1	
107	Общая физическая подготовка, силовой тренинг		1	
108	Общая и специальная физическая подготовка, тренировка скорости и выносливости		1	
109	Биомеханическая конструкция, балансы		1	
110	Общая физическая подготовка, гимнастические упражнения		1	
111	Изучение ударов ногами с разворотом		1	
112	Отработка ударов ногами с разворотом		1	
113	Общая физическая подготовка, силовой тренинг		1	
114	Использование ударов ногами с разворотом в бою		1	
115	Практика рукопашного боя		1	
116	Общая физическая подготовка, основы акробатики		1	
117	Восстановление на противнике		1	
118	Инструктаж по технике безопасности, общая физическая подготовка, перемещения на полу		1	
119	Работа с палкой		1	
120	Выведение из состояния равновесия		1	
121	Общая физическая подготовка, подвижные игры		1	
122	Изучение двойных ударов ногами		1	
123	Изучение комбинаций с использованием двойных ударов		1	
124	Общая физическая подготовка, работа с палкой		1	
125	Применение двойных ударов ногами в рукопашном бою		1	
126	Освобождения от захватов		1	
127	Практика рукопашного боя		1	
128	Общая физическая подготовка, основы акробатики		1	
129	Изучение комбинаций ударов		1	
130	Общая физическая подготовка, работа над растяжкой и координацией		1	
131	Изучение двойных ударов ногами с разворотом		1	
134	Освобождения от удушения		1	

135	Отработка ударов ногами		1	
136	Общая и специальная физическая подготовка, упражнения на развитие скоростных качеств		1	
137	Инструктаж по технике безопасности, изучение ударов ногами в прыжках		1	
138	Изучение комбинаций с использованием ударов ногами в прыжке		1	
139	Общая физическая подготовка, подвижные командные игры		1	
140	Отработка ударов ногами в прыжке, применение в рукопашном бою		1	
141	Освобождения от обхватов		1	
142	Комбинации ударов ногами, применение комбинаций в рукопашном бою		1	
143	Общая физическая подготовка, контроль противника		1	
144	Открытое занятие, практика рукопашного боя		1	
145	Общая физическая подготовка, спортивные игры		1	
146	Отработка ударов по мишеням		1	
147	Общая физическая подготовка, гимнастические упражнения		1	
148	Освобождение от болевых удержаний		1	
149	Общая физическая подготовка, перемещения на полу		1	
150	Освобождение от болевых удержаний в положении лежа		1	
151	Общая физическая подготовка, контратака при угрозе палкой		1	
152	Контратака при угрозе ножом		1	
153	Практика рукопашного боя		1	
156	Практика рукопашного боя		1	
155	СФП. ОФП Удары руками и ногами. Специальные развивающие упражнения.		1	
156	СФП. ОФП Удары руками и ногами. Специальные развивающие упражнения.		1	
157	ОФП. Стойки и перемещения, Базовые и специальные. Лёгкие спаринги - «Кумитэ»		1	
158	СФП. Ударная техника. Техника борьбы.		1	
159	ОФП. СПФ Акробатика. Короткие спарринги. Подвижные игры на развитие выносливости.		1	
160	СПФ. ОПФ Работа с оружием (палка, пистолет, нож)		1	
161	ОФП. СПФ Удары руками и ногами. Специальные развивающие упражнения.		1	
162	Изучение двойных ударов ногами с разворотом		1	
163	Освобождения от удушения		1	
164	Отработка ударов ногами		1	
165	ОФП. СПФ Удары руками и ногами. Специальные развивающие упражнения.		1	
166	ОПФ.СПФ Стойки и перемещения. Захваты и		1	

	освобождение от захватов.			
167	Общая физическая подготовка, силовой тренинг		1	
168	Базовые удары руками		1	
169	СФП. ОФП Удары руками и ногами. Специальные развивающие упражнения.		1	
170	ОФП. Стойки и перемещения, Базовые и специальные. Лёгкие спаринги - «Кумитэ»		1	
171	СФП. Отработка ударов ногами (маваши, мая-гири, ёко)		1	
172	ОФП. СПФ Боксёрская техника (джеп, двоечки и троечки)		1	
173	ОПФ.СПФ Стойки и перемещения. Захваты и освобождение от захватов.		1	
174	СФП. ОФП Акробатика. Короткие спарринги. Подвижные игры на развитие выносливости		1	
175	СФП. ОФП Удары руками и ногами. Специальные развивающие упражнения.		1	
176	ОФП. Стойки и перемещения, Базовые и специальные. Лёгкие спаринги - «Кумитэ»		1	
177	СФП. Ударная техника. Техника борьбы.		1	
178	ОФП. СПФ Акробатика. Короткие спарринги. Подвижные игры на развитие выносливости.		1	
179	СПФ. ОПФ Работа с оружием (палка, пистолет, нож)		1	
180	ОФП. СПФ Удары руками и ногами. Специальные развивающие упражнения.		1	
181	СПФ. Учебно-тренировочные контрольные поединки.		1	
182	ОФП. Стойки и перемещения. Базовые и специальные. Лёгкие спаринги «Кумитэ»		1	
183	СПФ. Работа с оружием (палка, пистолет, нож).		1	
184	СФП. Отработка ударов ногами (маваши, мая-гири, ёко)		1	
185	ОФП. СПФ Боксёрская техника (джеп, двоечки и троечки)		1	
186	ОПФ.СПФ Стойки и перемещения. Захваты и освобождение от захватов.		1	
187	СФП. ОФП Акробатика. Короткие спарринги. Подвижные игры на развитие выносливости		1	
188	СФП. ОФП Удары руками и ногами. Специальные развивающие упражнения.		1	
189	ОФП. Стойки и перемещения, Базовые и специальные. Лёгкие спаринги - «Кумитэ»		1	
190	СФП. Ударная техника. Техника борьбы.		1	
191	ОФП. СПФ Акробатика. Короткие спарринги. Подвижные игры на развитие выносливости.		1	
192	СПФ. ОПФ Работа с оружием (палка, пистолет, нож)		1	
193	ОФП. СПФ Удары руками и ногами. Специальные развивающие упражнения.		1	

194	СПФ. Учебно-тренировочные контрольные поединки.		1	
195	ОФП. Стойки и перемещения. Базовые и специальные. Лёгкие спаринги «Кумитэ»		1	
196	СПФ. Работа с оружием (палка, пистолет, нож).		1	
197	ОФП. Акробатика. Короткие спаринги. Подвижные игры на развитие выносливости.		1	
198	СПФ, Захваты, удушающие приёмы и освобождение от них. Спаринги.		1	
199	СФП. Отработка ударов ногами (маваши, маягири, ёко)		1	
200	ОФП. СПФ Боксёрская техника (джеп, двоечки и троечки)		1	
201	ОФП.СПФ Стойки и перемещения. Захваты и освобождение от захватов.		1	
202	СФП. ОФП Акробатика. Короткие спаринги. Подвижные игры на развитие выносливости		1	
203	СФП. ОФП Удары руками и ногами. Специальные развивающие упражнения.		1	
204	СФП. ОФП Удары руками и ногами. Специальные развивающие упражнения		1	
205	Освобождение от болевых удержаний в положении лежа		1	
206	Освобождение от болевых удержаний в положении лежа		1	
207	Общая физическая подготовка, контратака при угрозе палкой		1	
208	Контратака при угрозе ножом		1	
209	Итоговая аттестация	1		
210	Заключительное занятие, подведение итогов, задания на каникулы		1	
	Итог	20	190	

Комплекс организационно-педагогических условий

Материально-техническая база:

- спортивный зал;
- спортивный инвентарь;
- нестандартное спортивное оборудование.

борцовский ковер – татами,

- гимнастические маты,
- атлетические тренажеры,
- защитное снаряжение для рукопашного боя,

2. Методическое и дидактическое обеспечение образовательного процесса.

3. Совместная деятельность в вопросах воспитания педагогов и родителей.

4. Взаимодействие с педагогами, объединениями города в данном направлении.

Формы контроля

Механизм оценивания результатов

Низкий уровень оценки (1 балл):	Обучающийся не может правильно выполнять элементы самостраховки и акробатики, приёмы самозащиты.
Средний уровень оценки (2 балла):	С помощью педагога может выполнить простые элементы самостраховки и акробатики, приёмы самозащиты.
Высокий уровень оценки (3 балла):	Обучающийся самостоятельно выполняет элементы самостраховки и акробатики, приёмы самозащиты на высоком уровне, пользуется своими знаниями на практике (в процессе соревнований, сборов, и т.д.).

Итоговый контроль осуществляется в конце полугодия и учебного года и проводится в форме: контрольных занятий, соревнований, зачетов, собеседований, показательных выступлений. Итоги проведенных мероприятий анализируются и обсуждаются с обучающимися и их родителями.

Методическое обеспечение образовательной программы.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, конкурсов, викторин, тематических занятий, встреч со спортсменами и др., включающих в себя сведения о строении и функциях организма, влиянии физических упражнений на развитие человека, о вреде для организма негативных привычек, о здоровом образе жизни, выживании в экстремальных условиях и ситуациях, встречающихся в повседневной жизни, о развитии рукопашного боя в России и т.д.

Практические занятия предполагают закрепление полученных знаний, умений по технике ведения рукопашного боя в форме:

- проведения учебного боя в парах, группах;
- посещения соревнований по самообороне;
- участие в показательных выступлениях;
- участие в соревнованиях, турнирах;
- совместные занятия с воспитанниками различных объединений данного направления.

Индивидуальные занятия проводятся педагогом:

- с воспитанниками, слабо усваивающими технические приемы,
- с воспитанниками, показывающими высокие результаты при подготовке к турнирам, соревнованиям.

Методы организации деятельности по программе:

1. Метод убеждения – разъяснение, эмоционально-словесное воздействие, внушение, просьба.
2. Словесные методы – рассказ, лекция, беседа, дискуссия, опрос, этическая беседа, диспут, инструкция, объяснение.
3. Метод показа – демонстрация изучаемых действий, экскурсии, посещение соревнований и т.п.
4. Метод упражнения – систематическое выполнение и повторение изучаемых действий, закрепление полученных знаний, умений и навыков.
5. Метод состязательности – поддержание у обучающихся интереса к изучаемому материалу, проверка на практике действенности полученных знаний и умений, демонстрация и сравнение достижений обучающихся, определение успехов, ошибок и путей их исправления.
6. Анкетирование, опрос учащихся. Позволяют выяснить состояние и динамику развития личностных качеств обучающихся и определить направления дальнейшего педагогического воздействия на обучающихся.
7. Работа с родителями. Родительские собрания, родительский комитет, индивидуальный подход: дают возможность для согласованного воздействия на обучающегося педагогов и родителей. Выездные мероприятия. Как показывает опыт работы с подростками и юношами, одной из наиболее эффективных форм их подготовки к соревнованиям являются учебно-тренировочные сборы: Выездные мероприятия являются логическим продолжением образовательного процесса и проводятся в каникулярное время

Список литературы

1. Айрис пресс, 2004, 112 с. Библик С.З. Рукопашный бой. 1991. дошкольного и школьного возраста. / Методическое пособие. М.
2. Иванов С.А. Методика обучения технике рукопашного боя: Автореферат диссертации канд. пед. наук. – М., 1995. – 23с.
3. Кадочников А. Русский рукопашный бой. Феникс, 2003.
4. Кадочников А.А. Психологическая подготовка к рукопашному бою. Феникс, 2003
5. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей
6. Рукопашный бой. Изд-во «Советский спорт». 2004.
7. Тарас А.Е., Заруцкий Ф.Д. Подготовка разведчика. 1997.
8. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. М.: МГИУ, 2001. – 40