

Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Тосненский районный детско-юношеский центр»

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА
на заседании Методического совета
МБОУ ДО «Тосненский районный детско-
юношеский центр»
Протокол от 22.04.2024 № 2



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО «Тосненский
районный детско-юношеский центр»
В.П.Сухоуркина
Подпись от 22.04.2024 № 134у

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Я-ВОИН. РУКОПАШНЫЙ БОЙ»

Возраст обучающихся: 7-15 лет

Срок реализации: 2 года

Количество учебных часов: 288 часов

Автор-составитель:
Вычкина Марина Викторовна,
методист

Тосно
2024

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Я – Воин. «Рукопашный бой» разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- Федерального закона от 24.03.2021 №51-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 30.12.2020 №517-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты Российской Федерации»;
- Федерального закона от 26.05.2021 №144-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Письма Минпросвещения России от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 25 августа 2020 года № 636 «Об утверждении методических рекомендаций о механизмах и критериях отбора спортивноодаренных детей»;
- Областного закона Ленинградской области от 24.02.2014 № 6-оз «Об образовании в Ленинградской области»;
- Устава Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Тосненский районный детско-юношеский центр».

Направленность программы-физкультурно-спортивная.

Уровень освоения-стартовый.

Актуальность предлагаемой образовательной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области единоборств, развития физических и морально-волевых качеств у учащихся.

Рукопашный бой является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств, в которых разрешается применять контролируемые удары, броски, удержания, болевые и удушающие приемы в зависимости от конкретной динамической ситуации поединка.

Содержание технических действий бойцов в рукопашном бое, их технико-тактический арсенал свидетельствует об отсутствии какой-либо методологии планомерной подготовки в этом виде спортивной деятельности. Спортсмены-рукопашники, как правило, являются представителями видов спортивной борьбы, либо ударных

единоборств, что проявляется в ограниченности и односторонности их технико-тактического арсенала применительно к задачам и возможностям рукопашного боя.

Отличительная особенность программы заключается в том, что освоение учебного материала происходит в совокупности практического и теоретического материала. Новые знания теории способствуют более глубокому усвоению приемов рукопашного боя, и позволяют сохранить высокий творческий тонус у учащихся на протяжении всего периода обучения по программе.

Адресат программы

Набор детей в группы производится массово, но при наличии медицинского заключения и допуска. При комплектовании учебных групп учитывается общефизическая подготовка и возраст желающих заниматься. При этом главным образом определяется уровень развития психических и физических качеств учащихся.

Объем и срок реализации программы

Форма и режим занятий. Очная. Основной формой организации обучения по программе является учебно-тренировочное занятие. Занятия групповые, проводятся в режиме 2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность 1 академического часа-45 минут, между занятиями проводятся динамические паузы-10 минут.

Количество детей в группе: на 1-м году обучения – не менее 15 человек,
на 2-м году обучения – не менее 12 человек.

Срок реализации программы: 2 года

Режим занятий:

Первый год обучения: 2 раза в неделю по 2 академических часа;

Второй год обучения: 2 раза в неделю по 2 академических часа;

Общее количество часов: 288 часов.

Первый год обучения: 144 академических часа;

Второй год обучения: 144 академических часов;

Цель программы

Формирование физической культуры учащихся посредством овладения мастерством рукопашного боя.

Задачи:

- обучение технике приёмов и тактике ведения рукопашной схватки с противником;
- развитие быстроты, ловкости и силы, повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам;
- развитие потребности в здоровом образе жизни;
- воспитание смелости и решительности, находчивости и инициативы, уверенности в своих силах, способности применять усвоенные навыки в ведении рукопашной схватки в сложных условиях.

Планируемые результаты.

Предметные результаты:

будут знать:

- способы развития координационных способностей;
- целостное представление о физической культуре и ее возможностях;
- способы развития и совершенствования общих физических качеств;
- требования спортивного режима и гигиены.

будут уметь:

- применять на практике полученные теоретические знания;
- управлять своим эмоциональным состоянием;
- самостоятельно планировать тренировочный процесс;

- организовывать учебно-тренировочный процесс в группах начальной подготовки;
- систематически укреплять своё здоровье и расширять функциональные возможности организма;
- совершенствовать показатели своей физической подготовленности;
- совершенствовать уровень освоения базовой техники рукопашного боя;
- соблюдать нормы личной гигиены и самоконтроля.

По окончании 2 года обучения:

- знает правила техники безопасности и личной гигиены при занятии рукопашным боем и успешно применяет на практике;
- знает назначения специальных инструментов, приспособлений и оборудования и эффективно применяет их в тренировочном процессе;
- владеет специальной терминологии;
- знает правила построения тренировочного процесса и может построить план тренировки;
- владеет кардио-упражнениями, специальными упражнениями;
- знает основы нагрузок в тренировочном процессе и умеет контролировать собственные нагрузки;
- имеет знания о технике рукопашного боя и ее совершенствования;
- имеет знания о методе развития морально-волевых качеств;
- имеет знания о психологической подготовке;
- имеет знания о безопасности:
- владеет комплексом общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений;
- владеет основами технических действий, приемами и физическими упражнениями

Метапредметные результаты:

К концу 1 года обучения способен:

- уметь принимать и сохранять учебную задачу;
- уметь планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- прогнозировать уровень усвоения;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок;
- осуществлять анализ ситуаций с выделением существенных и несущественных признаков;
- проводить сравнение, классификацию по критериям.

К концу 2 года обучения способен:

- ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- владеть навыками ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- конструктивно подходить к выполнению задания;
- уметь ставить цель и планировать процесс ее достижения;
- проявлять устойчивое внимание и наблюдательность;
- вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания,
- владеть навыками адекватно оценивать свои реальные и потенциальные возможности,
- управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- владеть навыками самостоятельно оценивать ситуацию и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- владеть приёмами анализа данной ситуации и определение путей достижения поставленной цели.

Личностные результаты:

К концу 1 года обучения способен:

- к проявлению мотивационной основы спортивной деятельности, включающей учебно-познавательные мотивы, социальные, внешние мотивы;
- адекватно понимать причины успешности (не успешности) спортивной деятельности;
- ориентироваться в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знать основные моральные нормы и ориентироваться на их выполнение;
- понимать чувства других людей и сопереживать им.

К концу 2 года обучения способен:

- к проявлению мотивационной основы спортивной деятельности, включающей учебно-познавательные мотивы, социальные, внешние мотивы;
- адекватно понимать причины успешности (не успешности) спортивной деятельности;
- ориентироваться в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знать основные моральные нормы и ориентироваться на их выполнение;
- понимать чувства других людей и сопереживать им.

Организационно-педагогические условия реализации программы:

Условия набора и формирования групп:

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточный контроль осуществляется в течение всего учебного года. Он предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговый контроль проводится в конце каждого учебного года обучения и предполагает зачет в форме тестирования уровня, а также добавляется результативность выступления на соревнованиях различных уровней.

В начале и в конце учебного года все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для планирования учебно-тренировочных занятий на будущий год, а так же составления индивидуального маршрута развития перспективных учащихся (КМС, МС).

Формы и способы фиксации результатов:

зачетные книги, портфолио учащихся.

Необходимое кадровое и материально-техническое обеспечение программы:

Программу могут реализовывать педагоги дополнительного образования, имеющие профильное образование, тренеры-спортсмены.

Материально-техническое обеспечение.

Для реализации программы необходимы следующие материально-технические условия:

- Для занятий необходим оборудованный кабинет с освещением, соответствующим санитарно-гигиеническим нормам;
- наличие специального покрытия (татами) на пол;
- спортивный инвентарь: гимнастические кольца, тренажеры, тренировочные манекены, скакалки, гантели, набивные мячи, шесты, гимнастические скамейки, гимнастические стенки, перекладины, штанги, гири, настенные подушки, лапы;
- спортивная форма: борцовки, чешки, защита на колени, локти;
- весы для взвешивания учащихся.

Формы организации деятельности детей на занятии:

- групповые – при изучении теоретической части;
- индивидуально - групповые – при проведении практических занятий;
- индивидуальные – для более подготовленных обучающихся.

Формы проведения занятий:

- беседа;
- учебное занятие;
- учебно-тренировочное занятие.

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	4	2	2	Беседа
2	Общая физическая подготовка	16	2	14	Тестирование, зачеты
3	Специальная физическая подготовка	60	2	58	Зачет, тестирование, учебные бои, промежуточный тест
4	Технико-тактическая подготовка	60	2	58	Зачет, тестирование, учебные бои, промежуточный тест, соревнование
5	Контрольно-переводные испытания	4	2	2	Зачет, тренировочные бои, промежуточный отбор, соревнования
	Итого	144	10	134	

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название темы, раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	4	2	2	Беседа
2	Общая физическая подготовка	10	2	8	Тестирование, зачеты,
3	Специальная физическая подготовка	10	2	8	Зачет, тестирование, учебные бои, промежуточный тест
4	Технико-тактическая подготовка	12	2	10	Зачет, тестирование, учебные бои, промежуточный тест,
5	Учебно-тренировочные и соревновательные схватки	60	2	58	Тренировочные бои, промежуточный отбор, соревнования
6	Индивидуальные занятия. Подготовка к соревнованиям	40	2	38	Тренировочные бои, промежуточный отбор, соревнования

7	Контрольно-переводные испытания	6	2	4	Тренировочные бои, промежуточный отбор,
8	Сдача нормативов	2	-	2	Зачет, тестирование, учебные бои, промежуточный тест, соревнование
	Итого	144	14	130	

Утвержден
приказом от «__» _____ 20__ г. № _____

Календарный учебный график на 2023/2025 учебный год

Педагог дополнительного образования: _____

Наименование дополнительной общеразвивающей программы «Я-Воин. «Рукопашный бой»

Год обучения	№ группы	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель года	Количество учебных часов всего в год	Количество учебных занятий (дней)	Режим занятий
1 год		04.09.2023	30.05.2024	36	144	36	2 раза по 2 академических часа, за исключением праздничных дней
2 год		02.09.2024	30.05.2025	36	144	36	2 раза по 2 академических часа, за исключением праздничных дней

Содержание рабочей программы 1 года обучения.

Раздел 1. Вводное занятие (4 часа).

Тема 1. Инструктаж по технике безопасности. Введение в программу (2ч).

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Развитие рукопашного боя в России. Требования, предъявляемые к учащимся. Личная гигиена. Гигиена одежды, снаряжения. Гигиена жилищ и мест занятий.

Практика: Входной контроль. Сдача контрольных нормативов по ОФП. (Бег на 30 м с низкого старта, прыжок в длину с места, челночный бег, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа, бег на 1000м.).

Тема 2. Режим учебы и отдыха (2ч).

Теория: Режим учебы и отдыха. Питание спортсмена. Питьевой режим во время и после тренировок и соревнований. Гигиена сна. Механизм закаливания. Методика закаливания. Спортивная экипировка.

Практика: Сдача контрольных нормативов по ОФП.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП) (16 часов).

Тема 1. Место ОФП в системе занятий (2ч).

Теория: Значение и место ОФП в системе занятий по рукопашному бою. Теоретические основы выполнения общеразвивающих физических упражнений. Дозирование физических нагрузок.

Тема 2. Укрепление мышечного корсета (2ч).

Теория: Комплекс упражнений для мышечного корсета.

Практика: Выполнение упражнений для укрепления мышечного корсета.

Тема 3. Повышение силовой выносливости (2ч).

Теория: Комплекс упражнений на повышение силовой выносливости.

Практика: Выполнения упражнений комплекса повышения силовой выносливости.

Тема 4. Развитие способности проявлять силу в различных движениях (2ч).

Теория: Упражнения в статике и динамике.

Практика: Выполнение прыжков, приседаний, отжиманий, выжиманий.

Тема 5. Повышение ловкости (2ч).

Теория: Упражнения на повышение ловкости.

Практика: Выполнение комплекса упражнений в движении на повышение ловкости.

Тема 6. Общеразвивающие упражнения с предметами (2ч).

Теория: Комплексы упражнений с различными предметами (гантели, гири, штанга, резиновый жгут).

Практика: Выполнение комплексов с предметами.

Тема 7. Развитие общей гибкости (2ч).

Теория: Упражнения на гибкость и растяжку.

Практика: Выполнения наклонов, рогиров. Шпагаты, махи ногами.

Тема 8. Улучшение координации движений (2ч).

Теория: Упражнения на улучшения координации движений.

Практика: Выполнения упражнений на координацию движений.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (60 часов).

Тема 1. Значение и место СФП в процессе тренировки (2ч).

Теория: Значение и место СФП в процессе тренировки. Ознакомление с определенными физическими качествами, необходимыми для овладения техники и тактики ведения боя (ловкость, быстрота, выносливость, сила, скорость). Краткая характеристика средств, применяемая для повышения уровня СФП.

Тема 2. Упражнения на развитие ловкости (2ч).

Теория: Комплекс упражнений на развитие ловкости.

Практика: Выполнение комплекса упражнений на ловкость.

Тема 3. Упражнения на работу в «зеркальном» принципе (2ч).

Теория: Работа в «зеркальном» принципе.

Практика: Выполнение упражнений в «зеркальном» принципе.

Тема 4. Упражнения на изменения темпа движения (2ч).

Теория: Упражнения на изменения темпа движения.

Тема 5. Упражнения на силу (2ч).

Практика: Упражнения на развитие общей силы.

Тема 6. Упражнения с предметами (2ч).

Практика: Упражнения с гантелями, резиновыми жгутами.

Тема 7. Повышение выносливости (2ч).

Практика: Бег в «рваном» темпе, в гору, челночный бег, прыжки через препятствие.

Тема 8. Работа с предметами (2ч).

Практика: Комплексы упражнений в статике, динамике

Тема 9. Прыжковые упражнения с предметной направленностью (2ч).

Практика: Прыжки через скамейку, в стороны.

Тема 10. Повышение скорости старта (2ч).

Практика: Повышение мышц силы стопы, икро - ножных мышц.

Тема 11. Повышение силовой выносливости (2ч).

Практика: Упражнения разной интенсивности.

Тема 12. Отжимание, прыжковые упражнения, передвижения (2ч).

Практика: Комплексы упражнений.

Тема 13. Упражнения с отягощениями (2ч).

Практика: Комплексы упражнений (гантели, штанга).

Тема 14. Упражнения для повышения абсолютного старта (2ч).

Практика: Комплекс упражнений.

Тема 15. Подтягивание, отжимание, бег 30-60 м (время) (2ч).

Практика: Работа в разном темпе.

Тема 16. Упражнения скручивания: пресс, косые мышцы (2ч).

Практика: Выполнение упражнений на время.

Тема 17. Развитие общей гибкости (2ч).

Практика: Выполнение упражнений на время.

Тема 18. Наклоны в движение, прогибы, махи (2ч).

Практика: Упражнения в динамике.

Тема 19. Подвижные игры (футбол, борцовское регби) (2ч).

Практика: Игры.

Тема 20. Развитие гибкости (2ч).

Практика: Наклоны, прогибы в статике.

Тема 21. Упражнения по большой амплитуде (махи ноги, руки, наклоны тела) (2ч).

Практика: Комплексы упражнений на растяжение и укрепление связок.

Тема 22. Гимнастические упражнения (2ч).

Практика: Работа на гибкость, ловкость.

Тема 23. Упражнения изменения времени движения (2ч).

Практика: Изменение времени старта, рывка.

Тема 24. Упражнения изменения времени кувырка (2ч).

Практика: Кувырок с места, в движении, после прыжка.

Тема 25. Изменение времени отжимания и постановки рук (2ч).

Практика: Упражнения на силу рук (отжимание).

Тема 26. Упражнения изменения силы выпрыгивания и подскока (2ч).

Практика: Прыжки с места, во время бега (подскоки, выпрыгивания).

Тема 27. Упражнения на изменение силы удара (2ч).

Практика: Толчки руками, работа с отягощением.

Тема 28. Упражнения на изменения времени выполнения броска (2ч).

Практика: Работа с партнером.

Тема 29. Упражнение на выход из борьбы (2ч).

Практика: Выход из борьбы (партер, стойка).

Тема 30. Упражнения в движение (2ч).

Практика: Комплексы упражнений в движение включая борьбу.

Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка (60 часов).

Тема 1. Основные понятия и движения (2ч).

Теория: Основные понятия и движения.

Практика: Простые и сложные действия.

Тема 2. Боевая стойка (2ч).

Теория: Изучение стоек. Настрой на работу в стойках.

Практика: Боевая стойка

Тема 3. Приседания, выпрыгивания в стойке (2ч).

Практика: Комплексы упражнений.

Тема 4. Челнок – движение вперед и назад (2ч).

Практика: Работа в движение.

Тема 5. Переход из одной стойки в другую и обратно (2ч).

Практика: Работа в стойках.

Тема 6. Короткий и длинный вход и выход из атаки (2ч).

Практика: Отработка вход и выход из атаки.

Тема 7. Уход от прямой атаки рукой (голова, корпус) (2ч).

Практика: Отработка защиты.

Тема 8. Резкий уход в сторону от удара (2ч).

Практика: Отработка защиты в движение.

Тема 9. Фиксация блоков, ударов (2ч).

Практика: Отработка защиты в статике.

Тема 10. Изучение страховки (2ч).

Практика: Страховка вперед, назад.

Тема 11. Изучение подстраховки (2ч).

Практика: Отработка движений.

Тема 12. Техника стоек в динамике (2ч).

Практика: Работа в движении.

Тема 13. Техника стоек в статике (2ч).

Практика: Отработка в статике.

Тема 14. Простые комбинации ударов (2ч).

Практика: Отработка ударных комбинаций.

Тема 15. Комбинации ударов и бросков (2ч).

Практика: Нарботка ударов и бросков.

Тема 16. Отработка подсечек (2ч).

Практика: Подсечки.

Тема 17. Отработка комбинаций удар-подсечка (2ч).

Практика: Комбинации удар-подсечка.

Тема 18. Отработка бросков в движение (2ч).

Практика: Броски в движение.

Тема 19. Отработка бросков в движение (продолжение) (2ч).

Практика: Броски в движение

Тема 20. Отработка борьбы в партере (2ч).

Практика: Работа в партере.

Тема 21. Отработка борьбы в партере (продолжение) (2ч).

Практика: Работа в партере.

Тема 22. Переход из стойки в партер (2ч).

Практика: Стойка-партер.

Тема 23. Перевод на болевые приемы (2ч).

Практика: Болевые приемы изучение, наработка.

Тема 24. Перевод на удушение в стойке (2ч).

Практика: Перевод на удушение (отработка).

Тема 25. Техника перевода на удержание (2ч).

Практика: Изучение-отработка удержаний.

Тема 26. Техника перевода на удержание (продолжение) (2ч).

Практика: Изучение-отработка удержаний.

Тема 27. Техника захват-бросок- удержание (2ч).

Практика: Отработка комбинаций.

Тема 28. Техника захват-бросок- удержание (продолжение) (2ч).

Практика: Отработка комбинаций.

Тема 29. Влияние РБ на физическое развитие, история развития РБ в России (2ч).

Теория: Влияние РБ на физическое развитие история РБ развития в России.

Тема 30: Выход РБ на мировую арену, спортсмены по РБ России, спортсмены других стран по РБ (2ч).

Теория: Чемпионаты Европы, мира по РБ.

Раздел 5. Контрольно-переводные испытания (4 часа).

Тема 1. Сдача нормативов (2ч).

Практика: Сдача нормативов (отжимание, подтягивание, челночный бег, бег 30-60 м).

Тема 2. Подведение итогов (2ч).

Практика: Подведение итогов по общим результатам.

Утвержден
приказом от « ___ » _____ 20__ г. № _____

Календарно-тематический план
На 2023_/2024 учебный год

Дополнительная общеобразовательная программа «Я-Воин. «Рукопашный бой».

Группа № _____ 1_ год обучения

Расписание:

Педагог дополнительного образования: _____

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					план	факт
1	Инструктаж по технике безопасности. Введение в программу	2	Подача нового материала	Беседа, опрос		
2	Режим учебы и отдыха	2	Подача нового материала	Беседа, опрос		
3	Место ОФП в системе занятий	2	Подача нового материала	Беседа, опрос		
4	Укрепление мышечного корсета	2	Комбинированное	Наблюдение, опрос		
5	Повышение силовой выносливости	2	Комбинированное	Наблюдение, показ		
6	Развитие способности проявлять силу в различных движениях	2	Комбинированное	Наблюдение, показ		
7	Повышение ловкости	2	Комбинированное	Наблюдение, показ		
8	Общеразвивающие упражнения с предметами	2	Комбинированное	Наблюдение, показ		
9	Развитие общей гибкости	2	Комбинированное	Наблюдение, показ		
10	Улучшение координации движений	2	Комбинированное	Наблюдение, показ		
11	Значение и место СФП в процессе тренировки	2	Подача нового материала	Беседа, опрос		
12	Упражнения на развитие ловкости	2	Комбинированное	Наблюдение, показ		
13	Упражнения на работу в «зеркальном» принципе	2	Комбинированное	Наблюдение, показ		
14	Упражнения на изменения темпа движения	2	Комбинированное	Наблюдение, показ		

15	Упражнения на силу	2	Комбинированное	Наблюдение, показ		
16	Упражнения с предметами	2	Комбинированное	Наблюдение, показ		
17	Повышение выносливости	2	Комбинированное	Беседа, опрос		
18	Работа с предметами	2	Комбинированное	Наблюдение, показ		
19	Прыжковые упражнения с предметной направленностью	2	Комбинированное	Наблюдение, показ		
20	Повышение скорости старта	2	Комбинированное	Наблюдение, показ		
21	Повышение силовой выносливости	2	Комбинированное	Наблюдение, показ		
22	Отжимание, прыжковые упражнения, передвижения	2	Комбинированное	Наблюдение, показ		
23	Упражнения с отягощениями	2	Комбинированное	Наблюдение, показ		
24	Упражнения для повышения абсолютного старта	2	Комбинированное	Наблюдение, показ		
25	Подтягивание, отжимание, бег 30-60 м (время)	2	Комбинированное	Наблюдение, показ		
26	Упражнения скручивания: пресс, косые мышцы	2	Комбинированное	Наблюдение, показ		
27	Развитие общей гибкости	2	Комбинированное	Наблюдение, показ		
28	Наклоны в движение, прогибы, махи	2	Комбинированное	Наблюдение, показ		
29	Подвижные игры (футбол, борцовское регби)	2	Комбинированное	Наблюдение, игра		
30	Развитие гибкости	2	Комбинированное	Наблюдение, показ		
31	Упражнения по большой амплитуде (махи ноги, руки, наклоны тела)	2	Комбинированное	Наблюдение, показ		
32	Гимнастические упражнения	2	Комбинированное	Наблюдение, показ		
33	Упражнения изменения времени движения	2	Комбинированное	Наблюдение, показ		
34	Упражнения изменения времени кувырка	2	Комбинированное	Наблюдение, показ		

35	Изменение времени отжимания и постановки рук	2	Комбинированное	Наблюдение, показ		
36	Упражнения изменения силы выпрыгивания и подскока	2	Комбинированное	Наблюдение, показ		
37	Упражнения на изменение силы удара	2	Комбинированное	Наблюдение, показ		
38	Упражнения на изменения времени выполнения броска	2	Комбинированное	Наблюдение, показ		
39	Упражнение на выход из борьбы	2	Комбинированное	Наблюдение, показ		
40	Упражнения в движение	2	Комбинированное	Наблюдение, показ		
41	Основные понятия и движения	2	Комбинированное	Беседа, опрос, показ		
42	Боевая стойка	2	Комбинированное	Наблюдение, показ		
43	Приседания, выпрыгивания в стойке	2	Комбинированное	Наблюдение, показ		
44	Челнок – движение вперед и назад	2	Комбинированное	Наблюдение, показ		
45	Переход из одной стойки в другую и обратно	2	Комбинированное	Наблюдение, показ		
46	Короткий и длинный вход и выход из атаки	2	Комбинированное	Наблюдение, показ		
47	Уход от прямой атаки рукой (голова, корпус)	2	Комбинированное	Наблюдение, показ		
48	Резкий уход в сторону от удара	2	Комбинированное	Наблюдение, показ		
49	Фиксация блоков, ударов	2	Комбинированное	Наблюдение, показ		
50	Изучение страховки	2	Комбинированное	Беседа, опрос,		
51	Изучение подстраховки	2	Комбинированное	Беседа, опрос,		
52	Техника стоек в динамике	2	Комбинированное	Наблюдение, показ		
53	Техника стоек в статике	2	Комбинированное	Наблюдение, показ		
54	Простые комбинации ударов	2	Комбинированное	Наблюдение, показ		
55	Комбинации ударов и бросков	2	Комбинированное	Наблюдение, показ		
56	Отработка подсечек	2	Комбинированное	Наблюдение, показ		
57	Отработка комбинаций удар-подсечка	2	Комбинированное	Наблюдение, показ		

58	Отработка бросков в движение	2	Комбинированное	Наблюдение, показ		
59	Отработка бросков в движение (продолжение)	2	Повторение и усвоение пройденного материала	Наблюдение, анализ, самостоятельная работа		
60	Отработка бросков в движение (продолжение)	2	Комбинированное	Наблюдение, показ		
61	Отработка бросков в движение (продолжение)	2	Повторение и усвоение пройденного материала	Наблюдение, анализ, самостоятельная работа		
62	Переход из стойки в партер	2	Комбинированное	Наблюдение, показ		
63	Перевод на болевые приемы	2	Комбинированное	Наблюдение, показ		
64	Перевод на удушение в стойке	2	Комбинированное	Наблюдение, показ		
65	Техника перевода на удержание.	2	Комбинированное	Наблюдение, показ		
66	Техника перевода на удержание (продолжение)	2	Комбинированное	Наблюдение, показ		
67	Техника перевода на удержание (продолжение)	2	Комбинированное	Наблюдение, показ		
68	Техника перевода на удержание (продолжение)	2	Повторение и усвоение пройденного материала	Наблюдение, показ анализ, самостоятельная работа		
69	Влияние РБ на физическое развитие, история развития РБ в России	2	Подача нового материала	Беседа, опрос,		
70	Выход РБ на мировую арену, спортсмены по РБ России, спортсмены других стран по РБ	2	Подача нового материала	Беседа, опрос		
71	Сдача нормативов	2	Применение полученных знаний и навыков	Зачет, тренировочные бои, промежуточный отбор		
72	Подведение итогов	2	Применение полученных знаний и навыков	Тренировочные бои, промежуточный отбор, соревнования		
	Итого	144	14	130		

Содержание учебного плана 2 года обучения

Вводное занятие (4 часа)

Тема 1. Инструктаж по технике безопасности (2ч).

Теория. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм. Оптимальный. Необходимость физкультуры для нормальной жизнедеятельности организма.

Тема 2. Сдача нормативов ОФП (2ч).

Практика. Входной контроль. Сдача контрольных нормативов по ОФП.

Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП) (10 часов)

Тема 1. Значение и место ОФП в процессе тренировки (2ч)

Теория: Расширение функциональных возможностей организма в процессе тренировки. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков.

Практика: Сдача контрольных нормативов.

Тема 2. Общеразвивающие упражнения (2ч).

Практика: Различные виды ходьбы и бега. Подскоки и выпрыгивания в беге. Кроссы. Бег на короткие дистанции

Тема 3. Прыжки. Упражнения с мячами (2ч).

Практика: Прыжки в длину, высоту, тройной. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Упражнения с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.

Тема 4. Спортивные игры (2ч).

Практика: футбол, баскетбол, ручной мяч, регби.

Тема 5. Подвижные игры (2ч).

Практика: «Пятнашки», «день и ночь», «разведчики», русская лапта», различные эстафеты с предметами.

Раздел 2. Специальная физическая подготовка (СФП) (10 часов)

Тема 1. Значение и место СФП в процессе тренировки (2ч).

Теория: Характеристика рекомендуемых средств для повышения уровня СФП. Дозировка нагрузки.

Практика: Упражнения для развития быстроты. Рывки по сигналу. Ловля брошенного предмета. Уворачивание от брошенного теннисного мяча. Скоростное передвижение.. Пунктбол.

Тема 2. Упражнения для развития силы (2ч).

Практика: Ходьба. Приседания. Различные виды отжимания. Упражнения с гимнастической палкой. Работа с гантелями.

Тема 3. Упражнения для развития ловкости (2ч).

Практика: Различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, с теннисными и набивными мячами, различные эстафеты.

Тема 4. Упражнения для развития гибкости (2ч).

Практика: Выпады. Пружинящие покачивания. Комплекс, на растяжку. Шпагаты.

Тема 5. Упражнения для развития выносливости (2ч).

Практика: Многократные повторения двух-трех ударных комбинаций. Проведение спаррингов Участие в учебных и соревновательных боях.

Раздел 3. Техничко-тактическая подготовка (12 часов)

Тема 1. Тактическое мастерство (2ч).

Теория: Характеристика тактического мастерства

Практика: Тренировки с партнерами разного веса, возраста и уровня подготовки. Тренировка против «левши».

Тема 2. Отработка технико-тактических действий (2ч).

Практика: Отработка технико-тактических действий в последние 10, 20, 30 секунд. То же в выигрышном и проигрышном положении:

Тема 3. Отработка технико-тактических действий в углу татами (площадки) (2ч).

Практика: Совершенствование упреждающей техники действий спортсмена.

Тема 4. Совершенствование выполнения основных приемов и ударов (2ч).

Теория. Ознакомление со способами выполнения основных скрывающе-захватных действий.

Практика. Совершенствование навыков выполнения и доведение приемов и ударов. Воспитание мощности приемов и ударов.

Тема 5. Психологическое подавление соперника (2ч).

Теория: Изучение и совершенствование тактических действий в командных соревнованиях.

Практика: Применение круговых методов тренировки для развития и совершенствования таких качеств, как тактическое чутье, скорость, сила, выносливость, координация, скорость.

Тема 6. Виды тренировок (2ч).

Практика: Тренировки на внезапность со сменой партнеров, тренировки бросков, тренировки в движении.

Раздел 4. Учебно-тренировочные и соревновательные схватки (60 часов)

Тема 1. Способы защиты в стойке (2ч).

Теория. Ознакомление со способами защиты в стойке.

Тема 2. Способы выполнения контрприемов в стойке (2ч).

Теория. Ознакомление со способами выполнения контрприемов в стойке.

Практика: Совершенствование навыков проведения схваток.

Тема 3. Способы нападения (2 ч).

Теория: Ознакомительная часть.

Практика: Ударная работа. Броски.

Тема 4. Способы атаки (2ч).

Теория: Ознакомление со способами атаки.

Практика: Удары в атаке руками и ногами.

Тема 5. Атака руками (2 ч).

Теория: Правильность постановки руки.

Практика: Постановка руки при нанесении удара.

Тема 6. Атака ногами (2ч).

Теория: Способы нанесения ударов.

Практика: Нанесение ударов в корпус, голову.

Тема 7. Комбинированная атака (рука-нога) (2 ч).

Теория: Изучение атаки.

Практика: Отработка атаки в стойке.

Тема 8. Отработка прямого удара и контратака (2 ч).

Теория: Ознакомление с движением.

Практика: Отработка движения.

Тема 9. Боковой удар и контратака (2 ч).

Теория: Правильность исполнения.

Практика: Отработка удара и контратаки.

Тема 10. Борьба (2 ч).

Теория: Страховка, общие понятия.

Практика: Подготавливающие действия.

Тема 11. Повторение страховки вперед, назад (2 ч)

Теория: Правильность выполнения.

Практика: Нарботка действий.

Тема 12. Повторение подстраховки партнера (2 ч).

Теория: Ознакомление с подстраховкой.

Практика: Отработка подстраховки.

Тема 13. Бросок задняя подножка (2 ч).

Теория: Правильность и выполнение подножки.

Практика: Нарботка приема.

Тема 14. Бросок передняя подножка (2ч).

Теория: Правильность выполнения приема.

Практика: Нарботка приема.

Тема 15. Борьба с сопротивлением (2ч).

Теория: Польза работы с сопротивлением.

Практика: Нарботка борьбы (сопротивление).

Тема 16. Ведение схватки на время (2ч).

Теория: Изучение общего понятия.

Практика: Борьба на время.

Тема 17. Расход физических сил во время схватки (2ч).

Теория: Изучение и ознакомление.

Практика: Проведение схватки с расчетом физических сил.

Тема 18. Темповые схватки (2ч).

Теория: Что такое «рваный» темп.

Практика: Работа в «рваном» темпе.

Тема 19. Произвольные схватки (2ч).

Теория: Общее понятие терминологии.

Практика: Ведение схваток.

Тема 20. Схватки с односторонним сопротивлением (2ч).

Теория: Ознакомление с ведением схватки.

Практика: Нарботка в схватках.

Тема 21. Схватки в партере (2ч).

Теория: Вводный курс.

Практика: Работа при переходе в партер.

Тема 22. Перевод в партере на болевой (2ч).

Теория: Ознакомление с действиями.

Практика: Отработка перевода (действий.)

Тема 23. Уход от болевого, перевод на удушающий (2 ч).

Теория: Общие понятия действий.

Практика: Практика перевода и ухода.

Тема 24. Работа с уходом в стойке в сторону (линии атаки) (2ч).

Теория: Ознакомление с порядком действий.

Практика: Отработка ухода в сторону.

Тема 25. Уход от атаки руками (нырок) (2ч).

Теория: Правила выполнения нырка.

Практика: Нарботка действия.

Тема 26. Защита от атаки ногами-руками (2ч).

Теория: Ознакомление и порядок проведения действий.

Практика: Отработка приема.

Тема 27. Ведение схваток с разными партнерами (2ч).

Теория: Ознакомление с правилами ведения схватки.

Практика: Отработка действий.

Тема 28. Восстановление во время схватки (2ч).

Теория: Общие понятия.

Практика: Практические действия восстановления.

Тема 29. Совершенствование ведение борьбы (2ч).

Теория: Действия совершенствования борьбы (правила)

Практика: Нарботка действий.

Тема 30. Восстановление после борьбы (схватки) (2 ч).

Теория: Общие правила восстановления.

Практика: Нарботка действий.

Раздел 5. Индивидуальные занятия, подготовка к соревнованиям (40 часов)

Тема 1. Допуск на соревнования (классификация, разрядная книжка) (2ч)

Теория. Разрядные требования спортивной классификации. Правила соревнований. Оценки приемов и наказания. Оценки технических действий.

Тема 2. Положение соревнований (2ч).

Теория: Ознакомление с положением.

Тема 3. Правила соревнований (2ч).

Теория: Изучение правил.

Тема 4. Оценки технических действий (2ч).

Теория: Изучение правил оценки.

Тема 5. Оценки приемов и наказаний (2ч).

Теория: Ознакомление и изучение оценок.

Тема 6. Совершенствование навыков работы рук (2ч).

Теория: Изучение навыков работы.

Практика: Нарботка и отработка навыков.

Тема 7. Отработка прямого удара голова-корпус (2ч).

Теория: Изучение действия.

Практика: Отработка удара голова-корпус.

Тема 8. Отработка удара сбоку в голову, корпус (2ч).

Теория: Правило нанесения удара.

Практика: Нарботка нанесение удара.

Тема 9. Отработка прямого удара ногой (2ч).

Теория: Правило нанесения удара.

Практика: Отработка удара ногой.

Тема 10. Отработка удара ногой сбоку голова, корпус (2ч).

Теория: Порядок нанесения удара.

Практика: Отработка нанесения удара ногой сбоку.

Тема 11. Комбинирование ударов рука-нога (2ч).

Теория: Порядок комбинирования ударов.

Практика: Нарботка комбинации ударов рука-нога.

Тема 12. Комбинирование ударов нога-рука (2ч).

Теория: Правила и порядок комбинирования.

Практика: Отработка и нарботка комбинации.

Тема 13. Комбинирование удар-бросок (2ч).

Теория: Порядок комбинирования.

Практика: Нарботка комбинации.

Тема 14. Ведение схваток свободного стиля (2ч).

Теория: Общее положения.

Практика: Практика ведения схваток.

Тема 15. Ведения схваток (борьба) (2ч).

Теория: Правила ведения (борьбы).

Практика: Борьба (отработка приемов).

Тема 16. Ведение схваток в стойке (2ч).

Теория: Правила стоек и ведение борьбы.

практика: Работа в стойках.

Тема 17. Ведение схваток (стойка-борьба) (2ч).

Теория: Ознакомление с действиями.

Практика: Нарботка действий.

Тема 18. Ведение схваток (борьба-стойка) (2ч).

Теория: Правила ведения схваток.

Практика: Отработка в схватках действий (борьба-стойка).

Тема 19. Рациональное расходование физических сил (восстановление) (2ч).

Теория: Правила применения восстановления.

Практика: Практическое применение знаний.

Тема 20. Участие в любых видах схватках (2ч).

Теория: Виды схваток.

Практика: Участие в любых видах схваток.

Раздел 6. Контрольно-переводные испытания (6 часов)

Тема 1. Самоанализ учащихся работы в течение учебного года (2ч).

Теория: Правила самоанализа.

Тема 2. Анализ педагога работы объединения за учебный год (2ч).

Теория: Подведение итогов за весь тренировочный процесс (год.)

Тема 3. Подведение итогов за год работы (2ч).

Теория: Достижения (участие обучающихся на разных уровнях соревнованиях).

Раздел 7. Сдача нормативов (2 часа)

Практика: Сдача физических нормативов (отжимание, подтягивание, бег, сдача комплексов по направлению «Рукопашный бой».)

Утвержден
приказом от «___» _____ 20__ г. № _____

Календарно-тематический план

На 2024_/2025 учебный год

Дополнительная общеобразовательная программа «Я-Воин. «Рукопашный бой».

Группа № ___ _2_ год обучения

Расписание:

Педагог дополнительного образования: _____

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					план	факт
1	Инструктаж по технике безопасности	2	Подача нового материала	Беседа, опрос		
2	Сдача нормативов ОФП	2	Комбинированное	Беседа		

3	Значение и место ОФП в процессе тренировки	2	Подача нового материала	Беседа, опрос		
4	Общеразвивающие упражнения	2	Комбинированное	Наблюдение, показ		
5	Прыжки. Упражнения с мячами	2	Комбинированное	Наблюдение, показ		
6	Спортивные игры	2	Комбинированное	Наблюдение, показ		
7	Подвижные игры	2	Комбинированное	Наблюдение, показ		
8	Значение и место СФП в процессе тренировки	2	Подача нового материала	Беседа, опрос		
9	Упражнения для развития силы	2	Комбинированное	Наблюдение,		
10	Упражнения для развития ловкости	2	Комбинированное	Наблюдение, показ		
11	Упражнения для развития гибкости	2	Комбинированное	Наблюдение, показ		
12	Упражнения для развития выносливости	2	Комбинированное	Наблюдение, показ		
13	Тактическое мастерство	2	Подача нового материала	Беседа, опрос		
14	Отработка технико-тактических действий	2	Комбинированное	Наблюдение, показ		
15	Отработка технико-тактических действий в углу татами (площадки)	2	Комбинированное	Наблюдение, показ		
16	Совершенствование выполнения основных приемов и ударов	2	Комбинированное	Наблюдение, показ		
17	Психологическое подавление соперника	2	Комбинированное	Наблюдение, показ		
18	Виды тренировок	2	Комбинированное	Наблюдение, показ		
19	Способы защиты в стойке	2	Комбинированное	Наблюдение, показ		

20	Способы выполнения контрприемов в стойке	2	Комбинированное	Наблюдение, показ		
21	Способы нападения	2	Комбинированное	Наблюдение, показ		
22	Способы атаки	2	Комбинированное	Наблюдение, показ		
23	Атака руками	2	Комбинированное	Наблюдение, показ		
24	Атака ногами	2	Комбинированное	Наблюдение, показ		
25	Комбинированная атака	2	Комбинированное	Наблюдение, показ		
26	Отработка прямого удара и контратака	2	Комбинированное	Наблюдение, показ		
27	Боковой удар и контратака	2	Комбинированное	Наблюдение, показ		
28	Борьба	2	Комбинированное	Наблюдение, показ		
29	Повторение страховки вперед, назад	2	Комбинированное	Наблюдение, показ		
30	Повторение подстраховки партнера	2	Комбинированное	Наблюдение, показ		
31	Бросок задняя подножка	2	Комбинированное	Наблюдение, показ		
32	Бросок передняя подножка	2	Комбинированное	Наблюдение, показ		
33	Борьба с сопротивлением	2	Комбинированное	Наблюдение, показ		
34	Ведение схватки на время	2	Комбинированное	Наблюдение, показ		
35	Расход физических сил во время схватки	2	Комбинированное	Наблюдение, показ		
36	Темповые схватки	2	Комбинированное	Наблюдение, показ		
37	Произвольные схватки	2	Комбинированное	Наблюдение, показ		
38	Схватки с односторонним сопротивлением	2	Комбинированное	Наблюдение, показ		
39	Схватки в партере	2	Комбинированное	Наблюдение, показ		
40	Перевод в партере на болевой	2	Комбинированное	Наблюдение, показ		

41	Уход от болевого, перевод на удушающий	2	Комбинированное	Наблюдение, показ		
42	Работа с уходом в стойке в сторону (линии атаки)	2	Комбинированное	Наблюдение, показ		
43	Уход от атаки руками (нырок)	2	Комбинированное	Наблюдение, показ		
44	Защита от атаки ногами-руками	2	Комбинированное	Наблюдение, показ		
45	Ведение схваток с разными партнерами	2	Комбинированное	Наблюдение, показ		
46	Восстановление во время схватки	2	Комбинированное	Наблюдение, показ		
47	Совершенствование ведения борьбы	2	Комбинированное	Наблюдение, показ		
48	Восстановление после борьбы (схватки)	2	Комбинированное	Наблюдение, показ		
49	Допуск на соревнования (классификация, разрядная книжка)	2	Закрепление знаний, умений и навыков	Самостоятельная работа, наблюдение		
50	Положение соревнований	2	Подача нового материала	Беседа, опрос		
51	Правила соревнований	2	Подача нового материала	Беседа, опрос		
52	Оценки технических действий	2	Подача нового материала	Беседа, опрос		
53	Оценки приемов и наказаний	2	Подача нового материала	Беседа, опрос		
54	Совершенствование навыков работы рук	2	Комбинированное	Наблюдение, показ		
55	Отработка прямого удара голова-корпус	2	Комбинированное	Наблюдение, показ		
56	Отработка удара сбоку в голову, корпус	2	Комбинированное	Наблюдение, показ		
57	Отработка прямого удара ногой	2	Комбинированное	Наблюдение, показ		
58	Отработка удара ногой сбоку голова, корпус	2	Комбинированное	Наблюдение, показ		

59	Комбинирование ударов рука-нога	2	Комбинированное	Наблюдение, показ		
60	Комбинирование ударов нога-рука	2	Комбинированное	Наблюдение, показ		
61	Комбинирование удар-бросок	2	Комбинированное	Наблюдение, показ		
62	Ведение схваток свободного стиля	2	Комбинированное	Наблюдение, показ		
63	Ведения схваток (борьба)	2	Комбинированное	Наблюдение, показ		
64	Ведение схваток в стойке	2	Комбинированное	Наблюдение, показ		
65	Ведение схваток (стойка-борьба)	2	Комбинированное	Наблюдение, показ		
66	Ведение схваток (борьба-стойка)	2	Комбинированное	Наблюдение, показ		
67	Рациональное расходование физических сил (восстановление)	2	Комбинированное	Наблюдение, показ		
68	Участие в любых видах схватках	2	Комбинированное	Наблюдение, показ		
69	Анализ учащих работы в течение учебного года	2	Повторение и усвоение пройденного материала	Практическая работа, анализ полученных результатов		
70	Анализ педагога работы объединения за учебный год	2	Повторение и усвоение пройденного материала	Практическая работа, анализ полученных результатов		
71	Подведение итогов за год работы	2	Применение полученных знаний и навыков	Зачет, тренировочные бои, промежуточный отбор		
72	Сдача нормативов	2	Применение полученных знаний и навыков	Тренировочные бои, промежуточный отбор, соревнования		

Оценочные и методические материалы

Оценка результативности обучающихся производится по предметным, метапредметным и личностным качествам. Для предметных качеств оценку следует производить в соответствии с бланками фиксации значений (протоколами). Метапредметные и

1 год обучения					
1.	Вводное занятие	Групповая- с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические задания, объяснение нового материала.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по рукопашному бою.
2.	Общефизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, работа на снарядах, УТЗ	Таблицы, схемы, карточки, малый спортивный инвентарь (резина, гантели, медицинбол, тен.мячи и т.д. обучающегося, силовые тренажеры)	Тестирование, зачеты, протоколы
3.	Специальная физическая подготовка	Групповая - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером.	Литература, схемы, справочные материалы, плакаты, мелкий и средний спортивный инвентарь (малые гантели, пунктбол, лапы, бокс. мешки и груши, манекен)	Зачет, тестирование, учебные бои, промежуточный тест.
4.	Технико-тактическая подготовка	Групповая - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером. Учебные бои.	Плакаты, мелкий инвентарь обучающегося. Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, учебные бои, промежуточный тест, соревнование
5.	Контрольные переводные испытания	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, Учебно-тренировочные бои.	Плакаты, соревновательный инвентарь (капа, перчатки, футы, бандаж)	Тренировочные бои, промежуточный отбор, соревнования

2 год обучения					
1.	Вводное занятие.	Групповая- с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по рукопашному бою.
2.	Общая физическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, работа на снарядах, УТЗ	Таблицы, схемы, карточки, малый спортивный инвентарь (резина, гантели, медицинбол, тен.мячи и т.д. обучающегося, силовые тренажеры	Тестирование, зачеты, протоколы
3.	Специальная физическая подготовка	Групповая - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером.	Литература, схемы, справочные материалы, плакаты, мелкий и средний спортивный инвентарь (малые гантели, пунктбол, лапы, бокс. мешки и груши, манекен)	Зачет, тестирование, учебные бои, промежуточный тест.
4.	Технико-тактическая подготовка	Групповая - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером. Учебные бои.	Плакаты, мелкий инвентарь обучающегося Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, учебные бои, промежуточный тест, соревнование
5.	Учебно-тренировочные и соревновательные схватки	Групповая - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в	Литература, схемы, справочные материалы, плакаты, мелкий и средний спортивный инвентарь (малые гантели, пунктбол, лапы, бокс. мешки и	Зачет, тестирование, учебные бои, промежуточный тест.

		групповая, в парах	парах, УТЗ, наглядный показ тренером.	груши, манекен)	
6.	Индивидуальные занятия. Подготовка к соревнованиям	Индивидуальная	Словесный, наглядный показ,	Таблицы, схемы, карточки, малый спортивный инвентарь (резина, гантели, медицинбол, тен. мячи и т.д. обучающегося, силовые тренажеры	Тестирование, зачеты, протоколы
7.	Контрольные переводные испытания	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, Учебно-тренировочные бои.	Плакаты, соревновательный инвентарь (капа, перчатки, футы, бандаж)	Тренировочные бои, промежуточный отбор, соревнования
8.	Сдача нормативов	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, Учебно-тренировочные бои.	Плакаты, соревновательный инвентарь (капа, перчатки, футы, бандаж)	Тренировочные бои, промежуточный отбор, соревнования

Список литературы для педагогов

1. Акопян, А.О., Долганов, Д.И. Примерная программа рукопашного боя для ДЮСШ [Текст] / А.О. Акопян, Д.И. Долганов. - М.: Советский спорт, 2004
2. Войцеховский, С.М. Книга тренера [Текст] / С.М. Войцеховский. - М.: ФиС, 1971
3. Волков, И.П. Спортивная психология [Текст] / И.П. Волков. – СПб, 2002
4. Вяткин, Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности [Текст] / Б.А. Вяткин. - М.: ФиС, 1978
5. Дубровский, В.И. Реабилитация в спорте [Текст] / В.И. Дубровский. - М.: ФиС, 1991
6. Захаров, Е.Н. Энциклопедия физической подготовки [Текст] / Е.Н. Захаров. - М.: Лептос, 1994
7. Коц, Я.М. Спортивная физиология [Текст]: учебник для институтов физической культуры / Я.М. Коц. - М.: ФиС, 1986
8. Макарова, Г.А. Спортивная медицина [Текст]: учебник для институтов физической культуры / Г.А. Макарова. - М.: Советский спорт, 2003
9. Макарова, Г.А., Локтев, С.А. Медицинский справочник тренера [Текст] / Г.А. Макарова, С.А. Локтев.- М.: Советский спорт, 2005
10. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры [Текст]: учебник для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев.– М.: ФиС, 1991
11. Найдиффер, Р.Н. Психология соревнующегося спортсмена [Текст] / Р.Н. Найдиффер.- М.: ФиС, 1979
12. Озолин, Н.Г. Наука побеждать [Текст]: настольная книга тренера / Н.Г. Озолин. - М.: Издательство Астрель, 2003

- 13.Осколков, В.А. Бокс: обучение и тренировка [Текст]: учебное пособие ГОУ ВПО ВГАФК / В.А. Осколков.- Волгоград, 2003
- 14.Петерсен, Л. Травмы в спорте [Текст] / Л. Петерсен.- М.: ФиС, 1981
- Семенов, Л.П. Советы тренерам [Текст] / Л.П. Семенов. - М.: ФиС, 1980
- 15.Физиология человека (общая, спортивная, возрастная) [Текст].- М.: Олимпия Пресс, 2005
- 16.Хартманин, Ю., Тюннеманн Х. Современная силовая тренировка [Текст] / Ю. Хартманин, Х.Тюннеманн. - Берлин: Шпортферлаг, 1988. - 336 с.
- 1.Юшков, О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств [Текст] / О.П. Юшков. - М.: МГИУ, 2001

Список используемой литературы для детей

- 1.Эймингас, П.А. Самбо: первые шаги [Текст] / П.А.Эймингас. - М.: 1992.
- 2.Путин, В.В., Шестаков, В.Б., Левицкмй, А.Г. Учимся дзю-до с Владимиром Путиным [Текст] / В.В. Путин, В.Б. Шестаков, А.Г. Левицкмй. - М.: 2002
- 3.Остьянов, В.Н., Гайдамак, И.И. Бокс: обучение и тренировка [Текст] / В.Н. Остьянов, И.И. Гайдамак.- Киев: Олимпийская литература, 2001
- 4.Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена [Текст] / Зациорский В.М. – М.: ФиС, 1970

Список интернет-ресурсов

1. <https://kopilkaurokov.ru/>
2. <https://nsportal.ru>

