

№ 31

**Комитет по образованию администрации городского округа «Город Калининград»  
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Калининграда  
средняя общеобразовательная школа № 56**

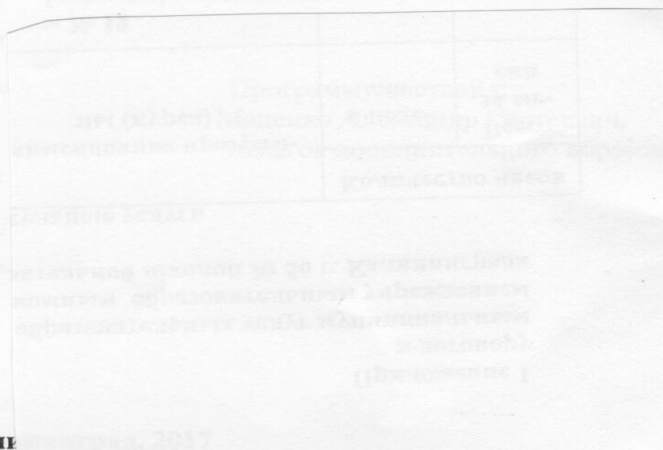
Рассмотрено на заседании <u>Муромец</u> МАОУ СОШ № 56 Протокол № <u>1</u> от « <u>24</u> » <u>08</u> 2017 Руководитель <u>Бачурская Л.Г.</u>	Утверждена на заседании МС МАОУ СОШ № 56 Протокол № <u>1</u> от « <u>25</u> » <u>августа</u> 2017 Руководитель МС <u>М.П.</u>	Разрешена к применению приказом директора МАОУ СОШ № 56 Приказ № <u>02-98/11</u> от « <u>01</u> » <u>сентября</u> 2017
Согласовано зам. директора по <u>В.П.</u> МАОУ СОШ № 56 Подпись <u>Бачурская Л.Г.</u>		Директор МАОУ СОШ № 56 Коломиец А.В. Подпись <u>М.П.</u>

**Дополнительная общеразвивающая программа  
« Школа боевых искусств и единоборств»**

**Рукопашный бой**

направленность: *физкультурно - спортивная*

Для учащихся 6 - 15 лет



Кали

## 2.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа спортивно-оздоровительной направленности обучения детей рукопашному бою в системе дополнительного

образования детей составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», согласно с типовым Положением об учреждениях дополнительного образования детей, а также в соответствии с нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ и отвечает всем основополагающим принципам подготовки юных спортсменов.

Данная программа является обобщением педагогического опыта в системе дополнительного образования и является весьма актуальной, ввиду малого количества научно обоснованных программ и в то же время при наличии огромного интереса у различных специалистов, тренеров и спортсменов к методикам подобного рода. Она направлена на интуитивную мотивацию детей к самообразованию и гармоничному самосовершенствованию посредством целенаправленного развития их творческих начал.

Данная образовательная программа является модификацией «Программы по рукопашному бою» Кутасова С.Е., Труфанова А.В., Хорохориной Т.В. Новизна и отличие данной программы от программы, на базе которой она разработана, заключается в том, что она направлена не на достижение высоких спортивных результатов, а на укрепление здоровья детей. В ней по-другому распределено учебно-календарное планирование, основное внимание уделено общей физической подготовке учащихся, т.к. занятия проводятся на базе общеобразовательной школы. В неё добавлены разделы прикладного рукопашного боя, основы борьбы для более полного физического развития учащихся.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что в процессе её реализации обучающиеся овладевают знаниями, умениями, навыками, необходимыми для гармоничного общефизического развития, овладения приёмами самообороны, психологической устойчивости детей к трудностям, укрепления здоровья.

Учебная программа рассчитана на 1 год. Возраст занимающихся составляет 7 – 15 лет.

**Форма занятий** – групповая.

**Цель:** содействие разностороннему, гармоничному развитию личности, привитие навыка здорового образа жизни посредством занятия рукопашным боем.

**Задачи программы:**

*Обучающие:*

- овладеть техникой выполнения физических упражнений;
- изучить базовую технику рукопашного боя и сформировать общую культуру движения;

*Развивающие:*

- развить общие и специальные физические качества, необходимые для освоения техники рукопашного боя;

- развить волевые и морально этические качества личности, обеспечить потребность в ведении здорового образа жизни.

*Воспитательные:*

- сформировать у обучающихся интерес к занятиям спортом и мастерству рукопашного боя в частности;

- воспитать трудолюбие;

- привить общечеловеческие нормы морали и нравственности.

**Основные средства обучения:**

- Подвижные игры и игровые упражнения;

- Упражнения на культуру движения;

- Подводящие и имитационные упражнения;

- Общефизические упражнения;

- Элементарные акробатические упражнения и самостраховка;

- Гимнастические упражнения;

- Базовый тактико-технический рукопашного боя;

- Скоростно-силовые упражнения.

**Ожидаемые результаты и способы их проверки:**

При завершении первого года обучения обучающиеся должны знать основные теоретические понятия рукопашного боя, владеть основами базовой техники (стойками, ударами, блоками, бросками), уметь выполнять общефизические и специальные упражнения.

Качество усвоения знаний, умений и навыков в ходе усвоения образовательной программы отслеживается путем сдачи контрольных нормативов.

**Нормативные требования к общефизической подготовке**

Год обучения (возраст)	отжимание	пресс	приседание	«складка»	«шпагат»
1 год , (7 – 11) лет	10 – 35	15 - 38	22 - 30	2 сек – 5 сек	0-8 см

При выполнении контрольных нормативов по общей физической подготовке необходимо придерживаться следующих рекомендаций.

*Сгибание рук в упоре лёжа (отжимание).* Исходное положение упор лёжа. Упражнение выполняется под счет. Засчитанным считается упражнение, выполненное при полном сгибании и разгибании рук при ровном положении туловища и ног.

*Подъем корпуса лёжа на спине (пресс)* Упражнение выполняется из исходного положения лёжа на спине, ноги зафиксированы, руки в замке за головой. Упражнение выполняется под счет. Упражнение считается выполненным при подъеме туловища в вертикальное положение (угол между туловищем и ногами не более 90°).

*Приседание.* Упражнение выполняется из положения стоя прямо, ноги на ширине плеч. Упражнение выполняется без счета в произвольном темпе. Контроль производится в течение 30 сек. Упражнение считается выполненным при полном сгибании и разгибании ног.

*«Складка».* Упражнение выполняется из положения стоя прямо, ноги вместе. Выполняющий упражнение осуществляет захват руками за пятки. По команде необходимо выпрямить ноги в коленных суставах, головой коснуться колен. Упражнение считается выполненным, если учащийся в течение контрольного времени смог простоять в данном положении.

*«Шпагат».* Учащийся должен выполнить один из трёх видов шпагатов (прямой, правый или левый поперечный). Расстояние измеряется от пола до промежности.

### **3.Содержание программы.**

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих спортивных вершин. В настоящей программе мы исходим из общепринятых методических положений спортивной педагогики: - строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков. Возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП; - непрерывное совершенствование качества технических действий (техники); - соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки; - правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом физиологических особенностей возраста занимающихся (половое созревание юных спортсменов); - развитие основных физических качеств на всех этапах многолетней подготовки спортсменов в сочетании с

преимущественным развитием отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды. В технической подготовке могут быть использованы различные методы: целостный (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим овладением его отдельными фазами и элементами) и расчлененным (раздельное обучение фазам и элементам движения и их сочетание в единое целое).

#### 4. Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Тема занятий	Количество часов
	<b>В положении стоя (в стойке)</b>	
1.	Задняя подножка из различных положений.	1
2.	Выведение из равновесия рывком с захватом руки и шеи.	1
3.	Передняя подножка.	1
4.	Сваливание, бросок с захватом ног и выносом их в сторону.	1
5.	Бросок через бедро.	1
6.	Бросок через спину с захватом руки под плечо.	1
7.	Боковая подсечка.	1
8.	Передняя подсечка.	1
9.	Бросок рывком за пятку с упором в колено.	1
10.	Зацеп изнутри.	1
11.	Зацеп снаружи.	1
12.	Боковая подсечка с падением.	1
13.	Бросок через голову с упором голенью в живот захватом под плечо.	1
14.	Бросок захватом руки на плечо в стойке и в падении.	1
15.	Бросок через голову упором стопой в живот.	1
16.	Защита от выведения из равновесия рывком – переставление ног в направлении рывка.	1
17.	Защита от броска захватом ног - увеличение дистанции.	1
18.	Защита от броска захватом ног, отталкивая атакующего.	1
19.	Защита от боковой подсечки - увеличивая сцепление ноги ковром.	1
20.	Защита от зацепа изнутри - оставление ноги.	1
21.	Защита от подхвата - переставление ноги через атакующую ногу.	1
22.	Комбинация, завершаемая броском через голову, после угрозы захватом пятки снаружи.	1
23.	Выведение из равновесия и как контрприем против выведения из равновесия толчком или рывком.	1
24.	Бросок захватом голени изнутри - как контрприем против выведения из равновесия рывком.	1
25.	Боковой переворот - как контрприем против выведения из равновесия толчком.	1
26.	Комбинация: зацеп изнутри после выведения из равновесия рывком.	1
27.	Боковая подсечка с задней подножкой.	1

28.	Передняя подсечка с передней подножкой.	1
29.	Передняя подсечка бросок через бедро.	1
30.	Бросок через бедро, зацеп.	1
31.	Бросок через спину, сбивание захватом рук и туловища.	1
32.	Бросок через спину, зашагивание за спину боковая подсечка с падением.	1
	<b>В положении лежа (борьба лежа)</b>	1
33.	Перегибание (рычаг) локтя через бедро.	1
34.	Рычаг локтя через бедро с помощью ноги.	1
35.	Рычаг локтя захватом руки между ног.	1
36.	Узел ногой после удержания на боку.	1
37.	Рычаг на оба бедра с захватом голени под плечо и упором стопой в подколенный изгиб.	1
38.	Узел ноги с упором ладонью в колено.	1
39.	Рычаг локтя через бедро, контрприем уход борцовским мостом на этот же прием.	1
40.	Рычаг локтя через бедро на одноименную руку из положения нижнего.	1
41.	Рычаг колена.	
42.	Узел поперек и узел предплечьем вниз (обратный узел поперек).	1
43.	Перегибание (рычаг) локтя захватом руки между ног.	1
44.	Из стойки, забеганием, перегибание (рычаг) локтя при помощи плеча сверху.	1
45.	Ущемление икроножной мышцы через голень.	1
46.	Ущемление ахиллесова сухожилия с захватом одноименной и разноименной ноги.	1
47.	Ущемление ахиллесова сухожилия, сидя на противнике.	1
48.	Перегибание (рычаг) локтя при помощи ноги сверху.	1
	<b>Ударная техника рук.</b>	1
49.	Прямой, боковой удар и удар снизу имитация и работа на мешке на месте и в движении.	1
50.	Прямой, боковой удар и удар снизу на лапах на месте и в движении	1
52.	Прямой удар в голову, защита подставкой, контратака прямым в голову	1
53.	Прямой удар в голову, защита блоком предплечья ближней, дальней рукой контратака.	1
54.	Защита от прямого удара, сайстепом (шагом в сторону), контратака	1
55.	Боковой удар в голову, защита подставкой ладони, контратака.	1
56.	Боковой удар в голову, защита нырком, контратака.	1
57.	Защита от прямого, бокового удара, разрывом контратака.	1
58.	Защита от прямого, бокового удара встречным ударом на одноименную и разноименную руку.	
59.	Прямой удар левой в голову, защита подставкой правой ладони, контратака прямым левой (тоже с другой руки).	1
60.	Прямой удар левой в туловище, защита подставкой правого локтя,	1

61.	Боковой удар левой в голову, защита подставкой правого предплечья, контратака прямым (боковым).	1
62.	Прямой удар левой в голову, защита уклоном вправо, контратака прямым правой (тоже с другой руки).	1
63.	Прямой удар левой в голову, защита уклоном вправо, контратака встречным	1
	<b>Ударная техника ног.</b>	1
64.	Имитация ударов из различных положений (сидя на полу, стоя у стены, с опорой и без опоры): прямого, бокового, в сторону, назад, бокового изнутри.	1
65.	Удары из различных положений (сидя на полу, стоя у стены, с опорой и без опоры): прямого, бокового, в сторону, назад, бокового изнутри.	1
66.	Отработка на мешке: прямого, бокового, в сторону, назад, бокового изнутри.	1
67.	Отработка на лапах: прямого, бокового, назад, в сторону, бокового изнутри.	1
68.	Прямой удар левой ногой в туловище, защита подставкой правого локтя и шагом назад (тоже с другой ноги).	1
69.	Прямой удар правой ногой в туловище, защита правой ладонью влево, контратака правой ноги в туловище.	1
70.	Боковой удар правой ногой в туловище, защита подставкой левого предплечья, контратака прямым правой ногой (тоже с другой ноги).	1
71.	Боковой удар правой ногой в голову, защита подставкой правой ладони, контратака боковым правой ногой в туловище и голову (поочередно).	1
72.	Прямой удар левой ногой в туловище, защита уходом с линии атаки наружу, вовнутрь захват ноги бросок (тоже с другой ноги).	1
	Итого:	72 часа

### **Материально-техническое обеспечение.**

Перечень инвентаря и оборудования необходимого для освоения образовательной программы из расчета на одну учебную группу.

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование инвентаря и оборудования</b>	<b>Кол-во</b>
1.	Татами (комплект)	50
2.	Лапы для отработки ударов на точность	8
3.	Перчатки снарядные	4
4.	Щитки на голень	4
5.	Щитки на голень	4
6.	Шлем	4
7.	Гантели	8

### **5. Методическое обеспечение программы.**

1.Разработки:

- Показное выступление с комплексами упражнений рукопашного боя ;
  - Полоса препятствий ( эстафета);
- 2.Дидактический и лекционный материал:
- Учебные фильмы -3 шт.;
  - Учебные издания -10 шт.;

## **6. Список используемой литературы.**

- 1.Программа боевой подготовки главное управление боевой подготовки Воениздат г. Москва 2010г.
- 2.«Наставление по физической подготовке ВС РФ» главное управление боевой подготовки Воениздат г.Москва 2007 г.
- 3.« Наставление по армейскому рукопашному бою» Кадочников А.А., издательство «Феникс» г. Ростов на Дону 2007 г.
- 4.«Методические рекомендации по организации и проведении занятий по физической подготовке» главное управление боевой подготовки Воениздат г. Москва 2009 г.
- 5.«Рукопашный бой и спортивные единоборства» под редакцией доктора педагогических наук профессора Зюкина А.В., ВИФК, г. Санкт -Петербург 2007 г.
- 6.100 уроков самбо, Чумаков Е.М, г. Москва, издательство ТД «Гранд», 1998 г.
- 7.Энциклопедия боевого самбо, Волосатых В.В., Жуков А.Р., Тихонов В.А., г. Москва, издательство, 1993 г.