

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КУРГАНИНСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА Г. КУРГАНИНСКА

Рассмотрена на заседании
методического совета
протокол № 4
от 25 апреля 2023г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Основы рукопашного боя»

Уровень программы: ознакомительный
Срок реализации программы: 1 год (72 часа)
Возрастная категория: от 8-10 лет
Состав группы: 20 человек
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется: бюджет
ID-номер Программы в Навигаторе: 19474

Автор: Коптев Юрий Николаевич
педагог дополнительного образования

г. Курганинск, 2023 г.

Структура программы:

Раздел 1. Нормативно-правовые аспекты проектирования дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

Раздел 2. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты.

Пояснительная записка:

- направленность;
- актуальность, новизна, педагогическая целесообразность;
- отличительные особенности;
- адресат программы;
- уровень программы, объем и сроки;
- цель, задачи;
- учебно - тематический план;
- содержание;
- планируемые результаты.

Раздел 3. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации.

- Календарный учебный график программы;
- Условия реализации программы;
- Формы аттестации;
- Оценочные материалы;
- Методические материалы;
- Список литературы.

Раздел 4. Воспитательная деятельность

- цель, задачи, целевые ориентиры воспитания;
- формы и методы воспитания;
- условия организации воспитания, в том числе особые условия с учётом содержания программы, контингента детей; анализ результатов воспитания
- календарный план воспитательной работы

Приложения

1. Примерный перечень упражнений для занятий общефизической подготовкой
2. Календарно-тематический план

Раздел 1. Нормативно-правовые аспекты проектирования дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

Нормативно - правовое обеспечение разработки дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ представлено в следующих документах:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 г. N 273-ФЗ.
2. Распоряжение правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
3. Распоряжение правительства РФ от 12.11.2020г. №2945-р «О Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года».
4. Приказ министерства просвещения РФ от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
5. Приказ министерства просвещения РФ от 02.02.2021г. № 38 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей».
6. Приказ министерства просвещения РФ от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» 2018г.
8. Паспорт приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» 2016г.
9. Приказ министерства труда и социального развития РФ от 22.09.2021г. № 652н «Об утверждении Профстандарта педагога ДО».
10. Письмо министерства просвещения от 20.02.2019г. № ТС-551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»
11. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые).
12. Краевые методические рекомендации 2020 «Проектирование дополнительных общеобразовательных программ».

Раздел 2. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на физическое развитие ребенка, его морально-волевых и нравственных качеств, на освоение предметного содержания. Новизна присутствует также в разработке и обосновании нетрадиционной методики, основанной на дифференцировании тренировочных нагрузок, с учетом физической подготовленности учащихся, в разделах специальной физической и технико-тактической подготовленности учащегося.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия рукопашным боем:

- укрепляют здоровье, улучшают физическое развитие и эмоциональное состояние детей;

- развивают силу, гибкость, ловкость, выносливость, быстроту и координацию движений;

- способствуют формированию интереса к занятиям спортом и физической культурой,

- прививают и закрепляют приоритет здорового образа жизни,

- прививают любовь к Родине большой и малой, воспитывают патриотизм и готовность защищать Россию и русский мир.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что она предусматривает не только разностороннюю физическую подготовку и изучение технических действий и приёмов армейского рукопашного боя, но и общее обучение детей среднего и старшего возраста в области физкультурно-спортивной направленности. В процессе реализации она сформирует у детей потребность к саморазвитию и самосовершенствованию в процессе общения со сверстниками, а также приобщит учащихся к истории, культуре, традициям российского спорта, привьет любовь к Родине, уважение к истории и доблести её народа.

Адресат программы – по программе «Основы рукопашного боя» может заниматься ребенок в возрасте от 6 лет, интересы которого направлены на занятия рукопашным боем, и который не имеет противопоказаний по состоянию здоровья.

Ребенок, имеющий определенный бойцовский и спортивный опыт, может быть принят сразу на второй или последующие года обучения.

Цель программы	<p>Овладеть основами техники и приёмами армейского рукопашного боя. Привить желания в дальнейшем заниматься рукопашным боем Уровень программы: ознакомительный</p>
Задачи:	<p>Образовательные: -обучить детей технике и приёмам боевого искусства, -совершенствовать физическую подготовку. Личностные:</p>

	<p>-сформировать потребность к саморазвитию и самосовершенствованию в процессе общения со сверстниками;</p> <p>- приобщить к истории, культуре, традициям российского спорта.</p> <p>Метапредметные:</p> <p>-развитие мотивации учащихся к занятиям рукопашным боем, достижение ими высоких результатов на спортивных соревнованиях и бойцовских турнирах различных уровней.</p>
Содержание программы	<p>Первый год обучения является подготовительным и преследует цель сформировать у ребенка интерес к рукопашному бою.</p> <p>Предусматривает обучение основам рукопашного боя, укрепление психического и физического здоровья детей через создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья, физической выносливости и активности.</p>
Реализация программы	<p>Программа носит деятельностный характер и погружает учащихся в реальный мир боевых искусств, таких как армейский рукопашный бой, казачий рукопашный бой, элементы восточных боевых искусств и нацелена на результативное участие в соревнованиях различного уровня.</p>
Срок реализации, особенности организации	<p>На основании СанПиНа:</p> <p>объём программы рассчитан на: 1 год,</p> <ul style="list-style-type: none"> - кратковременное пребывание детей в организации до 2-х часов, - численный состав групп – 20 человек, - состав групп смешанный, - состав группы может меняться. <p>Виды занятий - практические и теоретические: занятия-игры.</p> <p>Группа первого года обучения подготовительная (возраст от 8 лет) – 72 ч. в год;</p>
Режим занятий	<p>Общее количество часов в год – 72 часа,</p> <ul style="list-style-type: none"> - продолжительность одного занятия – 45 минут. - по 2 занятия 1 раз в неделю
Набор	<p>Принимаются все желающие от 8 лет, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.</p>
Форма проведения занятий	<p>Форма проведения занятия очная, групповая, подгрупповая и индивидуальная для одаренных детей.</p> <p>В течение года могут в объединении проводиться массовые мероприятия: игры, мини-соревнования, мини-турниры.</p>

Образовательные технологии	Технологии игровые, репродуктивные, направленные на формирование мотивации учащихся к занятиям рукопашным боем, достижение ими высоких результатов на спортивных соревнованиях и бойцовских турнирах различных уровней.
Кадровые условия реализации программы	Реализовать программу "Святогор" имеет право педагог, обладающий профессиональными знаниями в области физкультуры и спорта со средне-специальным или высшим педагогическим образованием, имеющий практические навыки организации интерактивной деятельности учащихся.
Результат реализации программы	<p>Предметные (образовательные) результаты: появление у учащегося компетенций в технике и приёмах боевого искусства, хорошая общая физическая подготовка; физическая выносливость и активность.</p> <p>Личностные результаты: устойчивая потребность к саморазвитию и самосовершенствованию; любовь и уважение к истории, культуре, традициям российского спорта, рукопашного боя.</p> <p>Метапредметные результаты: освоение учащимися основ и навыков рукопашного боя, достижение ими высоких результатов на спортивных соревнованиях и бойцовских турнирах различных уровней, профорientация в спорте или ином соответствующем прикладном направлении.</p>
Результат обучения в количественном выражении	Переводятся на следующий год обучения не менее 80% учащихся.

Раздел 3. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 года обучения -72 часа

№ п/п	Наименование раздела	Часы			
		Всего	Теория	Практик а	Формы контроля
1.	Вводное занятие. ТБ	1	1	-	
2.	Развитие рукопашного боя	2	2	-	
3.	Общая и специальная физическая подготовка	30	2	28	промежуточная диагностика

4.	Техника системы армейского рукопашного боя	34	4	30	
5.	Материалы по региональному компоненту	2	2	-	
6.	Экскурсии, посещение соревнований	2	-	2	
7.	Контрольные соревнования	1	-	1	итоговая аттестация
ИТОГО		72	11	61	

Содержание программы 1 года обучения

1. Вводное занятие. Понятие о физической культуре. Значение физической культуры для подготовки спортсменов.

2. Краткий обзор развития рукопашного боя в России. Характеристика рукопашного боя. Его возникновение и развитие. Участие спортсменов России в международных соревнованиях.

3. Общая и специальная физическая подготовка. Понятие о тренировке и спортивной форме. Гигиена тела - уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Комплексы утренней гимнастики. Закаливание, обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры. Водные процедуры. Режим дня юного спортсмена. Значение разносторонней физической подготовки для повышения функциональных возможностей организма спортсмена, развитие двигательных качеств и овладение техническим мастерством.

Практические занятия.

Строевые упражнения. Понятие о строе и командах. Шеренга, фланг, интервал, дистанция. Ходьба на носках, на пятках, высоко поднимая колени, выпадами, в приседе. Различные упражнения при ходьбе.

Бег на носках, на пятках, бег приставными шагами боком и спиной вперед, скоростной бег, семенящий бег. Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м). Бег по пересечённой местности (кроссы) с преодолением различных препятствий. Эстафетный бег.

Гимнастические упражнения без предметов.

Упражнения для рук, ног, шеи, туловища; для развития силы, быстроты, координации движений, подвижности суставов; парные упражнения, упражнения с сопротивлением, упражнения на расслабление.

Гимнастические упражнения с предметами. Упражнения с гимнастической палкой, короткой скакалкой, гантелями, набивными мячами.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад, в стороны. Стойка на голове, стойка на руках.

Специальная физическая подготовка.

Значение и место специальной физической подготовки в процессе тренировки бойца. Быстрота, ловкость, сила, специальная выносливость - качества, необходимые бойцу.

Практические занятия.

Упражнения для преимущественного развития силы. Приседание и выпрыгивание из положения боевой стойки. Прыжки на одной и двух ногах. Броски набивного мяча одной или двумя руками, ходьба на руках.

Упражнения для преимущественного развития ловкости. Кувырки, перекаты, перевороты. Опорные прыжки через козла. Бой с тенью. Работа с грушей, с лапами.

Упражнения для преимущественного развития гибкости. Маховые движения руками, ногами. Наклоны и круговые движения туловища, Пружинящие покачивания в выпаде. Упражнения на растяжимость.

4. Техника системы рукопашного боя. Техника система спортивного мастерства. Динамическая характеристика ударов руками. Техника нанесения ударов ногами. Защитные действия бойца. Базовая защита. Защита - атака.

Практические занятия.

Техника ударов. Удары руками - кистью и локтем. Удары кулаком - **головками** пястных костей указательного и среднего пальцев или мышечной частью кости мизинца.

Техника нанесения ударов:

- прямой удар кулаком, сбоку кулаком (ребром ладони), сверху кулаком, снизу кулаком, удары локтем - сверху, снизу, сбоку, назад или вбок. Различные способы развития координационных качеств. Предупреждение и устранение грубых ошибок.

Удары ногами: удар стопой вперед, назад, в сторону, снизу; удар коленом. Овладение техникой нанесения ударов ногами.

Защитные действия. Четыре направления защиты руками (блоки руками): снизу вверх, сверху вниз, изнутри наружу, снаружи внутрь.

Защита ногами. Базовая защита: рука - рука. Рука - нога, руки - локти, ноги - ноги. Защита-атака: ноги - ноги, нога - рука, рука - нога, рука - рука, контрудары.

5. Материалы по региональному компоненту «Кубановедение».

Развитие спорта на Кубани. Подвижные игры: «Перетяжки», «Подсолнухи».

6. Экскурсии, посещение соревнований. Туристические однодневные походы. Посещение соревнований по рукопашному бою.

7. Контрольные соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных боёв, устранение ошибок в ведении боя. Практические соревнования. Соревнования по рукопашному бою.

Календарный учебный график

Начало и окончание учебного периода	2 сентября 2023 г.	до 31 мая 2024 г.
Количество	36	

учебных недель	
Продолжительность каникул	<u>Каникулы</u> с 03.11 по 10.11 с 29.12. по 12.01. с 25.03 по 31.03
Место проведения занятия	МАУ ДО ЦДТ г. Курганинска
Время проведения занятия	1 группа
Форма занятий	Групповая
Сроки контрольных процедур	Начальная диагностика (сентябрь-октябрь), текущая диагностика (январь-февраль), итоговая диагностика (май)
Сроки выездов, экскурсий, походов	январь, май
Участие в массовых мероприятиях (соревнованиях, конкурсах, фестивалях, праздниках)	*по мере поступления информации от организаторов Соревнований.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение - для успешной реализации программы необходимо следующее материальное обеспечение места занятий:

Спортивный зал, специальные учебно-тренировочные снаряды; подвесные боксерские мешки (обычный и облегченный вариант); больше объемные набивные мешки (в форме параллелепипеда с мягким наполнителем); маты; канат; шведская лестница; гимнастическая скамейка; груша; снаряжение; шлем-маска; капа (назубник); перчатки; раковина; щитки; футы (обувь без подошвы); широкие брюки или широкие трусы; футболки; кимоно; амортизационные накладки на голень (предплечья, локти, колени); накладки на головки пястных костей.

Перечень оборудования, инструментов и материалов

Информационное оборудование - *фото, аудио, видео материал*, видеоматериалы соревнований выдающихся бойцов России и других стран

Цифровые образовательные ресурсы (интернет-источники):

<https://open-lesson.net/>, <http://nsportal.ru/>, <https://www.prodlenka.org/>,
<http://www.zavuch.ru/>

Кадровое обеспечение - реализовать программу имеет право педагог, дополнительного образования со средне-специальным и высшим, педагогическим образованием, имеющий практические навыки организации и реализации обучающего процесса в области рукопашного боя.

Формы аттестации-визуальное тестирование, промежуточная и итоговая аттестация, результаты участия в соревнованиях и турнирах (дипломы, грамоты).

Оценочные материалы - протоколы промежуточной и итоговой аттестации.

Методические материалы

Образовательные технологии - игровая, интерактивная, развлекательно - обучающая.

Формы организации учебных занятий - соревнования, мастер-класс.

Дидактические материалы – фотографии, литература по рукопашному бою и единоборствам, видео- аудиозаписи боев и соревнований выдающихся русских и мировых бойцов, правила поведения в спортзале, бойцовская терминология.

Алгоритм учебного занятия :

1. **Организационный момент** (организованный вход детей в зал и построение в линии, поклон - приветствие) - 3 минуты
2. **Разминка на середине:** разогрев всех групп мышц – 7 минут.
3. **Основная часть:** занятия по теме – 30 минут.
4. **Подвижная игра:** 3 мин.
5. **Подведение итогов** – 3 минут.
6. **Заключительная часть:** поклон – прощание – 2 минут.

Раздел 4. Воспитательная деятельность

Основная воспитательная задача основ рукопашного боя: способствовать формированию интереса к занятиям спортом и физической культурой.

Цель воспитания: физическое совершенствование детей с учётом его физиологических возможностей и здоровья.

Образовательные задачи:

- ознакомление с необходимыми знаниями, умениями и навыками в области физической культуры и спорта, рукопашного боя;
- формирование знаний и уважения к истории и спортивной культуры своего народа;

Личностные задачи:

- укрепление эмоционального состояния детей;
- развитие выносливости, трудолюбия

Социально – адаптивные задачи:

- развитие и закрепление приоритета здорового образа жизни,
- воспитание патриотизма и готовности защищать Россию и русский мир.
- привитие любви к Родине большой и малой,

Формы и методы воспитания

Содержательная часть раздела о воспитании включает сведения о формах и методах воспитательной работы в процессе реализации программы « Основы рукопашного боя». Дополнительное образование имеет практико-ориентированный характер и ориентировано на свободный выбор педагогом таких видов и форм воспитательной деятельности, которые способствуют формированию и развитию у детей индивидуальных способностей и способов деятельности, объективных представлений о мире, окружающей действительности, внутренней мотивации к творческой деятельности, познанию, нравственному поведению.

Основной формой воспитания и обучения детей учебное занятие и практические занятия. В ходе учебных занятий обучающиеся: усваивают информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития.

Практические занятия (тренировки, спортивные состязания) способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива, выработке выносливости и силы, укрепляют внутреннюю дисциплину, ответственность.

В итоге освоения программы дети демонстрируют результаты, которые обусловлены их индивидуальными способностями, личными качествами (целеустремлённостью, дисциплинированностью, терпеливостью, способностью к самостоятельным решениям, умением действовать в коллективе, желанием проявлять заботу о других людях и т. д.). Дети обозначают личностную позицию по отношению к изучаемому учебному материалу, к практике, целям и результатам собственных действий. Педагог, родители (законные представители) детей и сами дети, таким образом, получают свидетельства достижения задач воспитания, усвоения нравственных ориентиров и ценностей в деятельности по данной программе. Самоанализ и самооценка обучающихся по итогам деятельности, отзывы родителей (законных представителей) и других участников образовательных событий и мероприятий также дают возможность для выявления и анализа наиболее значимых результатов воспитания детей. Сдача нормативов по ОФП и СФП дают возможность перейти на базовый уровень обучения. Воспитательное значение активностей детей при реализации программы наиболее наглядно проявляется в благотворительных и волонтерских акциях, в патриотической, трудовой, деятельности. Соревнования, показательные выступления, военно-полевые сборы способствуют закреплению ситуации успеха,

развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей.

Список литературы

Литература для педагога, детей и родителей

1. А.М. Горбылев. Хи-Дэн. Выпуск №3. 2009 г
2. Е.Я.Крупник. Боевые слоны. –М., 1997 г.
- 3.Техника ближнего боя. Сборник. А.Е.Тараса. – Ми.: 2004.
- 4.И.П.Колодников. Борьба самбо. –М, 1960г.
- 5.Д.И. Гулевич, Г.И. Звягинцев. Борьба самбо. Методическое пособие.
- 6.В.И.Самойлова «Теория и практика рукопашного боя» М., 2013 г.

Примерный перечень упражнений для занятий общефизической подготовкой

Физическая подготовка – один из важнейших факторов дальнейшего прогресса в обучении техники и тактики. Особенности детей 10-12 лет позволяют направленно воздействовать на развитие таких качеств как быстрота, ловкость, гибкость, сила и координация.

Ходьба – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок, левым правым боком с пятки на носок (двумя ногами вместе), на внешней и внутренней стороне стопы, скрестным шагом, выпадами, спиной вперед и т. д.

Бег по прямой и дугам; змейкой (с высоким подниманием колен); широким, мелким шагом с захлестыванием голени; скрестным шагом; прыжками, замедляясь и ускоряясь; с перепрыгиванием препятствий; прыжками; с изменением направления; челночный; поднимая вперед прямые ноги; старты из различных положений спиной вперед; приставным шагом; различные сочетания бега.

Прыжки- подскоки на носках; на одной, на двух ногах; подпрыгивая с ноги на ногу; спрыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие; в длину и высоту с места; со скакалкой, вращая ее вперед, назад, на двух ногах, попеременно меняя ноги с продвижением вперед

Упражнения на воспитание быстроты и ловкости

Все упражнения выполняются в парах для поддержания соревновательного духа. В беговых упражнениях на финишной линии можно поставить предмет, и соревнования на быстроту и ловкость приобретут чуть более интересный характер – задача, кто быстрее доберется до предмета.

А. Исходное положение – лицом вперед. По первому сигналу педагога учащиеся выполняют быстрый бег (“частоту бега”) на месте, по второму сигналу – рывок вперед на 10-15 метров до финишной черты. Сделать 2–3 серии по 5–7 раз, пауза между сериями – 3–5 минут.

В. Исходное положение – повернувшись левым боком, правым боком или спиной к линии старта. По сигналу педагога быстро развернуться лицом к линии старта и сделать рывок вперед на 5–15 метров. То же самое, только из положения - сидя, - лицом вперед, - спиной, - левым или правым боком; лежа в упоре на руках. Каждое упражнение выполняется по 3– 5 раз.

С. Исходное положение – левым или правым боком к стартовой линии. По первому сигналу – частота бега на месте, по второму – развернуться лицом вперед и сделать рывок на 10–15 метров вперед до финишной черты. Повторить 3–5 раз.

Д. Исходное положение – дети встают на расстоянии 50-60 сантиметров лицом друг к другу и боком к стартовой линии. Стартуют после того, как

один из партнеров дотронется до второго. Задача второго – догнать первого на дистанции 10-15 метров и «запятнать» его. Упражнение выполняется 4–8 раз. Пауза для отдыха между повторениями – 1 минута.

Упражнения на развитие силы

Упражнения А–Д выполняются в парах.

А. Игроки встают лицом друг к другу, берут друг друга за руку и стараются перетянуть одной рукой партнера на свою половину. Сделать от 4 до 6 попыток.

В. Исходное положение – руки в стороны. Один партнер кладет свои руки на руки второго и мешает тому поднимать руки. Цель – опускать и поднимать руки с сопротивлением. Выполнить 16–20 подыманий и опусканий.

С. Исходное положение – руки на поясе. Один партнер кладет руки на плечи другого и несильно давит на них. Цель – подняться на носки и опуститься. Выполнить 20-25 подъемов.

Д. Передачи и броски небольших набивных мячей из различных исходных положений: броски двумя руками справа, двумя руками слева, двумя руками из-за головы. Расстояние между партнерами – 6–10 метров. Каждое упражнение выполняется 8–14 раз.

Е. Отжимания. От 20 до 40 раз.

Упражнения для развития гибкости

Основу работы над развитием гибкости составляют упражнения, при выполнении которых происходит удлинение мышц, необходимых подростку для выполнения любых двигательных действий с требуемой амплитудой. Существует два типа подобных упражнений. *Динамические упражнения* – это повторные маховые движения руками и ногами, сгибания, разгибания, скручивания туловища, которые выполняются с большой амплитудой и разной скоростью. Примеры таких упражнений:

- Активные свободные пружинистые наклоны вперед и в стороны с постоянно увеличивающейся амплитудой (15–20 раз).
- Махи левой и правой ногой вперед и назад (10–12 раз).
- Исходное положение – ноги на ширине плеч. Прогнуться назад, доставая сначала правой рукой правую пятку, затем левой рукой – левую пятку. Сделать по 5–7 наклонов к каждой ноге.
- Исходное положение – поставить ноги как можно шире. Сделать пружинящие наклоны вперед с поставив ладони на пол. Выполнить 10–18 раз.

Статические упражнения – это различные позы, в которых определенная мышца или группа мышц находятся какое-то время в растянутом состоянии. Примеры таких упражнений:

- Исходное положение – ноги на ширине плеч. Медленно наклонится вперед, руки при этом свободно свесить и коснуться ладонями пола. Слегка согнуть ноги в коленных суставах, взяться руками за носочки ног, затем выпрямить колени. Следить, чтобы дыхание было ровным и спокойным. Удерживать позу 6–12 секунд, затем вернуться в исходное положение. Повторить 3–5 раз с отдыхом 5–10 секунд.

• Исходное положение – сесть на пол, одну ногу выпрямить вперед, другую – согнуть в коленном суставе, и стопу подвести к ягодицам. Туловище держать прямо. Определенное растяжение мышц есть уже в этой позиции, но если уровень гибкости хороший, то можно усложнить выполнение этого упражнения, наклонив верхнюю часть тела к вытянутой ноге.

Упражнения для развития координации

Акробатические упражнения

А. Кувырки в группировке вперед. 3–4 серии по 3–5 повторений.

В. Кувырок вперед в сочетании с разворотом на 180 градусов. 1–2 серии по 3–5 повторений.

С. Кувырок назад в группировке. 3–5 повторений. **Д.** Ходьба и разнообразные упражнения в равновесии на гимнастическом бревне: ходьба лицом вперед, левым и правым боком, разойтись со встречным партнером. Высота бревна не более 30-40 сантиметров.

Упражнения для развития чувства равновесия

Составной частью в координационные возможности человека входит чувство равновесия. Равновесие бывает статическое и динамическое. *Статическое равновесие* – сохранение позы в течение некоторого времени («ласточка», стойка на одной ноге, поднятая нога прижата к колену). *Динамическое* – когда подросток выходит из позы и снова возвращается в нее.

А. Ходьба по доске шириной 10–12 сантиметров и высотой 4–5 сантиметров, положенной на землю.

В. Ходьба по наклонной доске тех же размеров.

С. Медленное, среднее и быстрое кружение на месте.

Д. Ходьба по кирпичикам, положенным на расстоянии 15–20 сантиметров друг от друга. **Е.** Легкий бег по доске с 5–6 разворотами на 360 градусов

Эстафеты на координацию и равновесие

А. Прохождение полосы препятствий длиной 15 метров. Участвуют две команды. От стартовой линии через каждые 5 метров ставится конус (всего 3 конуса). От стартовой линии до первого конуса кладется узкая доска длиной 3-4 метра или просто рисуется на земле тонкая линия. От первого до второго конуса стелятся два гимнастических мата. По сигналу педагога стартующие бегут по узкой доске или линии. Добежав до гимнастических матов, делают 2 кувырка вперед. Между вторым и третьим конусами участники делают в движении 1–2 разворота на 360 градусов, оббегают последний конус и повторяют все упражнения в обратном порядке, а потом передают эстафету следующему участнику. Фиксируется не только скорость прохождения дистанции, но и допущенные ошибки. Например, сколько раз учащийся потерял равновесие при беге по узкой доске, после разворотов на 360 градусов и т. д.

В. Место действия – та же самая полоса препятствий. Стартующие передвигаются по доске сначала левым боком (в обратном направлении – правым боком). Между первым и вторым конусами участники делают кувырок вперед, разворачиваются на 180 градусов, делают еще кувырок,

снова разворачиваются на 180 градусов. Между вторым и третьим конусами бегут лицом вперед, делая в движении развороты на 360 градусов сначала через левое плечо, а затем через правое, оббегают последний конус и возвращаются к линии старта с повторением всех заданий.

Приложение 2.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
«Основы рукопашного боя»**

п/п	Дата		Тема занятия	Количество часов		
	План	Факт		Всего	Теория	Практика
1.			Вводное занятие. Понятие о физической культуре. Значение физической культуры для подготовки спортсменов.	1	1	
2. Краткий обзор развития рукопашного боя в России				2	2	
3.			Характеристика рукопашного боя. Его возникновение и развитие. Участие спортсменов России в международных соревнованиях.	2	2	
4. Общая и специальная физическая подготовка				30	2	28
5.			Понятие о тренировке и спортивной форме. Режим дня юного спортсмена.	2	2	
6.			Упражнения с набивными мечами, с лапами.	2		2
7.			Упражнения с резиновыми амортизаторами. Прыжки в ходу с разбегом.	2		2
8.			Упражнения для развития выносливости и гибкости. Удары локтем. Болевые приемы.	2		2
9.			Кувырок вперед, в сторону. Опорный прыжок через козла. Болевые приемы.	2		2
10			Бой с тенью, маховые движения руками; защита ногами.	2		2
11			Прыжки на одной и двух ногах, перевороты. Работа с грушей. Закрепление болевых приемов.	2		2
12			Бег на носках, пятках. Эстафетный бег. Броски... мяча одной, двумя руками.	2		2
13			Бег на 800 м. Толкание ядра, ходьба на руках. Отработка ударов.	2		2
14			Бег на короткие дистанции. Перекаты, перевороты, удушающие приемы.	2		2
15			ОРУ на развитие ловкости, силы. Бой с тенью, Захват плечом.	2		2
16			Упражнение на гибкость. Упражнения со скакалкой. Удушающие приемы.	2		2
17			Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со скакалкой. Отработка удушающих приемов.	2		2
18			Упражнения с гантелями в парах	2		2

19			Стойка бойца. Наклоны. Круговые движения туловищем	2		2
20. Техника системы армейского рукопашного боя				34	4	30
21			Приседания и выпрыгивание, ходьба на руках, работа с лапами.	2	2	
22			Отработка болевых и удушающих приемов.	2	2	
23			Упражнения со скакалкой, нырки. Упражнения на растяжение. Самостраховка.	2		2
24			Упражнения на координацию движений. Передвижение широкими выпадами.	2		2
25			Бой с тенью. Самостраховка, падения назад на спину и вперед на руки.	2		2
26			Кувырки вперед на руки, перевороты.	2		2
27			Пружинистые приседания, маховые движения руками и ногами.	2		2
28			Самостраховка кувырком вперед через плечо, падение на бок.	2		2
29			Общеразвивающие упражнения без предметов.	2		2
30			Упражнения на координацию движений. Боевая композиция. «двойной удар»	2		2
31			Работа с грушей, лапами. Отработка двойных ударов	2		2
32			Упражнения на выносливость, отжимания. Боевые комбинации	2		2
33			Отработка левый- правый локоть. Маховые движения ногами.	2		2
34			Упражнения на выносливость и расслабление. Кросс.	2		2
35			Правый прямой, левый локоть.	2		2
36			Ходьба с выпадами, финтами. Упражнения на координацию движений.	2		2
37			Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Упражнения с гантелями	2		2
Материалы по региональному компоненту				2	2	
Экскурсии, посещение соревнований				2		2
Контрольные соревнования				1		1
Итого				72	11	61