



ДОНЕЦКАЯ НАРОДНАЯ РЕСПУБЛИКА
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РЕСПУБЛИКАНСКОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА № 4 - КАДЕТСКИЙ КОРПУС ИМ. А.В. ЗАХАРЧЕНКО»

83017, г. Донецк, ул. Таврическая, 4В тел.: (062)3127869, e-mail: rou4kadety@bk.ru

Программа рассмотрена и одобрена
на заседании педагогического совета
РБОУ «Школа №4- Кадетский корпус
им. А.В.Захарченко»

Протокол № 2

от «28» 08 2023 года.

УТВЕРЖДАЮ

Директор РБОУ «Школа №4 -
Кадетский корпус им.А.В. Захарченко



Целиковская О.С.

«28» 08 2023 год.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
РЕСПУБЛИКАНСКОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ
«ШКОЛА №4 - КАДЕТСКИЙ КОРПУС
им. А.В.ЗАХАРЧЕНКО»**

**«РУКОПАШНЫЙ БОЙ»
5-11 КЛАССЫ
(новая редакция)**

Составитель:
Руководитель кружка «Рукопашного боя»
Несин А.Н.

Донецк
2023

СОСТАВИТЕЛЬ:

Несин А.Н. Руководитель кружка «Рукопашный бой» РОУ «Школа №4-Кадетский корпус им. А.В.Захарченко», мастер спорта СССР по вольно борьбе, мастер 2 дан по рукопашному бою.

Рецензенты:

Табунщик А.И. Преподаватель кафедры спортивных единоборств Донецкого института физической культуры и спорта, мастер спорта СССР по вольной борьбе.

Сивоконенко В.Ю. Начальник кафедры физической подготовки ГОУ ВПО «Дон ВОКУ», мастер спорта международного класса по рукопашному бою.

Рукопашный бой 5 -11 классы: Рабочая программа дополнительного образования для РБОУ «Школа №4-Кадетский корпус им. А.В.Захарченко», /сост. Несин А.Н. – Донецк:, 2023. – 37 стр.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Аннотация.....	3 стр.
2. Пояснительная записка.....	3 стр.
3. Тематический план и содержание занятий по рукопашному бою группа спортивно-оздоровительной подготовки для детей 5-6 классы.....	7 стр.
4. Тематический план и содержание занятий по рукопашному бою группа начальной подготовки для детей 7-8 классы.....	11 стр.
5. Тематический план и содержание занятий по рукопашному бою группы для специальной базовой подготовки для детей 8-9 классы.....	15 стр.
7. Тематический план и содержание занятий по рукопашному бою группы для специальной базовой подготовки для детей 11 класс.....	18 стр.
8. Методические пояснения по организации занятий.....	21 стр.
9. Условия реализации программы.....	23 стр.
10. Требования к знаниям и умениям обучающихся.....	24 стр.
11. Оценка результатов обучения детей.....	26 стр.
10. Используемая и рекомендуемая литература.....	28 стр.
Приложение 1 Игры-задания.....	29 стр.
Приложение 2 Инструкция по технике безопасности, охране жизни и здоровья учащихся на занятиях по рукопашному бою.....	34 стр.

1. Аннотация к программе «Рукопашный бой»

Рукопашный бой является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств. При этом рукопашный бой - это комплексный вид единоборства.

Особенностями рукопашного боя как вида спорта являются:

- разносторонние требования к физической, технической и тактической подготовленности обучающихся;
- высокая динамика и разнообразная вариативность ситуаций в ходе поединка;
- высокие требования к уровню психической готовности обучающихся (стремлению упорно биться за победу, уверенностью в своих силах, уравновешенностью и стабильностью своих эмоций, умению регулировать психическую напряжённость и поведение).

При систематических занятиях рукопашным боем создаются благоприятные условия для развития обучающихся, приобщения подростков к общечеловеческим ценностям. Подросток получает не только физическое, но и духовное и интеллектуальное развитие. И что особенно важно, - создаются условия для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности обучающегося. Ведётся профилактика асоциального поведения обучающихся.

Имея высокое прикладное значение, рукопашный бой позволяет тем, кто занимается, легко и быстро овладеть сложными профессиями, добиться высокой производительности труда, высокий уровень физической подготовки помогает подросткам подготовиться к службе в армии и силовых структурах.

Программа направлена не на достижение высоких спортивных результатов, а на укрепление здоровья детей и подростков и формирование личности с набором ключевых компетенций в гражданско-правовой, коммуникативной, информационной, спортивно-оздоровительной сферах.

2. Пояснительная записка.

Данная рабочая программа дополнительного образования для РБОУ «Школа №4-Кадетский корпус им. А.В.Захарченко» «Рукопашный бой 5-11 классы», составлена с учётом преемственности и системности в обучении рукопашному бою.

Рабочая программа составлена в соответствии с нормативными правовыми документами:

1. Федеральный закон от 20.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 31.07.2020 №247 – ФЗ «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»;

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 №286 « Об утверждении Федерального государственного стандарта начального общего образования» (Зарегистрирован 05.07.2021 №64100(далее – ФГОС НОО);

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации №569 от 18.07.2022 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования» (Зарегистрирован 17.08.2022 № 69676);

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 « Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (Зарегистрирован 12.07.2023 №74229)(далее – ФОП НОО);

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации « Об утверждении Федерального государственного стандарта основного общего образования» от 31.05.2021 г. №287 (далее – ФГОС ОО);

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации №568 от 18.07.2022 « О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования» (Зарегистрирован 17.08.2022 № 69675);

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 « Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования» (Зарегистрирован 12.07.2023 №74229) (далее – ФОП НОО);

9. Приказ Минобрнауки России от 17.мая 2012 г. №413 « Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (Зарегистрирован 07.06.2012 г. №24480);

10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 12.08.2022 №732 « О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. №413 » (Зарегистрирован 12.09.2022 № 70034) (далее – ФГОС СОО);

11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2022 №371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования» (Зарегистрирован 12.07.2023 №74228) (далее – ФОП СОО);

12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 06.04.2023 №240 « Об утверждении Порядка осуществления перевода обучающихся из одной организации, осуществляющую образовательную деятельность по образовательным программам начального общего, основного общего, и среднего общего образования, в другие организации, осуществляющие образовательную деятельность по образовательным стандартам соответствующего уровня и направленности»;

13. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»

14. Приказ Минтруда России от 22.09.2021 № 652 « Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

15. Санитарно - эпидемиологические правила Главного государственного санитарного врача России от 28.01.2022 №СП 2.4.3648-20 « Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно – эпидемиологические

требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

16. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального, общего, основного общего и среднего общего образования, утверждённый приказом Минпросвещения от 22.03.2021 №1524;

17. Приказ Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 18.08.2016г. № 844 «О внесении изменений в Нормативы наполняемости классов (групп) общеобразовательных организаций всех типов и форм собственности и порядок деления классов на группы при изучении отдельных учебных предметов» зарегистрированного в Министерстве юстиции Донецкой Народной Республики 30.08.2016 г. Регистрационный №1524;

18. Приказ Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 24.08.2023 г. №413 « Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих основные образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, Донецкой Народной Республики в 2023-2024 учебном году»;

20. Основная образовательная программа начального общего образования РБОУ « Школа №4- Кадетский корпус им. А.В. Захарченко», утверждённая приказом РБОУ « Школа №4- Кадетский корпус им. А.В. Захарченко», №163 от 28.08.2023г.;

21. Письмо Минпросвещения России от 05.07.2022 №ТВ-1290/03 О направлении методических рекомендаций по организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного образования, утверждённых приказами Минпросвещения России от 32 мая 2021г. №287 « Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;

22. Письмо Минпросвещения России от 07.05.2020 №ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий».

Предлагаемая образовательная программа "Рукопашный бой" предназначена для учащихся 5-11 классов, как базовый любительский вариант.

Цель: программа заключается в воспитании качеств направленных на гармоничное физическое и духовно-нравственное развитие личности учеников, воспитании достойных представителей своего народа и патриотов своей "малой Родины", граждан своего государства и культурных членов мирового сообщества, осознающих ценность явлений жизни и человека.

Основными задачами реализации программы являются:

1. Приобретение и сохранение знаний и умений, а так же приумножение опыта школы рукопашного боя, чтобы они служили на благо человека и приносили пользу Миру.

2. Передача мастерства следующим поколениям.
3. Популяризация рукопашного боя.
4. Укрепление дружеских связей среди спортсменов разных клубов.
5. Подготовка молодежи к службе в армии.
6. Пропаганда здорового образа жизни.
7. Развитие у обучающихся: трудовых навыков, силы воли, внимательности, веры в свои силы, рационального образа мышления и поступков, чувства уважения к людям и окружающему миру.
8. Организация досуга молодежи.
9. Проведение спортивных соревнований.
10. Повышение работоспособности воспитанников, совершенствование их физических и психических качеств, необходимых для владения техникой рукопашного боя.
11. Формирование потребности в регулярных занятиях физкультурой и спортом, осмысленного отношения к ним и постоянном совершенствовании.
12. Компенсация в отсутствующих в основном образовании знаний, умений и навыков в области физкультуры, спорта гигиены и медицины.

Реализацию данной программы предлагается осуществлять на основе следующих принципов:

1. Непрерывность образования и воспитания.
2. Учет интересов каждого учащегося его интеллектуальных и психофизиологических личностных особенностей.
3. Воспитание и обучение личным примером.
4. Учет специфических региональных особенностей культуры экологии и жизни.
5. Обеспечение подростку комфортной эмоциональной среды – "ситуации" успеха и развивающего общения.
6. Содействие выбору индивидуального образовательного маршрута и темпа его освоения.
7. Широкое применение инструктажа.

Занятия рукопашным боем в значительной степени могут восполнять недостаток движения, а также помогают предупредить умственное переутомление и повысят работоспособность детей во время учебы.

Сегодня рукопашный бой – это мощная система подготовки, находящаяся на стадии своего совершенствования и обладающая достаточно высоким потенциалом для физического и духовного воспитания подрастающего поколения.

Настоящая программа включает в себя материал, освоение которого дает возможность учащимся добиваться отличных показателей по физической культуре, развивать творческое воображение, фантазию, формировать здоровый образ жизни и правильное духовно-нравственное развитие, помогает самоутвердиться в среде ровесников.

3. Тематический план и содержание занятий по рукопашному бою.

Группа спортивно-оздоровительной подготовки для детей 5-6 классы.

Задачи этапа:

1. Введение учащихся в мир рукопашного боя, усвоение значения наследуемых ценностей.
2. Развитие у учащихся стремление к познанию и самосовершенствованию.
3. Формирование потребности в регулярных занятиях, формирование осмысленного отношения обучающихся к предлагаемым знаниям.
4. Организация условий для полезного заполнения свободного времени детей и подростков.

	№ п/п	Наименование темы	Часы
Т Е О Р И Я	1	Введение	1
	2	Рукопашный бой-история развития и совершенствования.	1
	3	Духовно –нравственные основы и психофизиологические особенности рукопашного боя.	1
	4	Традиционные действия.	1
ИТОГО			4
П Р А К Т И К А	1	Общеразвивающие упражнения.	4
	2	Специальные упражнения.	2
	3	Техника передвижений.	2
	4	Техника борьбы.	6
	5	Техника ударов.	6
	6	Подвижные игры.	10
	ИТОГО;		

Теоретическая подготовка.

Тема 1. Введение.

Краткая характеристика, цель и задачи курса рукопашного боя. Правила гигиены, техники безопасности, культуры общения на занятиях в тренировочном зале, на улице, в лесу, вблизи водоемов. Двигательный режим. Значение занятий рукопашным боем для здоровья человека. Влияние режима дня, питания, физических нагрузок на повышение физической и интеллектуальной работоспособности.

Тема 2. Рукопашный бой - история развития и совершенствования.

Образ русских богатырей в произведениях фольклора и литературы. Борьба и кулачные бои, как одна из любимых народных забав и основа состязательной мужской культуры русских.

Профессиональная борьба в цирке и балаганах.

Обучение рукопашному и штыковому бою, а армии, в разные времена в России и других государствах.

Виды рукопашного боя в настоящее время.

Тема 3. Духовно- нравственные основы и психофизиологические особенности рукопашного боя.

Образ воина как пример для подражания: развитое чувство справедливости, товарищества, взаимовыручки, патриотизма, сила духа и воля, доброта, свободолюбие, физическая сила.

Рукопашный бой-продолжение боевых традиций, правильное понимание и совершенствование их принципов, основа воспитания высоких духовно нравственных качеств личности: любовь к традициям, истории, государству.

Особая роль занятий рукопашным боем заключается в духовно нравственном воспитании детей. В основе рукопашного боя лежат принципы, суть которых заключена в следующем:

1. Проявлять благородство.
2. Отстаивать справедливость.
3. Уважать старших.
4. Защищать слабых.
5. Помогать нуждающимся.
6. Не использовать силу и умение во зло.
7. Не обучать людей с дурными наклонностями.

Тема 4. Традиционные действия.

Построения в шеренгу, в круг, приветствие, основное положение при восприятии информации и команд от инструктора, перестроения.

Команды:

1. В одну шеренгу становись.
2. В две шеренги становись.
3. Исходное положение принять.
4. Поклон.
5. Налево, направо, кругом.
6. По залу бегом (шагом) марш
7. Бой, стоп.

Практическая подготовка.

Тема 1. Общеразвивающие упражнения .

- ходьба по кругу в колонне, ходьба на носках, на пятках, в полуприседе;
- бег по кругу в колонне, спиной вперед, приставным шагом, бег с ускорением с захлестом голени и высоким подниманием бедра;
- прыжки на одной и двух ногах на месте и с передвижением, с поворотами в разные стороны;
- круговые наклонные движения туловищем и головой, маховые и круговые движения руками и ногами;
- упражнения на гибкость, растяжку мышц и сухожилий, формирование правильной осанки.

Тема 2. Специальные упражнения .

- техника подстраховки и самостраховки при падениях вперед, назад, в стороны, и из положения сидя и лежа;
- переползания по-пластунски;
- кувырки вперед, назад, прыжок-кувырок;
- стойка на руках, ходьба и отжимания на руках.

Тема 3. Техника передвижений .

- шагом, бегом;
- приставным шагом;
- челночное перемещение (влево, вперед, назад, вправо).

Тема 4. Техника борьбы .

Борьба в положении стоя:

- броски через бедро;
- бросок задняя подножка;

- бросок боковая подножка;
- передняя, боковая и задняя поддешки;
- броски через плечо;
- броски через спину;
- броски через голову.

Борьба в партере:

- переворачивание противника, перевод в борьбу лежа.

Борьба лежа:

- удержание противника на лопатках
 - а) верхом,
 - б) со стороны ног,
 - в) со стороны головы,
 - г) сбоку.

Тема 5. Техника ударов.

Удары руками:

- прямой удар кулаком;
- боковой удар кулаком;
- удар кулаком снизу.

Удары ногами:

- махи ногами (прямые и круговые).
- удар вперед;
- удар в сторону;
- удар назад.

Тема 6. Подвижные игры .

Игры, развивающие равновесие, сообразительность, координацию движения, реакцию, силовую и скоростную выносливость: "пятнашки", "выжигала", "выталкивание из круга", "конный бой", "перетягивание каната."

4. Тематический план и содержание занятий по рукопашному бою.

Группа начальной подготовки для детей 7-8 классы.

Задачи этапа:

1. Введение учащихся в мир рукопашного боя, усвоение значения наследуемых ценностей.
2. Развитие у учащихся стремление к познанию и самосовершенствованию.
3. Формирование потребности в регулярных занятиях, формирование осмысленного отношения обучающихся к предлагаемым знаниям.
4. Организация условий для полезного заполнения свободного времени детей и подростков.

	№ п/п	Наименование темы	Часы
Т Е О Р И Я	1	Рукопашный бой-история развития и совершенствования.	1
	2	Духовно –нравственные основы и психофизиологические особенности рукопашного боя.	1
	3	Традиционные действия.	1
		ИТОГО	3
П Р А К Т И К А	1	Общеразвивающие упражнения.	3
			4
	2	Специальные упражнения.	2
	3	Техника передвижений.	6
	4	Техника борьбы.	6
	5	Техника ударов.	10
	6	Подвижные игры.	34
		ИТОГО	

Теоретическая подготовка.

Тема 1. Рукопашный бой - история развития и совершенствования.

Образ русских богатырей в произведениях фольклора и литературы. Борьба и кулачные бои, как одна из любимых народных забав и основа состязательной мужской культуры русских.

Профессиональная борьба в цирке и балаганах.

Обучение рукопашному и штыковому бою, в армии, в разные времена в России и других государствах.

Виды рукопашного боя в настоящее время.

Тема 2. Духовно- нравственные основы и психофизиологические особенности рукопашного боя.

Образ воина как пример для подражания: развитое чувство справедливости, товарищества, взаимовыручки, патриотизма, сила духа и воля, доброта, свободолюбие, физическая сила.

Рукопашный бой-продолжение боевых традиций, правильное понимание и совершенствование их принципов, основа воспитания высоких духовно нравственных качеств личности: любовь к традициям, истории, государству.

Особая роль занятий рукопашным боем заключается в духовно нравственном воспитании детей. В основе рукопашного боя лежат принципы, суть которых заключена в следующем:

8. Проявлять благородство.
9. Отстаивать справедливость.
10. Уважать старших.
11. Защищать слабых.
12. Помогать нуждающимся.
13. Не использовать силу и умение во зло.
14. Не обучать людей с дурными наклонностями.

Тема 3. Традиционные действия .

Построения в шеренгу, в круг, приветствие, основное положение при восприятии информации и команд от инструктора, перестроения.

Команды:

8. В одну шеренгу становись.
9. В две шеренги становись.
10. Исходное положение принять.
11. Поклон.
12. Налево, направо, кругом.
13. По залу бегом (шагом) марш
14. Бой, стоп.

Практическая подготовка.

Тема 1. Общеразвивающие упражнения .

- ходьба по кругу в колонне, ходьба на носках, на пятках, в полуприседе;
- бег по кругу в колонне, спиной вперед, приставным шагом, бег с ускорением с захлестом голени и высоким подниманием бедра;
- прыжки на одной и двух ногах на месте и с передвижением, с поворотами в разные стороны;
- круговые наклонные движения туловищем и головой, маховые и круговые движения руками и ногами;
- упражнения на гибкость, растяжку мышц и сухожилий, формирование правильной осанки.

Тема 2. Специальные упражнения .

- техника подстраховки и самостраховки при падениях вперед, назад, в стороны, и из положения сидя и лежа;
- переползания по-пластунски;
- кувырки вперед, назад, прыжок-кувырок;
- стойка на руках, ходьба и отжимания на руках.

Тема 3. Техника передвижений .

- шагом, бегом;
- приставным шагом;
- челночное перемещение (влево, вперед, назад, вправо).

Тема 4. Техника борьбы .

- Борьба в положении стоя:
- броски через бедро;
 - бросок задняя подножка;
 - бросок боковая подножка;
 - передняя, боковая и задняя подсечки;
 - броски через плечо;
 - броски через спину;
 - броски через голову.

- Борьба в партере:
- переворачивание противника, перевод в борьбу лежа.

- Борьба лежа:
- удержание противника на лопатках
 - а) верхом,

- б) со стороны ног,
в) со стороны головы,
г) сбоку.

Тема 5. Техника ударов .

Удары руками:

- прямой удар кулаком;
- боковой удар кулаком;
- удар кулаком снизу.

Удары ногами:

- махи ногами (прямые и круговые).
- удар вперед;
- удар в сторону;
- удар назад.

Тема 6. Подвижные игры .

Игры, развивающие равновесие, сообразительность, координацию движения, реакцию, силовую и скоростную выносливость: "пятнашки", "выжигала", "выталкивание из круга", "конный бой", "перетягивание каната."

5. Тематический план и содержание занятий по рукопашному бою.

Группы первичной базовой подготовки начальной подготовки для детей 9-10 классы.

Задачи этапа:

1. Введение учащихся в мир рукопашного боя, усвоение значения наследуемых ценностей.
2. Развитие у учащихся стремление к познанию и самосовершенствованию.
3. Формирование потребности в регулярных занятиях, формирование осмысленного отношения обучающихся к предлагаемым знаниям.
4. Организация условий для полезного заполнения свободного времени детей и подростков.

	№ п/п	Наименование темы	Часы
Т Е О Р И Я	1	Техника безопасности и культура общения.	1
	2	Духовно –нравственные основы и психофизиологические особенности рукопашного боя.	1
	3	Традиционные действия.	1
		ИТОГО	3
П Р А К Т И К А	1	Общеразвивающие упражнения.	1
	2	Специальные упражнения.	2
	3	Техника передвижений.	2
	4	Техника борьбы.	6
	5	Техника ударов.	6
	6	Защита от нападения	6
	7	Подвижные игры	8
		ИТОГО	34

Теоретическая подготовка.

Тема 1. Техника безопасности и культура общения.

- техника безопасности при выполнении физических упражнений и работе с партнером в спортзале, в лесу, на воде, в черте населенных пунктов;
- первая помощь при травмах;
- основные правила закаливания;
- питание и двигательный режим;
- влияние на организм вредных привычек;
- игры как элемент техники и тактики боя;
- традиции народов использующиеся как древняя основа рукопашного боя.

Тема 2. Духовно-нравственные и психо-эмоциональные основы рукопашного боя..

Рукопашный бой – уникальная наука глубокой духовности и физического совершенствования человека, комплексный подход к формированию личности воспитанника: дети и подростки, изучающие рукопашный бой, должны стать физически развитыми, дисциплинированными, уверенными в себе, спокойными, владеющими позитивным мышлением, что повысит их результаты в других видах деятельности и укрепит их здоровье.

Философия рукопашного боя предполагает умение выживать, защищаться от врагов, сохранять свой род и развивать культуру своего государства.

В основе "воинской морали" лежат принципы: "причини противнику наименьший вред", "используй силу противника, а не свою", "оружие добудешь в бою" – умение поступать согласно этим принципам, можно считать вершиной мастерства рукопашного боя.

Тема 3. Традиционные действия.

- традиционное приветствие до и после тренировки;
- основное положение тела при восприятии информации от инструктора;
- приветствие перед началом и после учебного поединка;
- основные команды, положение частей тела, перестроения.

Практическая подготовка.

Тема 1. Общеразвивающие упражнения .

- бег по кругу в колонне, спиной вперед, приставным шагом, бег с ускорением с захлестом голенью и высоким подниманием бедра;
- прыжки на скакалке;
- отжимание от пола, в упоре лежа, подтягивание на перекладине;
- упражнения на гибкость, растягивание мышц и сухожилий, формирование правильной осанки;
- прыжки в высоту и длину.

Тема 2. Специальные упражнения.

- акробатические упражнения;
- бой с "тенью";
- коридор с препятствиями.

Тема 3. Техника передвижений .

- зашагиванием, забеганием;
- передвижение прыжком;
- передвижение по дуге и зигзагом.

Тема 4. Техника борьбы.

Борьба в положении стоя:

- перевороты, опрокидывания;
- нырки, скручивания;
- сближения, проход в ноги, разрыв дистанции;
- контрприемы.

Борьба в положении лежа:

- проведение болевых и удушающих приемов;
- освобождения от удержаний;
- быстрые переходы от одного болевого приема к другому;
- контрприемы;
- борцовские поединки на ковре.

Тема 5. Ударная техника.

Удары руками:

- удары наотмашь;
- рубящие удары;
- комбинирование ударов.

Удары ногами:

- круговые удары с разворотом корпуса на 90° , 180° , 270° ;
- удары коленом;
- комбинирование ударов ногами.

Тема 6. Защита от нападения.

- защита руками;
- защита ногами;
- уклоны, нырки, уходы корпусом;
- освобождение от захватов;
- комбинирование защит.

Тема 7. Подвижные игры .

Виды игр: "выталкивание из круга", "конный бой", "перетягивание каната", "бой на бревне", игры с мячом (футбол, баскетбол, волейбол).

Тематический план и содержание занятий по рукопашному бою.

**5. Тематический план и содержание занятий
группы для специальной базовой подготовки
для детей 11 класса.**

Задачи этапа:

1. Развитие у учащихся стремление к познанию и самосовершенствованию.
2. Формирование потребности в регулярных занятиях физкультурой и спортом, осмысленного отношения к ним.
3. Повышение работоспособности воспитанников, совершенствование их физических и психических качеств необходимых для владения техникой рукопашного боя.
4. Компенсация отсутствующих в основном образовании знаний, умений и навыков в области физкультуры и спорта, гигиены и медицины.

	№ п./п	Наименование темы	Часы
Т Е О Р И Я	1	Техника безопасности и культура общения.	1
	2	Духовно –нравственные основы и психофизиологические особенности рукопашного боя.	1
	3	Традиционные действия.	1
ИТОГО			3
П Р А К Т И К А	1	Общеразвивающие упражнения.	2
	2	Специальные упражнения.	4
	3	Техника рукопашного боя	5
	4	Защита от нападения	5
	5	Тактика рукопашного боя	5
	6	Соревновательная техника	2
	7	Подвижные игры.	8
	ИТОГО		

Теоретическая подготовка.

Тема 1. Техника безопасности и культура общения.

Техника безопасности при занятиях парах, во время учебных боев, на соревнованиях. Понятие баланса. Влияние рукопашного боя на мировоззрение человека.

Тема 2. Духовно-нравственные и психо-эмоциональные основы рукопашного боя.

Рукопашный бой – уникальное сочетание духовно-философской системы, эстетики, психотехники, медицины, системы самозащиты и спорта.

Направленность тренировочного процесса на увеличение физических и творческих возможностей человека, развитие памяти, формирование целостного сознания, умение противостоять стрессам.

Роль рукопашного боя в условиях современного общества, для которого еще характерны насилие и конфронтация, стремление властвовать над другими. Этому необходимо противопоставить гармонию мира и красоту боя, дисциплинированность, уверенность в своих силах, спокойствие, рассудительность.

Физической силе должно предшествовать нравственное сознание: "настоящий воин не стремится воевать, он просто умеет это делать", а "лучший бой тот, который не состоялся".

Каждое занятие, каждый поединок - не просто физическая тренировка, а отработка навыков человеческого общения, умение "смягчить" конфликт.

Тема 3. Традиционные действия.

- традиционное приветствие до и после тренировки;
- основное положение тела при восприятии информации от инструктора;
- приветствие перед началом и после;
- основные команды, положение частей тела, перестроения.

Практическая подготовка.

Тема 1. Общеразвивающие упражнения.

- бег по кругу в колонне, правым и левым боком, спиной вперед, приставным шагом, бег с ускорением с захлестом голени и высоким подниманием бедра;
- прыжки на скакалке;
- отжимание от пола в упоре лежа, подтягивание на перекладине;
- упражнения для развития брюшного пресса и спины;
- упражнения на гибкость, растягивание мышц и сухожилий, формирование правильной осанки;
- прыжки в высоту и длину, упражнения для укрепления голеностопа.

Тема 2. Специальные упражнения.

- бег по пересеченной местности;
- акробатические упражнения;
- бой с "тенью";
- коридор с препятствиями;
- прыгивание с высоты 2-5 метров.

Тема 3. Техника рукопашного боя.

- взаимосвязь рук и ног в технике рукопашного боя;
- комбинирование техник защиты и нападения;
- комбинирование борцовской и ударной техник;
- умение работать с противником на различных дистанциях и уровнях.

Тема 4. Защита от нападения .

- пассивная оборона;
- активная оборона;
- защита от нападения безоружного противника;
- защита от нападения противника вооруженного палкой, веревкой, ножом, пистолетом.

Тема 5. Тактика рукопашного боя .

- понятие о тактике и стратегии, психология боя;
- линейный бой;
- круговой бой;
- разведка, атаки, контратаки;

Тема. Соревновательная техника.

- борцовские поединки на ковре;
- боксерские спарринги;
- спарринги с ударами руками и ногами;
- спарринги по правилам рукопашного боя.

Тема 7. Подвижные игры .

Специальные упражнения: "коридор препятствий", "бой на бревне", "нападение на крепость", "разорвать "цепь"".

6. Методические пояснения по организации занятий.

Техника рукопашного боя имеет несколько методик обучения. Каждая система имеет свою цель и готовит людей к выполнению определенных задач – задержать и отконвоировать противника; либо другие виды деятельности, где требуется умение частичной или полной нейтрализации противника.

Данная программа преследует цель ознакомить начинающих с основами рукопашного боя и подготовить начинающих с основами рукопашного боя и подготовить их для обучения более специфическим действиям, если того требуют обстоятельства.

В данной программе предлагается использовать методики, основанные на постепенном изучении элементов рукопашного боя. Ввиду того, что не у всех есть возможность использовать дорогостоящее оборудование для занятий, нужно помнить принцип, согласно которому можно понять, что " Лучший тренажер – это человек".

Тренировка начинается с упражнений для разминки: бег, наклоны, прыжки, растягивания мышц и сухожилий. Они помогают плавно перейти к занятию. Организм нельзя нагружать сразу. Прежде чем перейти к упражнениям, необходимо подготовиться физически и эмоционально – забыть все проблемы, и всецело отдаться тренировочному процессу. Разминочные упражнения тонизируют организм, делают его менее подверженным к различным заболеваниям, ведь " гибкость и пластичность – путь к долголетию". Разогретое и растянутое тело можно подвергать более тяжелым нагрузкам. В качестве заключительного упражнения в разминке можно использовать " бой с тенью" – это прекрасное упражнение, подающее идеи, также оно более динамичное, чем предыдущее и призвано повышать потенциал выносливости бойцов. С этой же целью можно использовать акробатические упражнения.

Основная часть тренировки начинается сразу после разминки, занимает большую часть тренировки. В течение всей основной части ученики изучают техники боя и совершенствуют мастерство выполнения этих действий. Хорошо известно, что для успешного противостояния другим стилям каждый боевой стиль должен включать в себя четыре основных категории техник: защиту и удары руками, защиту и удары ногами, борьбу, техники захватов (удержания) и освобождения от них. Главной составляющей всех этих техник является техника передвижений и работы корпусом обучающая маневрированию во время боя. Маневренность в бою очень важное качество- " Маневр – половина победы".

" Техника ног" применяется для передвижений, поражения жизненно-важных областей на теле противника, подсечек и блокирования ударов ногами противника.

" Техника рук" – это использование кистей, предплечий, локтей или плеч для отражения атак противника или нанесения ударов.

" Борьба" – использование сбиваний, подсечек, толчков, бросков и т.п. для того, чтобы лишить противника равновесия и сбить его вниз, а также – использовать контрприемов. В борьбе лежа широко применяются упражнения, удушения, болевые приемы и освобождения от них.

Ученики, усвоившие базовые техники, продолжают совершенствовать приобретенные навыки и начинают отрабатывать комбинации всех выше перечисленных техник. С того времени в тренировочный процесс вводятся борцовские поединки на ковре и спарринги по правилам рукопашного боя. Для учеников третьего года обучения является обязательным знание и практическое применение приемов самообороны от противника вооруженного: палкой, веревкой, ножом и пистолетом.

В заключительную часть тренировки входят упражнения:

- на развитие силы всех групп мышц (работа с тяжестями, изометрические упражнения, упражнения на перекладине и т.д.);
- на развитие скоростных качеств (бег, прыжки на скакалке);
- на развитие силовой и скоростной выносливости (тесты на предел возможностей).

Каждая тренировка начинается и заканчивается традиционным построением и приветствием.

Занятия рукопашного боя проводятся в залах, на открытых площадках. Тренировки на улице на поляне, в лесу дают возможность дышать чистым воздухом, забыться от повседневной суеты и ощутить себя единым с Природой. Занятия на свежем воздухе в значительной мере способствуют закаливанию организма, там ученики находятся в более реальных условиях, чем в зале.

Кроме тренировок существуют и другие формы занятий:

- встречи с интересными и знаменитыми людьми, просмотр и обсуждение видео материалов;
- индивидуальные беседы;
- тренировочные сборы (физические тренировки, игры, экскурсии);
- туристические походы;
- участие в соревнованиях;
- показательные выступления;
- семинары.

7. Условия реализации программы.

Программа рассчитана на обучение и воспитание детей и подростков от 8 до 16 лет.

Количество воспитанников в группах.

Во всех трех группах, количество воспитанников составляет 10-15 человек. При необходимости могут формироваться разновозрастные группы.

Время реализации программы – в течении всего периода обучения 1 раз в неделю по 1 часу (любительский уровень). Для группы специальной базовой подготовки могут организовываться индивидуальные занятия с учащимися, имеющими определенные результаты и успехи. Для них составляются индивидуальные планы подготовки.

Процесс обучения условно разбивается на следующие этапы:

- начальной подготовки;
- учебно-тренировочный;
- углубленного совершенствования;

Процесс обучения может быть продолжен, если воспитанники, достигли высоких результатов и имеют желание и возможности продолжать заниматься. В этом случае тренировки проводятся по индивидуальным программам и планам. Этот этап является усложненным, рассчитанным на уровень определенного мастерства, поэтому в данной программе не прорабатывается.

Этапы обучения различаются стоящими задачами, объемом получаемой информации к качеству ее усвоения.

Для успешной реализации программы необходимо:

- спортзал (большое светлое хорошо проветриваемое помещение);
- место для занятий на свежем воздухе (спортплощадка, лес, поляна, река, озеро и т.п.);
- спортивный инвентарь: кимоно или куртки для борьбы, перчатки боксерские и перчатки с открытыми пальцами, лапы боксерские маленькие и большие, боксерские мешки и груши, мячи скакалки, гимнастические палки, маты, перекладина, макеты ножей, пистолетов, веревка длиной 2 метра.
- желание детей заниматься.

К концу первого года обучения дети должны знать:

- источники передачи информации о различных видах единоборств., оздоровительных и боевых системах;
- технику безопасности при занятиях в спортзале, лесу, на воде;
- простейшие элементы техники борьбы, базовые движения руками и ногами.

К концу первого года обучения дети должны уметь:

- пользоваться упражнениями для самостоятельной разминки организма, и подготовки его к тренировке;
- сохранять равновесие при различных положениях тела;
- выполнять элементы страховки и само страховки при падениях;
- выполнять простейшие элементы акробатики (кувырки назад, вперед, через плечо, прыжки кувырки);
- выполнять простейшие элементы техники борьбы, базовые движения руками и ногами.

К концу второго года обучения дети должны знать:

- традиции, используемые в рукопашном бое и других видах единоборств;
- технику безопасности при работе с партнерами;
- способы оказания первой помощи при травмах;
- основные способы закаливания, правила питания, гигиены и двигательный режим занимающихся рукопашным боем;
- знать расширенную технику борьбы и нападений.

К концу второго года обучения дети должны уметь:

- оказывать первую помощь при травмах;
- выполнять элементы акробатики (перевороты, подъем разгибом, ходьба на руках, "колесо", "рондат", "фляк")
- выполнять элементы расширенной техники борьбы, защиты, нападений;
- свободно комбинировать удары и защитные действия;
- бороться на ковре.

К концу третьего года обучения дети должны знать:

- влияние рукопашного боя на мировоззрение человека;
- понятия о тактике и стратегии;
- технику безопасности во время учебных боев и на соревнованиях;
- правила соревнований по рукопашному бою и других видах единоборств;
- принципы работы против вооруженного противника;
- комбинирование различных техник рукопашного боя.

К концу третьего года обучения дети должны уметь:

- свободно выполнять элементы акробатики и уметь комбинировать их выполнение (рондат – фляк – сальто и т.д.);

- совмещать элементы ударной техники, с элементами борьбы стоя, в партере и лежа;
- свободно и правильно выполнять приемы самозащиты от вооруженного нападения;
- активно проводить борцовские поединки, ударные спарринги по правилам бокса, кикбоксинга, рукопашного боя;
- участвовать в соревнованиях.

9. Оценка результатов обучения детей.

В целях контроля и оценки результативности занятий проводятся:

Тесты на ОФП: для учеников 15-16 лет:

- сила (подтягивание, упражнения на брюшной пресс, отжимания, прыжки);
- скорость (бег);
- выносливость (бег, "уголок");.

№ п/п	Ф.И.О	Бег 100 м. Сек.	Бег 1000 м. Мин.	Бег 3000 м. Мин.	Подтягивание на перекладине Раз.	Упражнение на брюшной пресс "уголок" Сек.	Отжимание в упоре лежа. 60раз/60 сек	Прыжки в длину с разбега м.	Прыжки в высоту м.	Отжимание в стойке на руках Раз.
1	Отлично	12	3	12	15	30	<60	2,70	1,50	15
2	Хорошо	13	3,10	13	13	20	60	2,60	1,40	13
3	Удовлетв.	14	3,20	14	12	10	>60	2,50	1,30	12

Специальные тесты: для учеников 15-16 лет:

- выносливость (бег по пересеченной местности, прыжки);
- силовая выносливость (силовой комплекс);
- скоростная выносливость (челночный бег);
- равновесие (ходьба на руках, стойка на руках);
- сила воли (задержка дыхания).

№ п/п	Ф.И.О	Силовой комплекс. 5раз/5 мин	Челночный бег 10раз* 10м.	Бег по пересеченной местности Км/час	Стойка на руках Мин.	Ходьба на руках м.	Задержка дыхания Мин.	Перепрыгивание через гимнастическую палку раз
1	Отлично	<5	27	<8	10	>10	3	<50
2	Хорошо	5	28	8	5	10	2	50
3	Удовлетв.	>5	29	>8	3	5	1,5	>50

Итоговый контроль:

- контрольные занятия (теоретический опрос, практическое выполнение);
- показательные выступления;
- соревнования.

Итоги проводимых мероприятий анализируются и обсуждаются с учащимися и их родителями.

Используемая и рекомендуемая литература.

1. Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей, детско-юношеская спортивная школа Вяземского муниципального района Хабаровского края: Модифицированная учебно-методическая программа "Рукопашный бой" Лесков О.П. /2013г.
2. Сивоконенко Ю.В. Программа по рукопашному бою для детско-юношеских спортивных школ ДНР. Учебно-методическое пособие/ Ю.В. Сивоконенко, В.Ю.Сивоконенко, С.Г. Джура.- Донецк: ДонНТУ, 2019.-114с.
3. Г.О.Заярин., О.М. Несин ., Г.Б. Мельников Психофизическая подготовка курсантов учебных заведений МВД: учебное пособие – Донецк ДИВС 2001.- 238с.
4. Г.О.Заярин., О.М. Несин ., Матюхин С.О. Общая и специальная и физическая подготовка сотрудников милиции: учебник – Донецк ДИВС 2002.- 303с.
5. А.Н. Несин., В.В.Морфунцов., А.В. Ушаков. Особенности обучения курсантов защите от холодного оружия: методические рекомендации - Донецк ДИВС : 2002 г.
6. Бурцев В.А. Рукопашный бой. М.: Военное издательство, 1994 г.
7. Жуков А.Г., Тихонов В.А., Шмелев О.А. Боевое самбо для всех МКП "Ассоциации –Олимп", 1992 г.
8. Захаров Е., Карасев А., Сафонов А. Рукопашный бой. Самоучитель. М.: Культура и традиции, 1994 г.
9. Иванов С., Касьянов Т. Основы рукопашного боя. М.: Прасковья, 1995 г.
10. Иванов-Катанский С. Техника рукопашного боя. М.: "Терра"- "TERRA", 1996
11. Карякин Б.П. Самозащита. Самарский Дом печати: 1994 г.
12. Масатоши Накояма. Динамика каратэ М.: Министерство Фаир, 1998 г.
13. Никифоров Ю.Б. Эффективность тренировки боксеров. М.: Ф.И.С., 1987 г.
14. Панченко Г.К. История боевых искусств. М.: Олимпия, 1997 г.
15. Проектирование образовательных программ в учреждениях дополнительного образования детей. Приложение к журналу "Внешкольник". Выпуск-5. М.: ЦРСДОД, 2001 г.
16. Радюков В.И. Самоучитель по рукопашному бою. Минск, "Полымя", 1995 г.
17. Тарас А.Е. Боевые искусства. (Энциклопедический справочник). 200 школ боевых искусств Востока и Запада. Минск, Харвест, 1996 г.
18. Харлампиев А.А. Борьба самбо. Учебное пособие для секций, коллективов физической культуры. Изд.4-е дополненное. М.:Ф.И.С., 1959 г.
19. Чумаков Е.М. 100 уроков самбо. М.: Фаир пресс, 1999 г.
20. Щитов В. Бокс для начинающих. М.: Фаир пресс, 2001г.

ИГРЫ-ЗАДАНИЯ

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-соревнованиях 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 вариантов 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 – упора левой рукой в грудь (см. предыдущее задание).
- захват левой (правой) рукой локтя противника – упор 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 преодолении его с последующим решением заданной ситуации, всячески поощряя это умение. Поскольку по условию игры партнеры меняются ролями (задание «освободиться от захвата» сменяется его удерживанием), 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 судий, 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 назначением – 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 способам 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 рукапашников. 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.

3.3 МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся. Технические действия обучаемые выполняют плавно без рывков, и по сигналу партнера (хлопками по телу или голосом «ЕСТЬ») немедленно прекращают действия. Разучивание приемов страховки и самостраховки осуществляется на первых занятиях, и в дальнейшем они постоянно совершенствуются.

Приложение 2

Инструкция по технике безопасности, охране жизни и здоровья учащихся на занятиях по рукопашному бою

Заниматься на тренировках по рукопашному бою можно только тем ученикам, которые имеют разрешение врача по состоянию своего здоровья и соответствующую медицинскую справку, разрешение на посещение тренировок своих родителей или опекунов.

Приступать к занятиям ученик может только после того, как ознакомится со всеми Правилами для занимающихся рукопашным боем, в том числе и с настоящей Инструкцией по технике безопасности на занятиях по рукопашному бою, и поставит свою подпись о своём согласии и готовности их не нарушать. Также, подпись о согласии на участие в тренировках своего ребёнка должны поставить и его родители.

- 1.0 Каждый ученик должен подготовиться к тренировке заранее: Нельзя есть, и пить за 1,5 – 2 часа до начала занятия, тренироваться на полный желудок очень вредно для организма. Обязательно нужно сходить в туалет до тренировки, случайный удар в полный мочевой пузырь может быть исключительно опасным. Необходимо также высморкаться, чтобы ничто не мешало правильному и свободному дыханию. Во избежание травм, на руках и ногах ногти должны быть аккуратно подстрижены.
- 2.0 Запрещается входить в зал без разрешения Учителя, самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарём, кувыраться на матах, залезать и прыгать вниз со скамеек, подоконников, «Шведских лестниц» и спортивных снарядов. Нельзя открывать окна и двери одновременно, если в зале находятся люди, чтобы не допустить сквозняка. Нельзя баловаться светом и электроприборами.
- 3.0 Запрещается пользоваться в здании и около него открытым огнём. В случае пожара необходимо немедленно сообщить об этом Учителю и быстро, но, не создавая паники, покинуть помещение или здание, уйти в

ученик в чём-то не совсем уверен – необходимо лишний раз проконсультироваться у своего Учителя, не стесняться и попросить у него дополнительных объяснений.

11.0 При возникновении малейшей боли во время проведения болевого приёма, необходимо дать знать об этом своему партнёру, хлопая свободной рукой (или ногой) по нему, по себе или по полу. В этом случае партнёр обязан немедленно ослабить силу давления на ту часть тела, в котором возникла боль.

12.0 При нанесении партнёром сильных ударов или выполнении им болевых приёмов, при которых он не контролирует себя, необходимо его об этом предупредить. Если он это делает сознательно – немедленно сообщить об этом Учителю. При умышленном причинении своему партнёру или кому-то другому боли, виновный отстраняется от тренировки, отжимается в наказание по правилам рукопашного боя от пола на кулаках и садится на «штрафную скамью», повторно изучая настоящие Правила по технике безопасности на занятиях по рукопашному бою до конца занятия.

13.0 Ношение очков разрешается, однако во время боёв их необходимо снимать или заменять контактными линзами.

14.0 Все ученики обязаны соблюдать правила личной гигиены. На тренировке находиться в чистом и отглаженном кимоно, с чистыми ногами и шеей. После тренировки принять душ (смыть с себя мылом пот) и сменить нижнее бельё. Кимоно аккуратно дома развесить сушиться, стирать и гладить его сразу по мере загрязнения.

15.0 На занятиях по рукопашному бою строго запрещается:

- Вести бой (поединок) в полный контакт без разрешения и контроля Учителя или в его отсутствие, особенно с девочками, или более слабыми учениками, или младшими по возрасту, стажу занятий и квалификации, или меньшими по росту и весу, или с целью выяснения «Кто сильнее?», или с целью демонстрации своей силы.
- Отрабатывать удары ногами в парах без индивидуальных защитных приспособлений – щитков на ноги (на голень и подъём стопы) во избежание травм голени. Вести контактный бой с партнёром руками без протекторов на руки (перчатки или накладки на кулаки) для страховки рёбер и головы напарника. Кроме того, во время поединков рекомендуется использовать защиту для головы от случайных сильных ударов («Шлем»), защиту на грудь («Защитный жилет») и пах («Раковина»).
- Надевать и носить во время тренировки драгоценности или металлические предметы: серьжки, цепи, перстни, кольца, браслеты, брошки, цепочки, часы, значки, булавки, заколки и прочие колющие и режущие предметы, способные нанести ранения и травмы себе и партнёру.
- Экспериментировать со своим партнёром: как долго он может пробыть без дыхания при выполнении удушающих приёмов, выдерживать болевой приём, сможет ли он выдержать сильный удар и какой эффект получится от

Б:
»
[

этих и подобных действий. Нельзя такие эксперименты ставить и на себе – это опасно для жизни и здоровья.

- При работе с партнёром выполнять в очень быстром темпе (с большой скоростью) любые опасные для жизни и здоровья удары, боевые связки и приёмы.
- Совершать сложные акробатические элементы (например, полёт-кувырок, сальто и им подобные) без разрешения, контроля, страховки и присутствия Учителя.
- Выполнять бросковую технику без разрешения, контроля и присутствия Учителя, так же, как и без знания страховки при падениях.

16.0 Каждый ученик должен строго и точно соблюдать Правила по технике безопасности, беспрекословно и вовремя выполнять все команды Учителя, и не делать ничего такого, что опасно для жизни и здоровья, и могло бы привести его самого, его партнёра или окружающих товарищей к травме.

17.0 Ученик, нарушивший Правила по технике безопасности, или намеренно нанёсший ущерб здоровью кого-либо, несет персональную ответственность за вытекаемые из его действий последствия.

18.0 На занятиях по рукопашному бою необходимо помнить, что жизнь и здоровье всегда стоит на первом месте, и каждый ученик хочет, должен и обязан вернуться домой в целостности и сохранности.

19.0 Каждый воспитанник должен проходить ежегодный инструктаж по технике безопасности во время занятий рукопашным боем и расписаться в журнале регистрации.

Б:
I»
I.

О. Луценко



ДОНЕЦКАЯ НАРОДНАЯ РЕСПУБЛИКА
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РЕСПУБЛИКАНСКОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА №4 – КАДЕТСКИЙ КОРПУС ИМ. А.В. ЗАХАРЧЕНКО»
83017, г. Донецк, улица Таврическая 4а, тел: 3127869, e-mail :rou4kadety@bk.ru

УТВЕРЖДЕНО

директор

Целиковская О.С.

Целиковская О.С.

Приказ № 159 от 30.08.2021.

ИЗМЕНЕНИЯ

В ПРОГРАММУ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СЕКЦИИ «РУКОПАШНОГО БОЯ» 1-11 КЛАССЫ

Автор – составитель:
Руководитель секции «Рукопашного боя»
Несин А.Н.

Рассмотрено и согласовано
На педагогическом совете
Протокол № 1 от 30.08.2021.

Донецк
2021 год

В связи с изменениями в учебном плане дополнительного образования для учащихся РОУ «Школа №4 - Кадетский корпус им. А.В. Захарченко» занимающихся в секции «Рукопашного боя» в программу дополнительного образования секции «Рукопашного боя» внесены следующие изменения:

1. Исключен из содержательного раздела названия программы пункт (1-11 классы) и заменён на (5-10) классы;

2. Внесены изменения в учебный план данной программы, из расчёта 12 часов в неделю в место 16 часов.

4. Учебно-тренировочные занятия распределены между классами следующим образом:

Подготовительный этап (5 класс) два занятия в неделю, 76 часов за учебный год;

Закрепительный этап (6,7 класс) два занятия в неделю, 152 часа за учебный год;

Этап совершенствования (8-9-10 классы) два занятия в неделю, 228 часов за учебный год.

Всего за год: 456 часов.

5. Продолжительность одного занятия в группах спортивно-оздоровительной направленности для 5-10 классов 45 мин.

6. Количество обучающихся в группе составляет не менее 8 человек.