

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ  
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ  
«ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР «АЛЫЕ ПАРУСА»

ПРИНЯТО

на педагогическом совете  
протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБУ ДО РК  
ДОЦ «Алые паруса»

\_\_\_\_\_  
В.Г. Щеколдин  
Приказом № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«АРБ СК «А.Невский»»  
на 2022-2023 учебный год

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации программы: 1 год

Вид программы: модифицированная

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 6,6 – 18 лет

Составитель: Стрельченко Александр Николаевич

Должность: педагог дополнительного образования

г. Евпатория  
2022 г.

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

### Пояснительная записка

Программа «АРБ СК А. Невский» является модифицированной дополнительной общеразвивающей программой и предназначена для обучения детей в учреждении дополнительного образования.

Программа «АРБ СК А. Невский» (далее Армейский рукопашный бой) разработана на основе следующих документов:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 № 1729-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
- распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Постановление Главного государственного санитарного Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав ГБУ ДО РК «ДОЦ «Алые паруса»

**Направленность** – физкультурно-спортивная

**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 школьников.

Армейский 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, болевые 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 деятельности.

Особую актуальность приобретает методика обучения приемам в рукопашном бое на занятиях по технической подготовке детей. Несмотря на то, что армейский рукопашный бой уже давно и прочно вошел в программу подготовки по спортивным единоборствам, методика обучения рукопашному бою на занятиях по физической подготовке пока еще не имеет под собой научного обоснования.

**Новизна** программы заключается в том, что на занятиях осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку по Армейскому рукопашному бою с использованием здоровьесберегающих технологий.

**Педагогическая целесообразность** данной программы заключается в том, что при ее реализации каждый учащийся формирует свои личностные качества, такие как: воля, характер, воспитание патриотизма, физическое развитие.

При систематических занятиях рукопашным боем создаются благоприятные условия, для развития учащегося, развивается мотивация к познанию и творчеству. Обеспечивается эмоциональное благополучие ребенка. Идет приобщение детей к общечеловеческим

ценностям. Ребенок получает не только физическое, но духовное и интеллектуальное развитие.

И что особенно важно, - происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности учащегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур. Ведется профилактика асоциального поведения учащегося. При систематических занятиях РБ ведется работа не только с учащимися, но и с их родителями, всей семьей.

Таким образом, задача программы и педагога помочь ребенку стать полноценной личностью, умеющей правильно вести себя в среде сверстников, а также в среде старшего поколения.

### **Отличительные особенности**

Отличительной особенностью программы «Армейского рукопашного боя» является то, что она направлена не только на получение учащимися образовательных знаний, умений и навыков по рукопашному бою, а обеспечивает организацию содержательного досуга, удовлетворение потребности детей в различных формах познавательной деятельности и двигательной активности через физические упражнения и спортивные игры.

Программа «Армейского рукопашного боя» может рассматриваться как одна из ступеней по формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса.

Программа способствует повышению эффективности воспитательной деятельности в системе дополнительного образования, физической культуры и спорта, развивает формы включения учащихся в физкультурно-спортивную, игровую деятельность.

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

**Адресат программы** учащиеся в возрасте от 6,6 до 18 лет.

**Уровень программы** по принципу дифференциации программного материала программы – базовый.

**Объем и сроки реализации** – продолжительность образовательного процесса – 9 месяцев, что позволяет сформировать у учащихся такие компоненты воспитания молодежи как ведение здорового образа жизни; занятия 2 раза в неделю по 2 часа, недельная нагрузка 4 часа. Годовая нагрузка 144 часа.

**Формы обучения** – очная

**Формы и виды занятий:** встречи с интересными людьми; лекции (использование наглядных пособий, плакатов, макетов); игры; презентации (использование видео материалов); практические занятия (использование средств индивидуальной защиты, макетов АК, пневматических винтовок) выход в поле, (возможно посещение воинских частей); - проведение соревнований, военно-патриотические и военно-спортивных игр, викторины; практические и семинарские занятия, мастер-классы, соревнования.

**Режим занятий** Занятия кружка проводятся в групповой, индивидуальной, индивидуально-групповой форме, по субботам и воскресеньям в первой половине дня, в рабочие дни во второй половине дня по расписанию, утвержденному директором учреждения. Продолжительность одного занятия учебной группы (отделения) – 2 занятия по 45 минут (перерыв между занятиями 10 минут).

**Особенности организации образовательного процесса.** Организация образовательного процесса происходит в соответствии с индивидуальным учебным планом в объединениях по интересам, сформированных в группы учащихся разных возрастных категорий (разновозрастные группы), являющиеся основным составом объединения творческие коллективы, состав группы переменный; занятия групповые.

**Условия формирования групп:** группы формируются разновозрастные, разнополюе, а также допускается дополнительный набор в уже сформированные группы, на основании собеседования. Принимаются все желающие, после проведения собеседования по заявлению

родителей с подачей установленного комплекта документов и медицинской справки о состоянии здоровья.

**Количество детей, юношей и девушек в группе:** до 15 человек, группы могут разбиваться на подгруппы для проведения отдельных занятий.

**Цель программы:** разностороннее физическое развитие, укрепление здоровья, воспитание гармоничной, социально-активной личности посредством обучения Рукопашным боем.

**Задачи программы:**

**Образовательные (предметные):**

- научить детей основам спортивного мастерства в избранном виде спорта;
- познакомить и обучить учащихся техническим приёмам, тактическим действиям и правилам;

- научить детей приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;

- сформировать у учащихся навыки регулирования психического состояния.

**Развивающие (метапредметные):**

- развивать двигательные способности;

- развивать представления о мире спорта;

- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;

- развивать социальную активность и ответственность учащихся.

- развивать физическое и нравственное развитие детей и подростков.

**Воспитательные (личностные):**

- воспитывать у учащихся нравственные и волевые качества;

- воспитывать у учащихся дисциплинированность, взаимопомощь;

- воспитывать у детей привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;

- формировать у учащихся потребность ведения здорового образа жизни.

- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

### **Планируемые результаты**

Личностные результаты:

1) воспитывать качества российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России;

2) воспитывать чувства ответственности и долга перед Родиной;

3) формировать ответственность отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

4) формировать целостное мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

5) формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

6) готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

7) развивать моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

8) формировать коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе

образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

9) формировать ценности здорового и безопасного образа жизни;

Метапредметные результаты:

1) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

2) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

3) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

4) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

5) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

6) работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;

7) формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

Предметные результаты:

1) формировать знания истории армейского рукопашного боя

2) овладеть начальными приемами армейского рукопашного боя

3) владеть техникой основных бросков, ударов руками и ногами, защиты от атаки противника без оружия

4) уметь выполнять нормативы по ОФП

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Таблица 1

№ Занятий	Название раздела, темы	количество учебных часов				Формы контроля
		Всего	Практика	Теория	Контроль	
<b>1-3</b>	<b>Введение в программу</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>зачёт</b>
1	Введение в программу. Инструктаж по ТБ, правила поведения на занятии.	2	-	2	-	
2	Входная диагностика знаний, умений и навыков	2	-	-	2	зачет по сдаче контрольных упражнений, опрос
3	История возникновения АРБ	2	-	2	-	
<b>4-10</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>зачет</b>
4	Упражнения на укрепление мышц рук.	2	2	-	-	
5	Упражнения на укрепление передней поверхности бедра	2	2	-	-	
6	Упражнения на укрепление задней поверхности бедра	2	2	-	-	
7	Упражнения на укрепление икроножных мышц	2	2	-	-	
8	Упражнения на укрепление икроножных мышц	2	2	-	-	
9	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.	2	2	-	-	
10	Зачет сдача нормативов по ОФП	2	-	-	2	зачет
<b>11-20</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>20</b>	<b>18</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>зачет</b>
11	Упражнения на укрепление мышечного корсета	2	2	-	-	
12	Упражнения на укрепление мышечного корсета	2	2	-	-	
13	Упражнения на укрепление мышц шеи и позвочника. Гимнастический мост.	2	2	-	-	

14	Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника. Гимнастический мост	2	2	-	-	
15	Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника. Гимнастический мост.	2	2	-	-	
16	Работа с утяжелителями на укрепление кисти рук	2	2	-	-	
17	Работа с утяжелителями на укрепление мышц ног	2	2	-	-	
18	Работа с утяжелителями на укрепление мышц ног	2	2	-	-	
19	Работа с утяжелителями на укрепление мышц брюшного пресса	2	2	-	-	
20	Зачет по специальной физической подготовке	2	-	-	2	состояние
<b>21-30</b>	<b>Общеразвивающие упражнения</b>	<b>20</b>	<b>18</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>зачет</b>
21	Упражнения на развитие гибкости	2	2		-	
22	Упражнения на развитие гибкости. Шпагат продольный и поперечный	2	2		-	
23	Упражнения на развитие мышцы ног. Упражнения со скакалкой.	2	2		-	
24	Упражнения на развитие гибкости. Упражнения со скамейкой.	2	2		-	
25	Упражнения на развитие и укрепление мелкой моторики рук.	2	2		-	
26	Упражнения на развитие вестибулярного аппарата	2	2		-	
27	Упражнения на развитие координации	2	2		-	
28	Упражнения на развитие выносливости	2	2		-	
29	Упражнения на развитие выносливости	2	2		-	
30	Зачет по ОРУ	2	-	-	2	сдача комплекса ОРУ
<b>31-35</b>	<b>Самостраховка (умение правильно падать)</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>Зачёт</b>
31	Инструктаж по ТБ, при выполнении страховки	2	1	1	-	

	(индивидуально)					
32	Инструктаж по ТБ, при выполнении страховки с партнером	2	1	1	-	
33	Выполнение страховки на спину, на бок	2	2		-	
34	Выполнение страховки с партнером	2	2		-	
35	Зачет по выполнению элементов самостраховки	2	-	-	2	зачет
<b>36-55</b>	<b>Бросковая техника</b>	<b>40</b>	<b>37</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>Зачет, соревнование</b>
36	Инструктаж по ТБ, правила поведения при выполнении элементов бросковой техника	2	1	1	-	
37	Исходная стойка, передвижение в стойке	2	2	-	-	
38	Элементы «сваливания»	2	2	-	-	
39	Борьба с манекеном	2	2	-	-	
40	Борьба с партнером	2	2	-	-	
41	Проход за спину партнера	2	2	-	-	
42	Положения в партере	2	2	-	-	
43	Работа с партнером (страховка)	2	2	-	-	
44	Удержание партнера с боку	2	2	-	-	
45	Удержание партнера сверху, без контроля ног	2	2	-	-	
46	Удержание партнера сверху со стороны корпуса, или со стороны спины с контролем корпуса и ног	2	2	-	-	
47	Задняя подножка, классический захват за кимоно	2	2	-	-	
48	Проход в ноги из основной стойки	2	2	-	-	
49	Передняя подножка, классический захват за кимоно	2	2	-	-	
50	Бросок «плечо»	2	2	-	-	
51	Работа в партнере (страховка)	2	2	-	-	
52	Положение в нижней стойке и положение в партере	2	2	-	-	



53	Проход в одну ногу, бросок	2	2	-	-	
54	Борьба на коленях	2	2	-	-	
55	Зачет по выполнению бросковой техники и элементов самостраховки	2	-	-	2	зачёт
<b>56-67</b>	<b>Ударная техника</b>	<b>24</b>	<b>22</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	соревнование
56	Ударная техника рук	2	2	-	-	
57	Ударная техника рук	2	2	-	-	
58	Ударная техника рук	2	2	-	-	
59	Ударная техника рук	2	2	-	-	
60	Ударная техника рук	2	2	-	-	
61	Ударная техника рук	2	2	-	-	
62	Ударная техника ног	2	2	-	-	
63	Ударная техника ног	2	2	-	-	
64	Ударная техника ног	2	2	-	-	
65	Ударная техника ног	2	2	-	-	
66	Ударная техника ног	2	2	-	-	
67	Зачет по выполнению ударной техники	2	-	-	2	зачет
<b>68-71</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	
68	Футбол	2	2	-	-	
69	Настольный теннис	2	2	-	-	
70	Волейбол (пионербол)	2	2	-	-	
<b>71-72</b>	<b>Рефлексия</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	
71	Беседы по пройденным темам	2	2			
72	Соревнования по АРБ.	2	-	-	2	соревнования
<b>Итого</b>		<b>144</b>	<b>121</b>	<b>7</b>	<b>16</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

### Раздел №1 «Введение в программу» (занятия №1-3)

#### Занятие 1.

**Теория:** Введение в программу. Знакомство с учащимися. Краткий рассказ о целях, задачах программы, об основных разделах, изучаемых в программе. Инструктаж ТБ, правила поведения на занятии. (см. Приложение 1, 2,3). Правила поведения на борцовском ковре. Гигиена и здоровье. Правила гигиены спортсмена. Закаливание. Режим и питание. Оказание первой медицинской помощи.

#### Занятие 2.

**Контроль:** Входная диагностика знаний, умений и навыков, учащихся в форме сдачи контрольных упражнений. (см. п.2.4)

#### Занятие 3.

**Теория:** История возникновения АРБ. Краткий обзор развития борьбы самбо, её место и значение в системе физического воспитания. Краткий исторический обзор: борьба как старейший вид физических упражнений в России, широко отображенный в исторических летописях и в памятниках народного эпоса; крупнейшие соревнования по борьбе самбо в России; массовое развитие борьбы и повышение технического мастерства юных борцов.

### Раздел № 2 «Общая физическая подготовка» (занятия № 4-10)

#### **Занятие 4.**

**Теория:** Упражнения на укрепление мышц рук, их влияние на физическое развитие человека, на развитие силы, ловкости.

**Практика:** Разминка. Упражнения на укрепление мышц рук. Упражнения без предметов. Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах. Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, с гимнастической палкой, с теннисным мячом, с набивным мячом, упражнения гантелями (вес 0,2 - 0,5кг).

#### **Занятие 5.**

**Теория:** Упражнения на укрепление передней поверхности бедра, их влияние на физическое развитие человека, его выносливости, на развитие мышц спины, туловища.

**Практика:** Разминка. Упражнения на укрепление передней поверхности бедра. Вис на турнике или на гимнастической стенке с подниманием и опусканием ног, приседания (см. Приложение 4).

#### **Занятие 6.**

**Теория:** Упражнения на укрепление задней поверхности бедра, их влияние на физическое развитие человека, его выносливости, на развитие мышц спины, туловища.

**Практика:** Разминка. Упражнения на укрепление задней поверхности бедра. Поднятие, опускание ног с удержанием, отведение ног в стороны и т. д. (См. Приложение 4).

#### **Занятия 7-8**

**Теория:** Упражнения на укрепление икроножных мышц, их влияние на физическое развитие человека, его выносливости, на развитие мышц ног.

**Практика:** Разминка. Упражнения на укрепление икроножных мышц. Сгибания, разгибания ног. Упражнение «Велосипед», «Ножницы». Приседания. Махи, пружинистые движения. Прыжки. (См. приложение 4).

#### **Занятие 9**

**Теория:** Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, их влияние на физическое развитие человека.

**Практика:** Разминка. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. Упражнение «Велосипед», «Ножницы», поднятие - опускание прямых ног и другие (См. Приложение 4).

#### **Занятие 10.**

**Контроль:** Зачет, сдача нормативов по ОФП.

#### **Раздел № 3 «Специальная физическая подготовка» (занятия № 11-20)**

#### **Занятие 11-12**

**Теория:** Инструктаж по ТБ, правила техники выполнения упражнений по специальной физической подготовке. Упражнения на укрепление мышечного корсета, их влияние на улучшение общего физического развития человека, тренировку силы мышц, улучшение координации движений.

**Практика:** Разминка, упражнения на укрепление мышечного корсета с элементами самбо. Динамические (скоростные и силовые) и статические упражнения (удержание определенной позы, когда мышцы противодействуют весу отдельных частей тела). К статическим относятся и изометрические упражнения. Гимнастические упражнения.

**Теория:** Инструктаж по ТБ, правила техники выполнения упражнений по специальной физической подготовке. Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника, их влияние на улучшение общего физического развития человека.

**Практика:** Разминка, упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника с элементами самбо. Наклоны головы, повороты головы в стороны, вращения головой, самомассаж шейных позвонков. Повороты туловища в стороны с махами рук, с прямыми руками. Наклоны вперед-назад, в стороны: влево-вправо. Вращения корпусом. Гимнастический мост.

#### **Занятие 16**

**Теория:** Инструктаж по ТБ, правила техники выполнения упражнений по специальной физической подготовке. Влияние упражнений с утяжелителями на укрепление кисти рук.

**Практика:** Работа с утяжелителями на укрепление кисти рук. Любые упражнения на сгибание и разгибание рук в локте, а также сгибание и разгибание предплечья в кисти, жим лёжа, так как на трицепс падает значительная нагрузка от веса тела.

#### **Занятие 17-18**

**Теория:** Инструктаж по ТБ, правила техники выполнения упражнений по специальной физической подготовке. Влияние упражнений с утяжелителями на укрепление мышц ног.

**Практика:** Разминка Работа с утяжелителями на укрепление мышц ног.

#### **Занятие 19**

**Теория:** Инструктаж по ТБ, правила техники выполнения упражнений по специальной физической подготовке. Разновидности упражнений с утяжелителями на укрепление мышц брюшного пресса.

**Практика:** Работа с утяжелителями на укрепление мышц брюшного пресса. Подъем корпуса из положения лежа на мяче. Подъем корпуса с поворотом; передача мяча; скручивание на блоке. Скручивание лежа. Упор лежа боком на предплечье; обратное скручивание. Попеременное сгибание ног в висе; подъем ног сидя на мяче; подъем ног сидя на скамье. Повороты туловища лёжа на мяче; повороты туловища стоя с гимнастической палкой; боковое скручивание; боковое скручивание на наклонной скамье.

#### **Занятие 20.**

**Контроль:** Зачет. Состязание.

#### **Раздел №4 «Общеразвивающие физические упражнения» (занятия № 21-30)**

#### **Занятие 21.**

**Теория:** Инструктаж по ТБ, правила поведения в спортивном зале. Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья, улучшает физические качества и двигательные возможности учащихся. Гибкость - развитие подвижности в суставах для выполнения технических действий в соответствии с морфологическими особенностями.

**Практика:** Разминка, выполнение общеразвивающих упражнений на развитие гибкости: силовые упражнения; упражнения на расслабление мышц. Одновременные и поочередные маховые движения ногами лежа, сидя и стоя - вперед, назад и в стороны. Поочередные и одновременные сгибания ног лежа, сидя и стоя. Глубокие выпады вперед, назад, в стороны. Наклоны вперед, назад, в стороны и вращения туловища.

#### **Занятие 22.**

**Теория:** Инструктаж по ТБ. Правила техники выполнения упражнений на развитие гибкости. Разновидности упражнений на развитие гибкости, их особенности. Специальная гибкость - направленное развитие суставов, связок, мышц и сухожилий, необходимых для выполнения соревновательной техники спортивной специализации.

**Практика:** Разминка, выполнение общеразвивающих упражнений на развитие гибкости: шпагат продольный и поперечный. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.

#### **Занятие 23.**

**Теория:** Инструктаж по ТБ. Правила техники выполнения упражнений на развитие мышц ног, их влияние на улучшение общего физического развития человека. Физические упражнения усиливают кровообращение в мышцах, которые подвергаются в данный момент нагрузке, способствуют увеличению мышечной силы, помогают восстановить или увеличить объем движения в суставах.

**Практика:** Разминка, выполнение общеразвивающих упражнений на развитие развитие мышц ног. Упражнения со скалкой. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Прыжки вверх, прогибаясь, с маховыми движениями рук вверх - назад и ног назад.

#### **Занятие 24.**

**Теория:** Инструктаж по ТБ. Разновидности упражнений на развитие гибкости. Упражнения со скамейкой. Особенности техники выполнения упражнений на развитие гибкости.

**Практика:** Разминка, выполнение общеразвивающих упражнений на развитие гибкости. Упражнения со скамейкой. Прыжки через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением вперед в равномерном и переменном темпе.

#### **Занятие 25.**

**Теория:** Инструктаж по ТБ. Особенности и разновидности выполнения упражнений на развитие и укрепление мелкой моторики рук.

**Практика:** Разминка, выполнение общеразвивающих упражнений на развитие мелкой моторики рук. Одновременные и поочередные маховые движения руками вверх, вниз - назад, вращение руками в локтевых и плечевых суставах, вращения кистями вовнутрь к себе, от себя; сжимание, разжимание пальцев рук. Движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. Руки в стороны параллельно полу. Пальцы вытянуты. Совершаются небольшие круги пальцами, вращая руки в плечевых суставах.

#### **Занятие 26.**

**Теория:** Инструктаж по ТБ. Особенности и разновидности выполнения упражнений на развитие вестибулярного аппарата.

**Практика:** Разминка, выполнение общеразвивающих упражнений на развитие вестибулярного аппарата. Наклоны головы вперед, назад, вправо, влево; кружение и повороты головы (2 движения в 1 с), быстрые движения головой в различных положениях (2-3 движения в 1 с); повороты на 180 и 360° на месте и в движении; наклоны и круговые движения туловищем, кувырки вперед, назад в стороны, то же многократно с последующим выпрыгиванием вверх и с поворотами на 90-180° в прыжке и другие общеразвивающие упражнения вращательного характера.

#### **Занятие 27.**

**Теория:** Инструктаж по ТБ. Особенности и разновидности выполнения упражнений на развитие координации. Координация – это способность разных мышц работать согласованно.

**Практика:** Разминка, выполнение общеразвивающих упражнений на развитие координации: прыжки на месте с набиванием мяча о пол. Простые прыжки через гимнастическую скамейку. Прыжки со сменой ног. Жонглирование мяча. вращение рук в противоположные стороны. Стоя на одной ноге и разведя руки в стороны, нужно сохранять равновесие в течение минуты.

#### **Занятие 28-29.**

**Теория:** Инструктаж по ТБ. Особенности и разновидности выполнения Упражнения на развитие выносливости.

**Практика:** Разминка, выполнение общеразвивающих упражнений на развитие выносливости. Ходьба. Обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная. Бег. На короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние, длинные дистанции, назад, боком, с подниманием ног, касаясь пятками ягодиц, с поворотом, с ускорениями.

#### **Занятие 30.**

**Контроль:** Зачёт. Сдача комплекса ОРУ.

**Раздел № 5 «Самостраховка (умение правильно падать)»  
(занятия № 31-35).**

#### **Занятие 31-32.**

**Теория:** Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером. Повторение правил поведения в спортивном зале. Инструктаж при выполнении страховки индивидуально и с партнёром.

**Практика:** Разминка, выполнение упражнений по само страховке (индивидуально) и с партнёром.

#### **Занятие 33.**

**Теория:** Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером. Повторение правил поведения в спортивном зале. Повторение инструктажа при выполнении страховки индивидуально на спину, на бок, особенности выполнения.

**Практика:** Разминка, выполнение упражнений по само страховке (индивидуально) страховки на спину, на бок.

#### **Занятие 34.**

**Теория:** Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером. Повторение правил поведения в спортивном зале. Повторение инструктажа при выполнении страховки с партнёром, особенности выполнения.

**Практика:** Разминка, выполнение упражнений по страховке с партнером.

#### **Занятие 35.**

**Контроль:** Зачет по выполнению элементов само страховки.

### **Раздел № 6 «Выполнение простейших бросков»**

#### **(Занятия № 36-55)**

#### **Занятие 36.**

**Теория:** Инструктаж по ТБ, повторение правил поведения в спортивном зале. Правила выполнения бросковой техники.

**Практика:** Бросковая техника. Изучение и выполнение упражнений.

#### **Занятие 37.**

**Теория:** Инструктаж по ТБ, Знакомство с термином «исходная стойка - классический захват», правила его выполнения.

**Практика:** Исходная стойка - классический захват. Изучение и выполнение упражнений.

#### **Занятие 38.**

**Теория:** Инструктаж по ТБ, Знакомство с термином элементы «сваливания», правила его выполнения.

**Практика:** элементы «сваливания». Изучение и выполнение упражнений.

#### **Занятие 39-40.**

**Теория:** Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером, страховка.

**Практика:** Выполнение страховки с партнером. Борьба с партнером (рабочая тренировка) по правилам борьбы самбо.

#### **Занятия № 41.**

**Теория:** Инструктаж по ТБ при работе с партнером, понятия «захода за спину», приемы, которые можно выполнить из положения «заход за спину партнера»

**Практика:** Работа с партнером, отработка в паре приема «заход за спину партнера» с правой и левой стороны.

#### **Занятие 42**

**Теория:** Инструктаж по ТБ, объяснение, что считается в борьбе положением «партер», правила работы с партнёром, страховка.

**Практика:** Работа с партнером, выведения партнера из равновесия, перевод партнера в положение «партер».

#### **Занятия 43.**

**Теория:** Инструктаж по ТБ, при работе с партнером, при отработке элементов падения (само страховки), индивидуально и с партнером.

**Практика:** Работа с партнёром, отработка элементов падения (само страховка), умение правильно падать, группироваться при падении на ковер.

#### **Занятия 44**

**Теория:** Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером, объяснения приема удержание партнера с боку (Said maund), правила проведения удержания партнера с боку, оценка на соревнованиях, которая дается, за проведение приёма удержания партнера с боку.

**Практика:** Работа с партнером, отработка приёма удержания партнера с боку.

#### **Занятия 45**

**Теория:** Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером, объяснение приема Удержание партнера сверху, без контроля ног (said full maund), правила проведения удержания без контроля ног, оценка на соревнованиях, которая дается, за проведения приема удержания свержу без контроля ног.

**Практика:** Работа с партнером, отработка приёма удержания сверху без контроля ног.

#### **Занятие 46**

**Теория:** Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером, объяснение приема Удержание партнера сверху со стороны корпуса, или со стороны спины с контролем корпуса и ног (beg maund), оценка на соревнованиях, которая дается, за проведения приема Удержание партнёра сверху со стороны корпуса, или со стороны спины с контролем корпуса и ног.

**Практика:** Работа с партнером, отработка приема удержания партнера сверху со стороны корпуса, или со стороны спины с контролем корпуса и ног.

#### **Занятие 47**

**Теория:** Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером, объяснение приема, задняя подножка с классическим захватом за кимоно, классическая стойка, захват за кимоно. Оценка на соревнованиях, которая дается на соревнованиях за проведения приёма задняя подножка.

**Практика:** Работа с партнером, отработка приёма, отработка приёма - задняя подножка с захватом за кимоно, классическая стойка.

#### **Занятие 48**

**Теория:** Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером, объяснение приема - проход в ноги из основной стойки, классический захват за кимоно, основанная стойка.

**Практика:** Работа с партнером, отработка приема, отработка приема, проход в ноги из основной стойки, классический захват за кимоно, основная стойка.

#### **Занятие 49**

**Теория:** Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером, объяснение приема - передняя подножка, классический захват за кимоно, классический захват за кимоно, основанная стойка.

**Практика:** Работа с партнером, отработка приема, отработка приема - передняя подножка, классический захват за кимоно, классический захват за кимоно, основанная стойка.

#### **Занятие 50**

**Теория:** Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером, объяснение приема бросок «плечо» классический захват за кимоно, классический захват за кимоно, основанная стойка.

**Практика:** Работа с партнером, отработка приёма - бросок «плечо», классический захват за кимоно, классический захват за кимоно, основанная стойка.

#### **Занятие 51**

**Теория:** Инструктаж по ТБ, при работе с партнером, при отработке элементов падения (самостраховки), индивидуально и с партнером.

**Практика:** Работа с партнером, отработка элементов падения (самостраховка), умение правильно падать, группироваться при падении на ковер.

#### **Занятие 52**

**Теория:** Инструктаж по ТБ, при работе с партнером, объяснения Положение стойки и положение партер, классическая стойка, захват за кимоно, положение партера на одном колене, положения партера на спине, положение партера сидя.

**Практика:** Работа с партнером, отработка, классической стойки, лево- и правосторонней стойки, классический захват, отработка положения партнёра, падения на колено, на спину, положение партера в положении сидя.

#### **Занятие 53**

**Теория:** Инструктаж по ТБ, при работе с партнером, объяснения приема Бросок проход в одну ногу, классическая стойка, захват за кимоно.

**Практика:** Работа с партнером, отработка приема бросок под одну ногу, классическая лево - правосторонняя стойка.

#### **Занятие 54**

**Теория:** Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером, объяснение правил борьбы на коленях.

**Практика:** Работа с партнером, борьба на коленях (учебный поединок).

#### **Занятие 55**

**Контроль:** Зачет по выполнению бросковой техники и элементов самостраховки.

### **Раздел №7 «Ударная техника» (занятия № 56-67)**

#### **Занятие 56.**

**Теория:** Инструктаж по ТБ, при работе с партнером и боксерским мешком, объяснения положение стойки и положение рук и ног («Прямые» удары в голову и в корпус).

**Практика:** Ударная техника рук

#### **Занятие 57.**

**Теория:** Инструктаж по ТБ, при работе с партнером и боксерским мешком, объяснения положение стойки и положение рук («Боковые» удары в голову).

**Практика:** Ударная техника рук

#### **Занятие 58.**

**Теория:** Инструктаж по ТБ, при работе с партнером и боксерским мешком, объяснения положение стойки и положение рук («Боковые» удары в корпус).

**Практика:** Ударная техника рук

#### **Занятие 59.**

**Теория:** Инструктаж по ТБ, при работе с партнером и боксерским мешком, объяснения положение стойки и положение рук (удар «Бэкфест» в голову).

**Практика:** Ударная техника рук

#### **Занятие: 60**

**Теория:** Инструктаж по ТБ, при работе с партнером и боксерским мешком, объяснения положение стойки и положение рук («Апперкот» в голову).

**Практика:** Ударная техника рук

#### **Занятия: 61**

**Теория:** Инструктаж по ТБ, при работе с партнером и боксерским мешком, объяснения положение стойки и положение рук («Крюкообразный» удар сверху в голову).

**Практика:** Ударная техника рук

#### **Занятие: 62**

**Теория:** Инструктаж по ТБ, при работе с партнером и боксерским мешком, объяснения положение стойки и положение рук и ног (удар «Фронт» в голову и в корпус).

**Практика:** Ударная техника ног

#### **Занятия: 63**

**Теория:** Инструктаж по ТБ, при работе с партнером и боксерским мешком, объяснения положение стойки и положение рук и ног (удар во внешнюю часть бедра «Лоукик»).

**Практика:** Ударная техника ног

#### **Занятие: 64**

**Теория:** Инструктаж по ТБ, при работе с партнером и боксерским мешком, объяснения положение стойки и положение рук и ног (удар ногой в боковые части корпуса «Мидллик»).

**Практика:** Ударная техника ног

**Занятия: 65**

**Теория:** Инструктаж по ТБ, при работе с партнером и боксерским мешком, объяснения положение стойки и положение рук и ног (Удар ногой в голову через стороны «Хайкик»).

**Практика:** Ударная техника ног

**Занятие: 66**

**Теория:** Инструктаж по ТБ, при работе с партнером и боксерским мешком, объяснения положение стойки и положение рук и ног (удары в корпус и голову с разворота, раскрутки «Вертушки»)

**Практика:** Ударная техника ног

**Занятия: 67**

**Контроль:** Зачет по выполнению ударной техники.

**Раздел №8 «Спортивные игры» (занятия № 68-70)**

**Занятие: 68**

**Теория:** Инструктаж по ТБ при проведении подвижных и спортивных игр. Правила игры «Футбол».

**Практика:** Проведение спортивной игры «Футбол».

**Занятия: 69**

**Теория:** Инструктаж по ТБ при проведении подвижных и спортивных игр. Правила игры «Настольный теннис».

**Практика:** Проведение спортивной игры «Настольный теннис».

**Занятия: 70**

**Теория:** Инструктаж по ТБ при проведении подвижных и спортивных игр. Правила игры «Волейбол или пионербол».

**Практика:** Проведение спортивной игры «Волейбол или пионербол».

**Раздел № 8 «Рефлексия»**

**(Занятия № 71-72)**

**Занятие 71.**

**Теория:** Беседы по пройденным темам. Повторение правил поведения в спортивном зале. Гигиена и здоровье. Правила гигиены спортсмена. Закаливание. Режим и питание. Оказание первой медицинской помощи. История возникновения АРБ. Особенности и разновидности выполнения упражнений на развитие быстроты, силы, выносливости, координации, на развитие мышц тела, мелкой моторики рук. Инструктаж при выполнении страховки индивидуально и с партнёром. Повторение инструктажа при выполнении страховки индивидуально на спину, на бок, особенности выполнения. Правила выполнения бросковой техники. Повторение, что такое «исходная стойка». Правила проведения подвижных и спортивных игр и т.д.

**Занятие 72.**

**Контроль:** Соревнования по АРБ.



## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### Календарный учебный график

Год обучения (уровень)	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов в неделю	Количество учебных часов в год	Режим занятий
1 год обучения (базовый) 1 группа	01.09.2022	31.05.2023	36	4 часа в неделю	144 часа	2 раза в неделю по 2 часа
1 год обучения (базовый) 2 группа	01.09.2022	31.05.2023	36	4 часа в неделю	144 часа	2 раза в неделю по 2 часа
1 год обучения (базовый) 3 группа	01.09.2022	31.05.2023	36	4 часа в неделю	144 часа	2 раза в неделю по 2 часа

#### Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы:

- **Кадровое обеспечение** – разработка и реализация дополнительной общеобразовательной программы осуществляется педагогом дополнительного образования, что закрепляется профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

- **Материально-техническое обеспечение:**

1. Спортзал (большое, светлое и хорошо проветриваемое помещение);
2. Открытая, специально оборудованная спортивная площадка;
3. Спортивный инвентарь.
4. Борцовский ковер – татами.
5. Гимнастические маты.
6. Атлетические тренажеры.
7. Боксерские груши, лапы.
8. Защитное снаряжение для рукопашного боя.
9. Секундомеры.
10. Таймеры.
11. Скакалки.

## Методическое обеспечение образовательного процесса.

Таблица 2

№ п/п	Раздел программы	Пособия, оборудование, приборы, дидактический материал.
1	Введение в программу.	1. Нормативы контрольных упражнений, инструкции по ТБ, 2. Назарова Е. Н., Жилев Ю. Д. Основы здорового образа жизни – М.: Академия, 2016
2	Общая и физическая подготовка.	2. Назарова Е. Н., Жилев Ю. Д. Основы здорового образа жизни – М.: Академия, 2016 3. История возникновения самбо, А.А. Харлампиев 1938, переиздание М. -2013, Новая редакция.
3	Специальная физическая подготовка.	1. Нормативы контрольных упражнений 2. Комплексы упражнений по СФП, подвижные игры 3. Методическое пособие по самбо для общеобразовательных организаций. / С.Е. Табаков, Е.В. Ломакина; под общ. ред. В. Ш. Каганова.,- М.: ФГБУ «Федеральный центр организационно - методического обеспечения физического воспитания», 2016.
4	ОРУ.	1. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. / Под ред. Ю.П. Кобякова. - Ростов: Феникс, 2014.
5	Самостраховка (умение правильно падать).	1. Самбо для начинающих/ Е.Я. Гаткин. - М., 2001.
6	Бросковая техника.	1. Самбо для начинающих/ Е.Я. Гаткин. - М., 2001. 2. Методическое пособие по самбо для общеобразовательных организаций. / С.Е. Табаков, Е.В. Ломакина; под общ. ред. В. Ш. Каганова.,- М.: ФГБУ «Федеральный центр организационно - методического обеспечения физического воспитания», 2016.
7	Спортивные игры. Психологическая подготовка.	1. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 111 с. 2. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2012. — 160 с.

### Методы тренировки:

- главное средство в занятиях с детьми этого возраста – подвижные игры;
- для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно;
- комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части занятия), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности. Выполнение упражнений, нацеленных на развитие, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения.

Также на занятиях используются такие методы как словесный, наглядный (показ техники педагогом), практический, видеоматериалы и т.д.

- словесные - способствуют получению новых знаний, введению в теорию рукопашного боя (устное изложение информации педагогом);
- наглядные - задействуют зрительную память занимающихся, способствуют лучшему пониманию и запоминанию (личный пример тренера, использование схем);
- практические - закрепление и отработка навыков и их коррекция (игровые, круговые, повторные, равномерные, соревновательные).

Комплексы упражнений для развития быстроты применяют в начале основной части занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами для развития быстроты включают игровые упражнения, способствующие совершенствованию этого качества. Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, используют во второй половине занятия, так как к этому времени наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма.

Комплексы упражнений силовой направленности дополняют силовыми играми и игровыми упражнениями. В группах большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной, с одной стороны, на координационные, специфические требования выполнения технических действий, с другой – на обеспечение определенных навыков самостраховки, при обучении и выполнении технических действий. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий). При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр, показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым. Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, прыгнуть через препятствие т.д. Педагогу нецелесообразно подробно анализировать детали. (*Приложение 1, 2*)

Обучение технике рукопашного боя на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам:

- стойкам;
- передвижениям;
- ударам руками и ногами;
- техника борьбы;
- приемам самостраховки при падениях;
- способам защиты;

**Методы воспитания** в основу которых положена концепция деятельности, в ней выделены три группы методов воспитания по их месту в процессе воспитания (Ю. К. Бабанский):

1. *Методы формирования сознания личности* (взглядов, оценок): лекция, рассказ, объяснение, беседа, диспут, пример (рассказ, показ, обсуждение, анализ образца, литературного и (или) жизненного факта, личности).

2. *Методы организации деятельности, опыта поведения*: положительный опыт поведения, общественное мнение, приучение и упражнение, воспитывающие ситуации.

3. *Методы стимулирования деятельности и поведения*: соревнование, поощрение, наказание, создание ситуации успеха.

**Педагогические технологии** применяемые на занятиях по рукопашному бою:

1. **Здоровьесберегающая технология.** Использование данной технологии позволяет обеспечить сохранность здоровья воспитанников при проведении учебно-тренировочных занятий и в соревновательной деятельности.

При планировании и проведении учебно-тренировочных занятий учитываю возрастные особенности воспитанников; с учетом особенностей каждого этапа подготовки формирую благоприятный психологический фон на занятиях; распределяю физическую нагрузку с учетом физических возможностей воспитанников.

Здоровьесберегающая технология способствует снижению вероятности травм на учебно-тренировочных занятиях и во время соревновательной деятельности, способствует снижению усталости после значительной физической нагрузки, укреплению здоровья воспитанников и формированию стойкого интереса к систематическим занятиям спортом.

**2. Личностно-ориентированное обучение.** Это целенаправленное формирование личности воспитанника посредством его физического развития с учетом его способностей. Применение данной технологии мне как тренеру дает возможность работы с каждым воспитанником индивидуально, при этом индивидуальная работа ведется в рамках работы со всей учебной группой. Благодаря данной технологии, я имею возможность систематизировать и учитывать индивидуальные особенности каждого воспитанника при планировании и проведении учебно-тренировочного процесса.

**3. Проблемное обучение.** Позволяет решать проблемы и преодолевать препятствия, как в учебно-тренировочном процессе, так и в соревновательной деятельности. Технология проблемного обучения дает возможность мне как, тренеру-преподавателю определить уровень сопротивляемости воспитанников к условиям, которые могут возникнуть при участии в соревнованиях. При планировании и проведении учебно-тренировочных занятий с учетом результатов применения технологии проблемного обучения я имею возможность проводить психологическую работу с воспитанниками, направленную на преодоление сложных ситуаций.

**3. Игровые технологии.** Использую для развития познавательной активности воспитанников; повышения интереса к тренировкам, создания командного духа в спортивном коллективе; повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса. Игровая образовательная технология способствует расширению кругозора, формированию определенных умений и навыков, необходимых в практической деятельности, развитию физических качеств, чувства коллективизма, улучшению спортивных показателей.

#### **Алгоритм учебного занятия**

Структура занятий строится по классическому типу: вводная, основная, заключительная части.

**Вводная часть занятия.** Задача этой части – активизация внимания, подготовка организма учащегося к физической нагрузке, повышение эмоционального состояния всех учащихся группы.

Содержанием вводной части являются: построение, приветствие тренера, перестроение, выполнение строевых упражнений. Кроме того, используются различные виды ходьбы, бега, прыжков, передвижений на четвереньках с опорой на ладони и стопы, ускорения из разных исходных положений и т. д.

**Основная часть занятия** ставит своей задачей формирование двигательных умений, навыков и развитие физических качеств. Кроме общеразвивающих упражнений, занятия также включают в себя комплексы упражнений на гибкость и растяжку, акробатические элементы, а также дыхательные упражнения, элементы базовой техники (положений рук, кулака, ладони, запястья, ног, стоп; базовые стойки), подвижные игры с элементами борьбы, общую физическую подготовку (ОФП).

**Заключительная часть (заминка)** ставит своей задачей снижение эмоциональной и физической нагрузки, приведение организма учащегося в относительно спокойное состояние, построение и ритуал окончания тренировки.

Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности. Так, в работе над освоением базовой техники рукопашного боя, учащиеся должны добиваться четкого исполнения движений. Необходимо уметь применять полученные знания в практической деятельности (соревновательной практике).

#### **Методические и дидактические материалы**

Методическая литература и методические разработки для обеспечения образовательного процесса (календарно-тематическое планирование (*Приложение 3*), планы-

конспекты занятий, годовой план воспитательной работы (*Приложение 4*), дидактический материал т.д.) является приложением к программе.

### Система контроля результативности

Таблица 3

<b>Вид контроля</b>	<b>Время проведения контроля</b>	<b>Цель проведения контроля</b>	<b>Формы и средства выявления результата</b>	<b>Формы фиксации и предъявления результатов</b>
Вводный (предварительный)	Сентябрь (начало реализации программы)	Выявление стартовых возможностей и индивидуальных особенностей воспитанников в начале цикла обучения	Беседа, наблюдение, анкетирование, самооценка учащихся, викторина.	Зачеты, открытые занятия, диагностические карты, тесты, анкетирование.
Текущий	В течение всего учебного года.	Определение степени усвоения воспитанниками учебного материала. Определение готовности учащихся к восприятию нового материала. Выявление детей, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения.	Педагогическое наблюдение, опрос, практические задания, конкурсы, фестивали, зачет, обсуждение по теме, викторина, выполнение нормативов, поход, соревнование, защита творческих работ, военно-патриотические игры, презентация портфолио достижений учащихся и т. д.	Видеозапись, грамота, диплом, маршрутный лист военно-патриотической игры, протокол соревнований, фотография, отзыв детей и родителей, аналитические справки.
Промежуточный	В конце полугодия	Определение степени усвоения учащимися учебного материала. Определение результатов обучения.	Практические задания, диагностика.	Зачеты, кейс-задачи, открытые занятия.

Итоговый	В конце курса обучения	Определение изменения уровня развития детей, их способностей. Определение результатов обучения.	Выполнение нормативов, практические задания.	Итоговые занятия, тестирование, сводный лист диагностики освоения дополнительной программы.
----------	------------------------	---	--	---

## ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Целью воспитательной работы в рамках программы Армейского рукопашного боя является формирование личности юного спортсмена. Для достижения поставленной цели, необходимо выполнить следующие задачи:

- воспитание чувства патриотизма;
- уважение к культуре спорта;
- развитие волевых и силовых качеств;
- воспитание чувства ответственности при тренировках.

Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы учащиеся привлекаются к участию (подготовке, проведению) в мероприятиях города, учреждения, объединения: семинарах, сборах, спортивных спаррингах, а также соревнованиях.

В рамках программы широко используются многообразные воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организованность тренировочной деятельности;
- дружный коллектив, сплоченный единством цели;
- бережное, вдумчивое отношение к традициям;
- система морального стимулирования.

Часто применяются следующие формы воспитательной работы:

- активное привлечение учащихся к общественной работе;
- трудовые сборы и субботники;
- систематическое освещение событий в стране и мире;
- информации о выдающихся достижениях российских спортсменов разных видов спорта и в рукопашном бое;
- беседы на общественно-политические, нравственные темы;
- встречи с ветеранами спорта по рукопашному бою, интересными людьми;
- регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности занимающихся;
- торжественное чествование победителей соревнований и отличников учебы;
- просмотр соревнований; посещение исторических мест (экскурсии в городе и на выезде);
- регулярное посещение театров и кино, музеев и выставок;
- проведение тематических бесед и диспутов, праздников, вечеров отдыха;
- оформление стендов, стенгазет, молний с поздравлениями победителей

*(Приложение 5)*

Одним из главных качеств спортсменов является дисциплинированность. Ее воспитание следует начинать с первых занятий, строго требуя четкое исполнение указаний тренера, соблюдения правил поведения на тренировках и соревнованиях, в школе и дома.

Все эти качества воспитываются повседневно и непосредственно в спортивной деятельности. Успешность воспитания юных спортсменов определяется способностью педагога сочетать в тренировочной деятельности задачи оздоровления, спортивной подготовки и общего воспитания. В целях эффективности воспитания необходимо,

организовывая тренировочную деятельность, постоянно ставить перед юными спортсменами задачи ощутимого спортивного и интеллектуального совершенствования.

Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, повышение интереса к занятиям спортом и уровня личностных достижений учащихся (победы в соревнованиях), привлечение родителей к активному участию в работе объединения.

### **Основные принципы организации воспитания**

**Принцип гуманизма** предполагает отношение к личности ученика как к самоценности и гуманистическую систему воспитания, направленную на формирование целостной личности, способной к саморазвитию и успешной реализации своих интересов и целей в жизни.

**Принцип духовности** проявляется в формировании у школьника смысло-жизненных духовных ориентаций, интеллигентности и образа мысли российского гражданина, потребностей к освоению и производству ценностей культуры, соблюдению общечеловеческих норм гуманистической морали.

**Принцип субъектности** заключается в том, что педагог активизирует, стимулирует стремление обучаемого к саморазвитию, самосовершенствованию, содействует развитию его способности осознавать свое «Я» в связях с другими людьми и миром в его разнообразии, осмысливать свои действия, предвидеть их последствия как для других, так и для собственной судьбы.

**Принцип патриотизма** предполагает формирование национального сознания у молодежи как одного из основных условий жизнеспособности молодого поколения, обеспечивающего целостность России, связь между поколениями, освоение и приумножение национальной культуры во всех ее проявлениях.

**Принцип демократизма** основан на взаимодействии, на педагогике сотрудничества педагога и ученика, общей заботы друг о друге.

**Принцип конкурентоспособности** выступает как специфическая особенность в условиях демократического общества, предполагающая формирование соответствующего типа личности, способного к динамичному развитию, смене деятельности, нахождению эффективных решений в сложных условиях конкурентной борьбы во всех сферах жизнедеятельности.

**Принцип толерантности** предполагает наличие плюрализма мнений, терпимости к мнению других людей, учет их интересов, мыслей, культуры, образа жизни, поведения, не укладывающихся в рамки повседневного опыта, но не выходящих за нормативные требования законов.

**Принцип вариативности** включает различные варианты технологий и содержания воспитания, нацеленность системы воспитания на формирование вариативности мышления, умение анализировать и предполагать желаемый результат своей деятельности.

**В рамках программы приоритетными направлениями в воспитательной работе являются:**

- **Общекультурное направление:** (гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию);
- **Духовно-нравственное направление:** (нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание);
- **Здоровьесберегающее направление:** (физическое воспитание и формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности);
- **Общеинтеллектуальное направление:** (популяризация научных знаний, проектная деятельность);
- **Социальное направление:** (трудовое).

## ЛИТЕРАТУРА

### Литература для педагога.

1. Армейский рукопашный бой. Программа / Федерация армейского рукопашного боя России, Костромская обл. общественная орг. «Армейская ассоц. контактных видов единоборств»; [авт.-сост.: Твердохлеб Н. И.]. - Кострома : [б. и.], 2012.
2. Дамаданова Х. Д., Омаров О. Н. Патриотическое воспитание молодежи в условиях социальных перемен // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта: Научно-теоретический журнал. – 2010. – № 12 (70). – С. 63–69.
3. Долин А.А., Попов Г.В. Кэмпо – традиция воинских искусств.-3-е изд.-М.: Наука. Главная редакция восточной литературы, 1991.-429 с.: ил. 4. Захаров Е., Карасев А., Сафонов А. Рукопашный бой: Самоучитель- М.: Культура и традиции, 1992.-240 с.
4. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки : Метод. основы развития физ. качеств : [Кн. для всех] / Е. Захаров, А. Карасев, А. Сафонов. - М. : АО «Лептос», 1994. - 359с.
5. Зотов Ю.И. Воспитание подростков в спортивном коллективе - М.: W Физкульту
6. Иванов С.А., Методика обучения технике рукопашного боя : автореферат дис. ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Всероссийский НИИ физической культуры и спорта. - М, 1995. - 23 с.
7. Лысенков М.М., Проблемы самозащиты человека в экстремальных условиях на уроках прикладной физической культуры. Авторская работа. ФГБОУ УГПУ им. И.Н.Ульянова, Ульяновск, 2015
8. Назарова Е. Н., Жилов Ю. Д. Основы здорового образа жизни – М.: Академия, 2016
9. Попенко В.Н. Тренажеры и методы тренировки в боевых искусствах. – М., 1993 .
10. Поповских П.Я., А. В. Кукушкин и др., Подготовка войскового разведчика . Воениздат, 1991 .
11. Петленко П. Познай и сотвори себя: Основные проблемы педагогической валеологии: Здоровье и образование. Концептуальные основы педагогической валеологии. - Материалы Всерос. науч.-практ. семинара. – (СПб., 7-9 декабря 1983) - СПб., 1994. - С. 26
12. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2012. — 160 с.
13. Правила военно-прикладного вида спорта «армейский рукопашный бой», утверждены приказом Минспорта России от «14» декабря 2015 г. № 1154
14. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 111 с.
15. Рудман Д.Л. Самбо, техника борьбы. - М.: ФиС, 2002.
16. Тарас А.Е. Рукопашный бой СМЕРШ: практическое пособие. - Мн.:Харвест,2000.- 400с. Литература для учащихся.
17. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки. - М.:, 2013.



18. Серебрянский Ю. СМЕРШ. Спецподготовка и рукопашный бой / Ю. Серебрянский. - Мн.: Книжный Дом, 2005. - 256 с
19. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. / Под ред. Ю.П. Кобякова. - Ростов: Феникс, 2014.
20. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
21. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.- М.: РГАФК, 2013.

#### **Литература для учащихся и родителей.**

1. Сто уроков борьбы самбо. — Изд. 3-е, испр., доп. Под общей редакцией Чумакова Е. М. — М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. Микрюков В.Ю. Каратэ. Учебное пособие для студ. высших учебных заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2003.
3. Серебрянский Ю. СМЕРШ. Спецподготовка и рукопашный бой / Ю. Серебрянский. - Мн.: Книжный Дом, 2005. - 256 с

### Примерный комплекс общих и специальных развивающих упражнений

Это количество достаточно простых упражнений, в большинстве случаев, не требующих каких-либо специальных приспособлений и устройств, даёт полностью сбалансированный комплекс универсальной общефизической подготовки, а также высокий уровень развития координаторных навыков, быстроты и ловкости.

#### **Силовые упражнения:**

1. Ходьба в полуприседе.
2. Ходьба с высоким подниманием колен.
3. Ходьба с партнёром на спине (спина перпендикулярна полу, ноги полусогнуты, шире плеч).
4. Хождение в положении «гачка» по периметру зала.
5. «Крокодил» ногами вперёд, левым и правым боком.
6. «Лягушка» обычная, прыжком двух ног.
7. «Лягушка», движения на 4 конечностях.
8. Стояние и отжимание на пальцах рук.
9. Стояние и ползание на тыльной части кисти.
10. Отжимание от пола (обычные, кисти вместе под грудью, правая или сверху и т.д.).
11. Перебрасывание в парах набивных мячей одной или двумя руками, вес мяча – 3 – 5 кг.
12. Упражнения на верхнюю часть брюшного пресса – быстрое поднимание и опускание верхней части туловища из положения лёжа на полу, без помощи рук; медленное – до 60 сек – поднимание туловища.
13. Упражнение на нижнюю часть брюшного пресса – быстрое поднимание и опускание прямых ног, в положении лёжа на полу, руки под поясницей.
14. Упражнение на среднюю часть брюшного пресса – поднимание и соединение вверху прямых рук и ног, из положения лёжа на полу, по хлопку.
15. Упражнение «пистолет» - держась одноимёнными руками друг за друга.

#### **Упражнения для развития быстроты:**

1. Продвижение подскоками по диагонали зала.
2. Бег с ускорением по диагонали зала.
3. Передвижение на четвереньках с максимально возможной скоростью.
4. Передвижения в различных стойках вперёд-назад, или вправо-влево или вверх-вниз.
5. Выполнение максимального количества ударов руками в прыжке вверх на месте.

6. Ритмичные подскоки со скакалкой, стараясь периодически «прокрутить» её руками более одного раза за один подскок, постепенно увеличивая скорость вращения рук.
7. Однократные прыжки в длину с места, с подхода или с разбега.
8. Многократные прыжки (тройной, пятикратный, десятикратный) одной или двумя ногами.
9. Спрыгивание с подставки высотой 30- 60 см с последующим «мгновенным» отталкиванием в прыжке вверх или вперёд.
10. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.
11. Метание набивного мяча вверх.

#### **Упражнения для развития выносливости:**

1. Бег с высоким подниманием колен.
2. Бег с доставанием коленями ладоней согнутых рук.
3. Бег со взмахами прямых ног вперёд.
4. Бег приставными шагами правым (левым) боком вперёд с поворотом через каждые 5 шагов.
5. Настольный теннис.
6. Футбол – 2 тайма по 3 мин.
7. Упражнение – стойка, упор присев, упор лёжа, упор присев, стойка. Выполняют на количество раз, по усмотрению руководителя.
8. Упражнение на статическую выносливость: и. п.: сидя на полу, ноги прямые, вытянуты перед собой; подтянуть прямые руки в стороны на уровень плеч и удерживать в этом положении от 2 до 5 мин.

#### **Упражнения для развития гибкости:**

1. Сидение между пятками на полу, ступни параллельно полу.
2. Подтягивание колена вверх к груди, а затем наклониться вперёд стоя на одной ноге, захватив рукой голень согнутой в коленном суставе другой ноги, сохраняя равновесие
3. Медленно перейти в упор прогнувшись, не меняя положения рук, стопы развернуть наружу из широкой стойки в упоре согнувшись, ступни параллельны. Вернуться обратно.
4. Разгибание напарником рук назад и тяга за руки назад-вверх из положения лёжа лицом вниз.
5. Наклоны вперёд, наваливая напарника себе на спину так, чтобы он прогнулся в спине из положения стоя спиной друг к другу, руки вверх, захватив напарника за запястья.
6. Пружинящие движения вверх-вниз, постепенно опускаясь в шпагат левой из положения полушпагата левой, опираясь палкой о пол. Упражнение выполнять в обе стороны.
7. «Вращения» бёдрами в тазобедренных суставах влево- вправо, постепенно опускаться в шпагат из положения поперечного полушпагата, опираясь палкой о пол.
8. Переход из положения согнувшись в положение прогнувшись, увеличивая постепенно расстояние между ступнями и от линии ступней до упора палкой на полу, из широкой стойки, наклонясь вперёд и оперевшись палкой о пол.

#### **Упражнения для развития координации и ловкости:**

1. Ходьба с поворотом туловища налево и направо (руки перед грудью).
2. Ходьба с наклонами туловища в стороны (руки за головой).
3. Бег с поворотом кругом на 360° по сигналу.
4. Бег с поворотами корпуса вправо и влево.
5. Бег с подбрасыванием теннисных мячиков.
6. Бег с концентрацией внимания: на вдохе концентрация внимания на солнечном сплетении, на выдохе – на любом из нервных сплетений тела.
7. «Чехарда» по периметру зала.
8. Ползание на спине и на груди, без помощи рук.
9. Хожение по залу в положении «мостик».

10. Упражнение «звезда» в нижнем, среднем и верхнем положениях.
11. Кувырки по периметру зала, продольные и поперечные.
12. Кувырки спиной вперёд.
13. Кувырки через препятствия.
14. Падения на руки вперёд (выпрыгиванием вперёд и отбрасыванием ног назад).
15. Падения назад.
16. Падения набок.
17. Упражнение из 6 элементов – «связка» (стойка – падение вперёд – переворот на спину – кувырок назад – подъём в стойку).
18. Упражнение на равновесие:
  - а) без усложнений;
  - б) с закрытыми глазами:
    - стоя (ступни вместе) делать наклоны туловища вперёд, назад, вправо, влево и вращения по кругу;
    - движения тазом вперёд, назад, вращения стоя на одной ноге;
    - стоя на одной ноге, делать вращения туловища;
    - прыжки на одной ноге по начерченной прямой линии, по углам треугольника, по квадрату, вправо, влево, вперёд, назад;
  - в) сохранять равновесие при приземлении после прыжков:
    - подпрыгивая вверх;
    - при прыжке вверх с поворотом вокруг вертикальной оси на 90, 180, 270, 360°;
    - при прыжках на двух ногах вперёд, вправо, назад, влево с поворотом на 90 и 180°;
    - при тех же прыжках, но на одной ноге;
    - при прыжках на одной ноге, но делая их с правой ноги на левую и с левой на правую;
  - г) хождение по гимнастическим скамейкам или бревну с открытыми или закрытыми глазами, лицом или спиной вперёд, с подбрасыванием теннисного мячика, с удержанием гимнастической палки в вертикальном положении на открытой кисти левой или правой рук.
19. Упражнение «третий лишний» - выбрасывается головой и ногами вперёд.
20. Падение с различной высоты, лицом или спиной вперёд на руки партнёрам.
21. Падение на спину через препятствия, со страховкой и без неё, с толчком в грудь и без него.
22. Падение на руки на стену с хлопком руками, из исходного положения – в метре от стены, лицом к ней.
23. Падение на стену с разворотом, из исходного положения – спиной к стене.

Специализированные игровые комплексы

Базовые варианты для разработки игр-заданий

*Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках.*

Главная идея, на которой построен комплекс - защита места на своем туловище от прикосновения (касания, захвата) противника.

Обозначая места касания в различных точках, зонах, частях тела, тренер моделирует вероятную реакцию защиты принятием играющим соответствующей позы и действиями с помощью захватов, упоров, уклонов, перемещений и т.д. Таким образом, задание одному из партнеров коснуться обусловленной точки тела должно привести к следующему: защищаясь, другой спортсмен встречает атакующего либо упорами, либо «вязкой» его рук, чтобы не дать ему возможности коснуться. Все эти действия сопровождаются необходимостью соответствующе держать туловище (прямо, либо согнуто, либо разворотом в нужную сторону). Эти обстоятельства положены в основу разработки игр-заданий в касания.

Например, для того чтобы учащийся действовал в положении прямой фронтальной стойки, необходимо в игре заставить его защищать от касания свой затылок или зону лопаток. Эффект необходимых действий в низкой стойке наиболее вероятен при задании защищать от попытки соперника коснуться живота. В обоих случаях принятие левосторонней стойки можно получить при задании одному из играющих (или обоим) коснуться правого бока (лопатки, плеча) противника. «Срабатывает» элементарный принцип построения защиты – удалить от противника опасный участок, а уж затем защищаться руками, маневрировать. Все это довольно предопределяет стойки играющих, их манеру действий. Чтобы получить эффект повышения силового противодействия соперников, увеличить мощность и быстроту движений, необходимо уменьшить площадь свободного перемещения. Указать, можно или нельзя блокировать действия захватами за руки и т.п.

Данные примеры могут быть выполнены только при строгом выполнении условий или правил игры. Они определяют факт победы одного из соревнующихся, а следовательно, их поведение сводится к следующему:

- касаться только строго определенных точек, зон или частей тела соперника;
- выполнять касания одной или двумя руками (какой именно, одновременно или последовательно, с какой стороны и т.п.);
- перемещаться в пределах заданной (ограниченной) площади;
- обоим партнерам выполнять одинаковые задания;
- отступать можно (нельзя);
- руки захватывать можно или нельзя и т.д.

Организационно-методический момент – наряду с визуальными ориентирами мест касания (плечо, затылок, живот и т.д.) хорошо зарекомендовали себя предметные ориентиры,

например платок, размещенный за поясом или на частях тела спортсмена при помощи резинки. Суть та же, но способ «завоевания» платка несколько меняется. Силовые решения начинают преобладать. Варианты игр в касания представлены в табл. 1

Опорные варианты игр могут быть использованы на протяжении всего урока или отдельных его частей. Их проведение возможно в залах без покрытий, на открытых площадках и т.п. при условиях запрета действий, приводящих к падениям.

При разработке игр-заданий следует иметь в виду целевые установки, которые тренер ставит перед занимающимися.

Игры первого порядка предполагают одинаковые задания обоим учащимся (коснуться затылка противника).

Разные задания относятся к играм-заданиям второго порядка (например, один защищается от касаний живота, другой - от касаний затылка).

В таблице № 1 - игры-задания расположены в порядке их сложности.

#### ВАРИАНТЫ ИГР В КОСАНИЯ («пятнашки»)

(Грузных Г.М., 1993)

Таблица № 4

Места касания	Способ касания руками			
	Любой	Правой	Левой	Обеими
Затылок	1	2	3	37
Средняя часть живота	4	5	6	38
Левая подмышечная впадина	7	8	9	39
Левое плечо	10	11	12	40
Поясница	13	14	15	41
Правая лопатка	16	17	18	42
Левая сторона живота	19	20	21	43
Спина	22	23	24	44
правая сторона живота	25	26	27	45
Левая лопатка	28	29	30	46
Правое плечо	31	32	33	47
Правая подмышечная впадина	34	35	36	48

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

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

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

- блокирующие действия, сдерживания;
- активные действия, теснения.

При подборе и проведении игр необходимо помнить, что оба партнера должны иметь четкие целевые установки действий в мини-поединке: один – удержать обусловленный захват (в пределах установленного времени или условия), другой – преодолеть блок, выполнить завершающие действия (осуществить заданный захват или зайти за спину, сбить

противника в партер, коснуться части туловища, вытеснить за пределы ковра, сбить противника на колени и т.д.).

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

- упор-упор означает блоки только упорами обеими руками;
- захват-упор говорит о том, что одной рукой выполняется захват (хват, обхват и т.д.);
- захват-захват представляет жесткие захваты обеими руками.

Приводим три основных варианта игр-заданий.

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

- упор левой рукой в правое предплечье соперника – упор правой рукой в... (варианты: левое предплечье, левое плечо, слева в ключицу, лоб, грудь, живот);
- упор левой рукой в правое плечо – упор правой рукой в ... (варианты: см. предыдущее задание);
- упор левой рукой справа в ключицу - упор правой рукой (см. 1 задание);
- упор левой рукой в шею – упор правой рукой (см. 1 задание);
- упор левой рукой в грудь – упор правой рукой... (варианты: см. 1 задание);
- упор левой рукой в живот – упор правой рукой... (варианты: см. 1 задание);
- упор левой рукой в голову, лоб – упор правой рукой... (варианты см. 1 задание).

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

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

- захват левой рукой правой кисти противника – упоры правой рукой в грудь, живот, плечо, предплечье, голову, шею, любую из названных точек (разрешается менять точки упоров).
- захват правой рукой правой кисти соперника – упоры левой рукой в грудь (см. предыдущее задание).
- захват левой (правой) рукой локтя противника – упоры левой (правой) рукой (см. 1 задание).

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

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

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

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

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

- захват разноименных предплечий кистями;
- захват одноименных предплечий кистями;
- захват правой (левой) руки соперника двумя снаружи (с упором разноименным плечом и захватом кисти, одноименного предплечья);
- захват рук спереди - сверху (снизу) с «отключением» их;
- захват левой (правой) руки с головой сверху, руки соединены.

С одной стороны длительное удерживание блокирующих захватов без перехода к активным действиям в реальном поединке оценивается как пассивность. С другой – необходимо приобретать опыт «блокировки» всех действий соперника. Для устранения

данного противоречия рекомендуется акцентировать внимание занимающихся на быстром освобождении от блокирующего захвата преодоление его с последующим решением заданной ситуации, всячески поощряя это умение. Поскольку по условию игры партнеры меняются ролями (задание «освободиться от захвата» сменяется его удержанием), оба необходимых навыка совершенствуются.

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

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

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

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

Приводим несколько правил, по которым проводятся данные упражнения:

- победа присуждается за теснения противника по площади поединка в обусловленном захвате (за пределы ограничительной черты);
- соревнования проводятся на площадках (коврах), очерченных кругом 3-6 м, в коридорах и т.п.;
- количество игровых попыток (поединков) варьирует в пределах 3-7;
- в соревнованиях участвуют все ученики, распределенные по весовым категориям.

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

- Захваты, рекомендуемые как исходные для теснений в заданиях типа «кто кого»:
- одной, двумя руками из вне;
- «крест»;
- «петля».

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

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

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

Предлагается несколько исходных положений начала игр:

- спина к спине, оба соперника на коленях;
- один на коленях, другой – стоя спиной к сопернику в один-два м;
- оба в упоре лежа лицом друг к другу;



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

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

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

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

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

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

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

## Календарно-тематический план 2 группа

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Практика	Теория	План. проведения	Факт. проведения
<b>1.</b>	<b>Раздел 1 Вводное занятие</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>		
	<b>1.1 Тема:</b> Введение в программу. Инструктаж по ТБ, правила поведения на занятии.	2	-	2	3.09 8.09	
	<b>1.2 Тема:</b> Входная диагностика знаний, умений и навыков	2	1	1	10.09	
	<b>1.3 Тема:</b> История возникновения АРБ	2	-	2	15.09	
<b>2.</b>	<b>Раздел 2 Общая физическая подготовка</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>-</b>		
	<b>2.1 Тема:</b> Упражнение на укрепление мышц рук	2	2	-	17.09	
	<b>2.2 Тема:</b> Упражнение на укрепление передней поверхности бедра	4	4	-	22.09 24.09	
	<b>2.3 Тема:</b> Упражнение на укрепление икроножных мышц	4	4	-	29.09 1.10	
	<b>2.4 Тема:</b> Упражнение на укрепление мышц брюшного пресса	2	2	-	6.10	
	<b>2.5 Тема:</b> Зачет, сдача нормативов по ОФП	2	2	-	8.10	
<b>3.</b>	<b>Раздел 3 Специальная физическая подготовка</b>	<b>20</b>	<b>20</b>			
	<b>3.1 Тема:</b> Упражнения на укрепление мышечного корсета	4	4	-	13.10 15.10	
	<b>3.2 Тема:</b> Упражнения на укрепление мышц шеи и	6	6	-	20.10 22.10	

	позвоночника. Гимнастический мост				27.10	
	<b>3.3 Тема:</b> Работа с утяжелителями на укрепление кисти рук	2	2	-	29.10	
	<b>3.4 Тема:</b> Работа с утяжелителями на укрепление мышц ног	4	4	-	3.11 5.11	
	<b>3.5 Тема:</b> Работа с утяжелителями на укрепление мышц брюшного пресса	2	2	-	10.11	
	<b>3.6 Тема:</b> Зачет по специальной физической подготовке	2	2	-	12.11	
<b>4.</b>	<b>Раздел 4 Общеразвивающие упражнения</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>-</b>		
	<b>4.1 Тема:</b> Упражнение на развитие гибкости	2	2	-	17.11	
	<b>4.2 Тема:</b> Упражнение на развитие гибкости. Шпагат продольный и поперечный	2	2	-	19.11	
	<b>4.3 Тема:</b> Упражнение на развитие мышц ног. Упражнение со скакалкой.	2	2	-	24.11	
	<b>4.4 Тема:</b> Упражнение на развитие гибкости. Упражнение со скамейкой.	2	2	-	26.11	
	<b>4.5 Тема:</b> Упражнение на развитие и укрепление мелкой моторики рук.	2	2	-	01.12	
	<b>4.6 Тема:</b> Упражнение на развитие вестибулярного аппарата	2	2	-	03.12	
	<b>4.7 Тема:</b> Упражнение на развитие координации	2	2	-	08.12	
	<b>4.8 Тема:</b> упражнение на развитие выносливости	4	4	-	10.12 15.12	
	<b>4.9 Тема:</b> Зачет по ОРУ	2	2	-	17.12	
<b>5.</b>	<b>Раздел 5 Страховка (умение падать)</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>4</b>		
	<b>5.1 Тема:</b> Инструктаж по ТБ при выполнении страховки индивидуально	2	1	1	22.12.	
	<b>5.2 Тема:</b> Инструктаж по ТБ при выполнении страховки с партнером	2	1	1	24.12	

	<b>5.3 Тема:</b> Выполнение страховки на спину, на бок	2	1	1	29.12	
	<b>5.4 Тема:</b> Выполнение страховки с партнером	2	1	1	31.12	
	<b>5.5 Тема:</b> Зачет по выполнению элементов самостраховки	2	2	-	12.01	
<b>6.</b>	<b>Раздел 6 Бросковая техника</b>	<b>40</b>	<b>39</b>	1		
	<b>6.1 Тема:</b> Инструктаж по ТБ, правила поведения при выполнении элементов бросковой техники	2	1	1	14.01	
	<b>6.2 Тема:</b> Исходная стойка, передвижение в стойке	2	2	-	19.01	
	<b>6.3 Тема:</b> Элементы сваливания	2	2	-	21.01	
	<b>6.4 Тема:</b> Борьба с манекеном	2	2	-	26.01	
	<b>6.5 Тема:</b> Борьба с партнером	2	2	-	28.01	
	<b>6.6 Тема:</b> Проход за спину партнера	2	2	-	2.02	
	<b>6.7 Тема:</b> Положение в партере	2	2	-	4.02	
	<b>6.8 Тема:</b> Работа с партнером (страховка)	2	2	-	9.02	
	<b>6.9 Тема:</b> Удержание партнера сбоку	2	2	-	11.02	
	<b>6.10 Тема:</b> Удержание партнера сверху без контроля ног	2	2	-	16.02	
	<b>6.11 Тема:</b> Удержание партнера сверху со стороны корпуса или со стороны спины с контролем корпуса и ног	2	2	-	18.02	
	<b>6.12 Тема:</b> Задняя подножка, классический захват за кимоно	2	2	-	25.02	
	<b>6.13 Тема:</b> Проход в ноги из основной стойки	2	2	-	2.03	
	<b>6.14 Тема:</b> Передняя подножка, классический захват за кимоно	2	2	-	4.03	
	<b>6.15 Тема:</b> Бросок «Плечо»	2	2	-	9.03	
	<b>6.16 Тема:</b> Работа в	2	2	-	11.03	

	партере ( страховка )					
	<b>6.17 Тема:</b> Положение в нижней стойке и положение в партере	2	2	-	16.03	
	<b>6.18 Тема:</b> Проход в одну ногу, бросок	2	2	-	23.03	
	<b>6.19 Тема:</b> Борьба на коленях	2	2	-	25.03	
	<b>6.20 Тема:</b> Зачет по выполнению бросковой техники и элементов самостраховки	2	2	-	30.03	
<b>7.</b>	<b>Раздел 7 Ударная техника</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	-		
	<b>7.1 Тема:</b> Ударная техника рук	14	14	-	1.04 6.04 8.04 13.04 15.04 20.04 22.04	
	<b>7.2 Тема:</b> Ударная техника ног	8	8	-	27.04 29.04 4.05 6.05	
	<b>7.3 Тема:</b> Зачет по выполнению ударной техники	2	2	-	11.05	
<b>8.</b>	<b>Раздел 8 Спортивные игры</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	-		
	<b>8.1 Тема:</b> Футбол	2	2	-	13.05	
	<b>8.2 Тема:</b> Настольный теннис	2	2	-	18.05	
	<b>8.3 Тема:</b> Волейбол (пионербол)	2	2	-	20.05	
<b>9.</b>	<b>Раздел 9 Рефлексия</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		
	<b>9.1 Тема:</b> Беседы по пройденным темам	2		2	25.05	
	<b>9.2 Тема:</b> Соревнования по АРБ	2	2	-	27.05	
<b>10.</b>	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>132</b>	<b>12</b>		

Календарно-тематический план 1 группа

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Практика	Теория	План. проведения	Факт. проведения
<b>1.</b>	<b>Раздел 1 Вводное занятие</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>		

	<b>1.1 Тема:</b> Введение в программу. Инструктаж по ТБ, правила поведения на занятии.	2	-	2	3.09 7.09	
	<b>1.2 Тема:</b> Входная диагностика знаний, умений и навыков	2	1	1	10.09	
	<b>1.3 Тема:</b> История возникновения АРБ	2	-	2	14.09	
<b>2.</b>	<b>Раздел 2 Общая физическая подготовка</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	-		
	<b>2.1 Тема:</b> Упражнение на укрепление мышц рук	2	2	-	17.09	
	<b>2.2 Тема:</b> Упражнение на укрепление передней поверхности бедра	4	4	-	21.09 24.09	
	<b>2.3 Тема:</b> Упражнение на укрепление икроножных мышц	4	4	-	28.09 1.10	
	<b>2.4 Тема:</b> Упражнение на укрепление мышц брюшного пресса	2	2	-	5.10	
	<b>2.5 Тема:</b> Зачет, сдача нормативов по ОФП	2	2	-	8.10	
<b>3.</b>	<b>Раздел 3 Специальная физическая подготовка</b>	<b>20</b>	<b>20</b>			
	<b>3.1 Тема:</b> Упражнения на укрепление мышечного корсета	4	4	-	12.10 15.10	
	<b>3.2 Тема:</b> Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника. Гимнастический мост	6	6	-	19.10 22.10 26.10	
	<b>3.3 Тема:</b> Работа с утяжелителями на укрепление кисти рук	2	2	-	29.10	
	<b>3.4 Тема:</b> Работа с утяжелителями на укрепление мышц ног	4	4	-	2.11 5.11	
	<b>3.5 Тема:</b> Работа с утяжелителями на укрепление мышц брюшного пресса	2	2	-	9.11	
	<b>3.6 Тема:</b> Зачет по специальной физической подготовке	2	2	-	12.11	
<b>4.</b>	<b>Раздел 4 Общеразвивающие упражнения</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	-		
	<b>4.1 Тема:</b> Упражнение на развитие гибкости	2	2	-	16.11	

	<b>4.2 Тема:</b> Упражнение на развитие гибкости. Шпагат продольный и поперечный	2	2	-	19.11	
	<b>4.3 Тема:</b> Упражнение на развитие мышц ног. Упражнение со скакалкой.	2	2	-	23.11	
	<b>4.4 Тема:</b> Упражнение на развитие гибкости. Упражнение со скамейкой.	2	2	-	26.11	
	<b>4.5 Тема:</b> Упражнение на развитие и укрепление мелкой моторики рук.	2	2	-	30.11	
	<b>4.6 Тема:</b> Упражнение на развитие вестибулярного аппарата	2	2	-	03.12	
	<b>4.7 Тема:</b> Упражнение на развитие координации	2	2	-	07.12	
	<b>4.8 Тема:</b> упражнение на развитие выносливости	4	4	-	10.12 14.12	
	<b>4.9 Тема:</b> Зачет по ОРУ	2	2	-	17.12	
<b>5.</b>	<b>Раздел 5 Страховка (умение падать)</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	4		
	<b>5.1 Тема:</b> Инструктаж по ТБ при выполнении страховки индивидуально	2	1	1	21.12.	
	<b>5.2 Тема:</b> Инструктаж по ТБ при выполнении страховки с партнером	2	1	1	24.12	
	<b>5.3 Тема:</b> Выполнение страховки на спину, на бок	2	1	1	28.12	
	<b>5.4 Тема:</b> Выполнение страховки с партнером	2	1	1	31.12	
	<b>5.5 Тема:</b> Зачет по выполнению элементов самостраховки	2	2	-	11.01	
<b>6.</b>	<b>Раздел 6 Бросковая техника</b>	<b>40</b>	<b>39</b>	1		
	<b>6.1 Тема:</b> Инструктаж по ТБ, правила поведения при выполнении элементов бросковой техники	2	1	1	14.01	
	<b>6.2 Тема:</b> Исходная стойка, передвижение в стойке	2	2	-	18.01	
	<b>6.3 Тема:</b> Элементы сваливания	2	2	-	21.01	

	<b>6.4 Тема:</b> Борьба с манекеном	2	2	-	25.01	
	<b>6.5 Тема:</b> Борьба с партнером	2	2	-	28.01	
	<b>6.6 Тема:</b> Проход за спину партнера	2	2	-	1.02	
	<b>6.7 Тема:</b> Положение в партере	2	2	-	4.02	
	<b>6.8 Тема:</b> Работа с партнером (страховка)	2	2	-	8.02	
	<b>6.9 Тема:</b> Удержание партнера сбоку	2	2	-	11.02	
	<b>6.10 Тема:</b> Удержание партнера сверху без контроля ног	2	2	-	15.02	
	<b>6.11 Тема:</b> Удержание партнера сверху со стороны корпуса или со стороны спины с контролем корпуса и ног	2	2	-	18.02	
	<b>6.12 Тема:</b> Задняя подножка, классический захват за кимоно	2	2	-	22.02	
	<b>6.13 Тема:</b> Проход в ноги из основной стойки	2	2	-	25.02	
	<b>6.14 Тема:</b> Передняя подножка, классический захват за кимоно	2	2	-	1.03	
	<b>6.15 Тема:</b> Бросок «Плечо»	2	2	-	4.03	
	<b>6.16 Тема:</b> Работа в партере ( страховка )	2	2	-	11.03	
	<b>6.17 Тема:</b> Положение в нижней стойке и положение в партере	2	2	-	15.03	
	<b>6.18 Тема:</b> Проход в одну ногу, бросок	2	2	-	22.03	
	<b>6.19 Тема:</b> Борьба на коленях	2	2	-	25.03	
	<b>6.20 Тема:</b> Зачет по выполнению бросковой техники и элементов самостраховки	2	2	-	29.03	
<b>7.</b>	<b>Раздел 7 Ударная техника</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	-		
	<b>7.1 Тема:</b> Ударная техника рук	14	14	-	1.04 5.04 8.04 12.04 15.04 19.04	



					22.04	
	<b>7.2 Тема:</b> Ударная техника ног	8	8	-	26.04 29.04 3.05 6.05	
	<b>7.3 Тема:</b> Зачет по выполнению ударной техники	2	2	-	10.05	
<b>8.</b>	<b>Раздел 8 Спортивные игры</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	-		
	<b>8.1 Тема:</b> Футбол	2	2	-	13.05	
	<b>8.2 Тема:</b> Настольный теннис	2	2	-	17.05	
	<b>8.3 Тема:</b> Волейбол (пионербол)	2	2	-	20.05	
<b>9.</b>	<b>Раздел 9 Рефлексия</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		
	<b>9.1 Тема:</b> Беседы по пройденным темам	2		2	24.05	
	<b>9.2 Тема:</b> Соревнования по АРБ	2	2	-	27.05	
<b>10.</b>	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>132</b>	<b>12</b>		

Календарно-тематический план 3 группа

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Практика	Теория	План. проведения	Факт. проведения
<b>1.</b>	<b>Раздел 1 Вводное занятие</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>		
	<b>1.1 Тема:</b> Введение в программу. Инструктаж по ТБ, правила поведения на занятии.	2	-	2	2.09 4.09	
	<b>1.2 Тема:</b> Входная диагностика знаний, умений и навыков	2	1	1	09.09	
	<b>1.3 Тема:</b> История возникновения АРБ	2	-	2	11.09	
<b>2.</b>	<b>Раздел 2 Общая физическая подготовка</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	-		
	<b>2.1 Тема:</b> Упражнение на укрепление мышц рук	2	2	-	16.09	
	<b>2.2 Тема:</b> Упражнение на укрепление передней поверхности бедра	4	4	-	18.09 23.09	
	<b>2.3 Тема:</b> Упражнение на укрепление икроножных	4	4	-	25.09 30.09	

	мышц					
	<b>2.4 Тема:</b> Упражнение на укрепление мышц брюшного пресса	2	2	-	2.10	
	<b>2.5 Тема:</b> Зачет, сдача нормативов по ОФП	2	2	-	7.10	
<b>3.</b>	<b>Раздел 3 Специальная физическая подготовка</b>	<b>20</b>	<b>20</b>			
	<b>3.1 Тема:</b> Упражнения на укрепление мышечного корсета	4	4	-	9.10 14.10	
	<b>3.2 Тема:</b> Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника. Гимнастический мост	6	6	-	16.10 21.10 23.10	
	<b>3.3 Тема:</b> Работа с утяжелителями на укрепление кисти рук	2	2	-	28.10	
	<b>3.4 Тема:</b> Работа с утяжелителями на укрепление мышц ног	4	4	-	30.10 6.11	
	<b>3.5 Тема:</b> Работа с утяжелителями на укрепление мышц брюшного пресса	2	2	-	11.11	
	<b>3.6 Тема:</b> Зачет по специальной физической подготовке	2	2	-	13.11	
<b>4.</b>	<b>Раздел 4 Общеразвивающие упражнения</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	-		
	<b>4.1 Тема:</b> Упражнение на развитие гибкости	2	2	-	18.11	
	<b>4.2 Тема:</b> Упражнение на развитие гибкости. Шпагат продольный и поперечный	2	2	-	20.11	
	<b>4.3 Тема:</b> Упражнение на развитие мышц ног. Упражнение со скакалкой.	2	2	-	25.11	
	<b>4.4 Тема:</b> Упражнение на развитие гибкости. Упражнение со скамейкой.	2	2	-	27.11	
	<b>4.5 Тема:</b> Упражнение на развитие и укрепление мелкой моторики рук.	2	2	-	02.12	
	<b>4.6 Тема:</b> Упражнение на развитие вестибулярного аппарата	2	2	-	04.12	

	<b>4.7 Тема:</b> Упражнение на развитие координации	2	2	-	09.12	
	<b>4.8 Тема:</b> упражнение на развитие выносливости	4	4	-	11.12 16.12	
	<b>4.9 Тема:</b> Зачет по ОРУ	2	2	-	18.12	
<b>5.</b>	<b>Раздел 5 Страховка (умение падать)</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	4		
	<b>5.1 Тема:</b> Инструктаж по ТБ при выполнении страховки индивидуально	2	1	1	23.12.	
	<b>5.2 Тема:</b> Инструктаж по ТБ при выполнении страховки с партнером	2	1	1	25.12	
	<b>5.3 Тема:</b> Выполнение страховки на спину, на бок	2	1	1	30.12	
	<b>5.4 Тема:</b> Выполнение страховки с партнером	2	1	1	13.01	
	<b>5.5 Тема:</b> Зачет по выполнению элементов самостраховки	2	2	-	15.01	
<b>6.</b>	<b>Раздел 6 Бросковая техника</b>	<b>40</b>	<b>39</b>	1		
	<b>6.1 Тема:</b> Инструктаж по ТБ, правила поведения при выполнении элементов бросковой техники	2	1	1	20.01	
	<b>6.2 Тема:</b> Исходная стойка, передвижение в стойке	2	2	-	22.01	
	<b>6.3 Тема:</b> Элементы сваливания	2	2	-	27.01	
	<b>6.4 Тема:</b> Борьба с манекеном	2	2	-	29.01	
	<b>6.5 Тема:</b> Борьба с партнером	2	2	-	03.02	
	<b>6.6 Тема:</b> Проход за спину партнера	2	2	-	05.02	
	<b>6.7 Тема:</b> Положение в партере	2	2	-	10.02	
	<b>6.8 Тема:</b> Работа с партнером (страховка)	2	2	-	12.02	
	<b>6.9 Тема:</b> Удержание партнера сбоку	2	2	-	17.02	
	<b>6.10 Тема:</b> Удержание партнера сверху без контроля ног	2	2	-	19.02	
	<b>6.11 Тема:</b> Удержание партнера сверху со стороны корпуса или со	2	2	-	26.02	

	стороны спины с контролем корпуса и ног					
	<b>6.12 Тема:</b> Задняя подножка, классический захват за кимоно	2	2	-	03.03	
	<b>6.13 Тема:</b> Проход в ноги из основной стойки	2	2	-	05.03	
	<b>6.14 Тема:</b> Передняя подножка, классический захват за кимоно	2	2	-	10.03	
	<b>6.15 Тема:</b> Бросок «Плечо»	2	2	-	12.03	
	<b>6.16 Тема:</b> Работа в партере ( страховка )	2	2	-	17.03	
	<b>6.17 Тема:</b> Положение в нижней стойке и положение в партере	2	2	-	19.03	
	<b>6.18 Тема:</b> Проход в одну ногу, бросок	2	2	-	24.03	
	<b>6.19 Тема:</b> Борьба на коленях	2	2	-	26.03	
	<b>6.20 Тема:</b> Зачет по выполнению бросковой техники и элементов самостраховки	2	2	-	31.03	
<b>7.</b>	<b>Раздел 7 Ударная техника</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	-		
	<b>7.1 Тема:</b> Ударная техника рук	14	14	-	2.04 7.04 9.04 14.04 23.04 28.04 30.04	
	<b>7.2 Тема:</b> Ударная техника ног	8	8	-	05.05 07.05 12.05 14.05	
	<b>7.3 Тема:</b> Зачет по выполнению ударной техники	2	2	-	19.05	
<b>8.</b>	<b>Раздел 8 Спортивные игры</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	-		
	<b>8.1 Тема:</b> Футбол	2	2	-	21.05	
	<b>8.2 Тема:</b> Настольный теннис	2	2	-	26.05	
	<b>8.3 Тема:</b> Волейбол (пионербол)	2	2	-	28.05	
<b>9.</b>	<b>Раздел 9 Рефлексия</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	2		
	<b>9.1 Тема:</b> Беседы по пройденным темам	2		2	2.06	

	<b>9.2 Тема: Соревнования по АРБ</b>	2	2	-	09.06	
<b>10.</b>	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>132</b>	<b>12</b>		

Приложение 5

План воспитательной работы

№ п/п	Наименование мероприятия	Дата проведения
1	Проведение родительских собраний	в течение года (4 раза в год)
2	Проведение бесед, информационных часов с учащимися: - правила дорожного движения; - правила поведения в общественных местах; - правила поведения на воде, на льду; - беседы о здоровом образе жизни, гигиене, закаливании, питании, профилактике вредных привычек; - о психологической подготовке, самооценке; - правила поведения на занятиях по спортивным и подвижным играм в спортзале; - опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами; - правила поведения при угрозе террористического акта; - о противопожарной безопасности.	в течение года
3	Проведение индивидуальных бесед и встреч с родителями	в течение года
4	Выявление одаренных учащихся	в течение года
5	Организовать проведение просмотров различных соревнований (фото, видеоматериалы) и их обсуждение	в течение года
6	Организовать и проводить спортивно-массовые мероприятия, посвященные: Дню города, Дню защиты детей, Дню Победы.	в течение года
7	Подготовка учащихся к спортивным и показательным выступлениям в городских, межрегиональных и др. мероприятиях	в течение года
8	Встреча с успешными и известными спортсменами города	в течение года
9	Организовать отдых учащихся на период каникул	октябрь, январь, март, июль, август

Приложение 6

Лист корректировки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей  
программы  
«АРБ СК «А.Невский»

№ п/п	Причина корректировки	Дата	Согласование с методистом
