



Муниципальное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
Детско-юношеский центр «Звёздочка» г. Томска

Принята на заседании методического  
совета  
от «23» августа 2022 г.

Утверждаю:  
Директор МАОУ ДО  
ДЮЦ «Звёздочка» г. Томска

Протокол № 11

О. А. Матова  
«23» августа 2022 г.

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

*«Рукопашный бой»*  
Возраст учащихся: 8-16 лет  
Срок реализации 3 года

Автор-составитель:  
Климичев Тимофей Владимирович -  
педагог дополнительного образования

## **I. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная. Программа направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

**Актуальность и педагогическая целесообразность.** Актуальность программы заключается в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (от 29 мая 2015 г. № 996-р г). Программа соответствует социальному заказу общества и ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей. Занятия рукопашным боем способствуют формированию здорового образа жизни, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей учащихся, их самосовершенствованию, познанию и творчеству, достижению уровня спортивных успехов.

**Педагогическая целесообразность** определяется использованием различных психолого- педагогических средств (форм, методов, приемов) в оптимальном их сочетании на основе индивидуального, дифференцированного и системнодеятельного подходов в организации учебных занятий учащихся.

При систематических занятиях рукопашным боем создаются благоприятные условия для физического развития учащегося, обеспечивается эмоциональное благополучие. Ребенок получает не только физическое, но духовное и интеллектуальное развитие.

**Отличительными особенностями.** Настоящая программа содержит нормативно-правовые и программные основы, регулирующие деятельность объединения, а также основополагающие принципы подготовки юных спортсменов. Освоение материала происходит в совокупности практического и теоретического материала. Новые знания теории способствуют более глубокому усвоению приемов рукопашного боя и позволяет сохранить высокий творческий тонус у учащихся на протяжении всего периода обучения по программе.

Так, в работе над освоением базовой техники РБ, учащиеся должны добиваться четкого исполнения движений. Необходимо уметь применять полученные знания в практической деятельности (соревновательной практике). На учебно-тренировочных занятиях учащиеся знакомятся не только с основами Российского РБ, но и с культурами других народов и стран. Анализируются и сравниваются основные принципы обучения как западных, так и восточных школ. Прохождение каждой новой практической темы предполагает постоянное повторение пройденных тем. Такие методические приемы, как «забегание вперед», «возвращение к пройденному» и т.д. придают объемность линейному, последовательному освоению материала в данной программе. В программе широко используется метод

«моделирования соревновательных ситуаций», что позволяет учащимся осознавать саму логику применения боевых приемов.

**Уровневая дифференциация содержания:** разноуровневая.

1 год обучения: стартовый уровень;

2 - 3 года обучения: базовый уровень.

**Краткие возрастные особенности:**

Возраст 8 – 11,5 лет

- Смена ведущего вида деятельности с игровой на учебную.
- Освоение новых видов деятельности, при предъявлении ребенку новых социальных требований, возникновении новых ожиданий социума. («Ты уже школьник, ты должен..., можешь, имеешь право...»)
- Несформированность эмоционально-волевой сферы. Затруднена произвольная регуляция собственного поведения.
- Незрелость личностных структур (совесть, приличия, эстетические представления).
- Тревожность, страх оценки.
- Ориентация на общения со значимым взрослым (педагогом).
- Формирование навыков учебной рефлексии.
- Развитие когнитивных функций.
- Различия в развитии мальчиков и девочек (преобладание логической сферы у мальчиков, эмоционально-чувственной у девочек)
- Ориентация в поведении на оправдание ожидания и одобрения значимых взрослым

Возраст 12 – 15 лет

- Ведущая потребность - общение со сверстниками.
- Развитие Я – концепции
- Склонность к риску, острым ощущениям.
- Быстрая утомляемость и низкая работоспособность, резкие перепады настроения в связи с бурным психофизиологическим развитием.
- Появление интереса к противоположному полу.
- Замедляется реакция. Подросток не сразу отвечает на вопросы, не сразу начинает выполнять задания
- Слабо сформированная эмоционально-волевая сфера
- Ориентация в поведении на поддержание и одобрение со стороны сверстников
- Повышенная обидчивость на замечания, особенно в отношении внешности
- Необходимость ощущения социальной востребованности (формирование чувства взрослости)

**Срок реализации: 3 года**

**Объем реализации программы: 648 часа**

**Целевая аудитория:** 8 - 16 лет, не имеющих противопоказаний к занятиям спортом по состоянию здоровья.

В группу второго и третьего года обучения могут быть зачислены учащиеся, ранее не состоявшие в данном объединении, не имеющие противопоказания к данному виду спорта.

**Форма обучения:** очная, очно-заочная

**Форма организации деятельности:** групповая

Для реализации занятий по очно-заочной форме с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий педагогом разрабатываются информационные материалы (тексты, презентации, изображения, видео- и аудиозаписи, ссылки на источники информации и т.п.) и задания для учащихся, которые могут размещаться:

- на сайте виртуального МК ДЮОЦ;
- в группах объединения в социальных сетях;
- в группах объединения в мессенджерах (например, WhatsApp);
- на платформах ZOOM;
- направляться по электронной почте.

Для организации контроля работы в дистанционном режиме, педагог направляет учащимся вопросы, тесты, практические задания и т.п. , затем дает обратную связь каждому ребенку.

Педагог организует анализ видеозаписей выполнения учащимися упражнений. Все информационные материалы и задания, направляемые учащимся, соответствуют содержанию реализуемой дополнительной общеобразовательной программы.

**Виды занятий:** беседа, тренировочное занятие, учебные тренировочные сборы, соревнования, открытое занятие, выполнение контрольных нормативов, наблюдение, игровая программа, «мозговой штурм», чемпионат.

**Режим занятий**

Занятия проходят с периодичностью 3 раза в неделю по 2 часа. Итого 6 часов в неделю. (Сан ПиН 2.4.4.3172-14)

### Методы обучения

- **Методы целостного упражнения,** сопряженного воздействия, игровой и соревновательный, методы воздействия словом и средствами наглядной агитации. В отдельных случаях используется метод расчлененного конструктивного упражнения. В практике подготовки часто объединяются, комбинируются в соответствии с содержанием занятий. При этом образуются различные комбинированные методы. • Метод целостного упражнения предусматривает разучивание движений в стойке, партере – по возможности в целом виде, с акцентом внимания учащегося на главном в этом движении. •
- **Метод сопряженного воздействия** обеспечивает взаимодействие физической подготовки с технико-тактической. Он способствует развитию специальных

физических качеств во время отработки приемов, бросков, ударов или тактических действий.

- **Соревновательный метод** является способом стимулирования деятельности учащегося. Используется как при разучивании приемов ведения боя, так и в самостоятельных занятиях (спарринги: учебные, контрольные, товарищеские, официальные; игровые упражнения с целью выявления победителей).

- **Методы использования слова и наглядного воздействия** широко применяются в практических и теоретических занятиях:

- **Словесные методы:** инструктирование, сопроводительное пояснение, указания и команды, словесные оценки, словесные отчеты ;

- **Методы натуральной демонстрации:** непосредственный показ педагогом или хорошо подготовленным учащимся движений, приемов, бросков при их изучении и в процессе их совершенствования;

- **Методы опосредованной демонстрации:** демонстрация наглядных пособий по технике и тактике боя (рисунков, фотографий, плакатов, макетов и др.), просмотр видеозаписей проведенных игр.

- **Основные методы обучения тактике боя** и совершенствования в ней: метод переключения в тактических действиях – от нападения к защите и от защиты к нападению, целостный и расчлененный, анализ видеоматериалов по тактике своих действий и действий противника.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель:** формирование позитивных жизненных ценностей учащихся через овладение основами рукопашного боя.

### Задачи

#### Образовательные:

- Обучить технике приёмов и тактике ведения рукопашного поединка;
- Обучить базовой технике рукопашного боя.
- Способствовать формированию основных двигательных навыков.

#### Развивающие:

- развивать волевые и морально-этические качества;
- Способствовать формированию навыков коллективного сотрудничества
- Развивать мотивацию к занятиям рукопашного боя;

#### Воспитательные:

- воспитать умение работать в команде,
- формировать позитивные жизненные ценности посредством систематических занятий рукопашным боем;
- способствовать социализации детей и подростков
- привить навыки здорового образа жизни.

Программа строится на педагогических принципах обучения:

- индивидуальность;

- доступность;
- преемственность;
- результативность

## 1.1.

### Содержание программы

#### Учебный план 1-го года обучения

№	Название раздела/ темы	Количество часов			Формы контроля, аттестации
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Физкультура и спорт в России	2	2	4	Опрос, тестирование, викторина
2.	Техника и методика рукопашного боя	10	76	86	Пед. наблюдения, сдача нормативов
3.	Общая физическая подготовка	1	56	57	Пед. наблюдения, сдача нормативов
4.	Специальная физическая подготовка.	2	55	57	Пед. наблюдения, сдача нормативов
5.	Участие в соревнованиях, мероприятиях	2	8	10	Соревнования
6.	Промежуточная аттестация		2	2	зачет сдача нормативов
	Итого часов			<b>216</b>	

#### Содержание программы 1-го года обучения

##### Теория:

##### Практика:

Теоретический материал доводится до обучающихся в водной части занятия, а также в начале основной части занятия при изучении нового учебного материала.

- **Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Физкультура и спорт в России**

*Теория:* Инструктаж по ТБ. Беседа «Введение в общеобразовательную программу «Рукопашный бой».

Развитие рукопашного боя в России. Требования, предъявляемые к учащимся. Личная гигиена. Гигиена одежды, снаряжения. Гигиена

мест занятий. Режим учебы и отдыха. Питание спортсмена. Питьевой режим во время и после тренировок и соревнований. Методика закаливания. Спортивная экипировка. Инструктаж по технике безопасности.

- **Техника и методика рукопашного боя**

*Теория:* Основные понятия и движения. Простые и сложные действия. Основные стороны тактики боя – подготавливающие действия, нападения, обороны. Тактически обоснованное чередование действий в бою.

*Практика:* Боевая стойка. Приседания, выпрыгивания в стойке, не изменяя центр тяжести и положение ног. Челнок – движение вперед и назад. Переход из одной стойки в другую и обратно. Короткий и длинный вход и выход из атаки. То же, но с различной скоростью. Уход от прямой атаки рукой (голова, корпус). Разучивание стоек. Их последовательная смена с одной стойки в другую и в обратную сторону. Разучивание классических передвижений в стойках. Разучивание прямого удара рукой. Разучивание техники ударов ногой: прямой, боковой, круговой. То же, но в передвижениях. Разучивание техники выполнения блоков. Клинчей. То же, но в движении. Удержания и защита от них. Резкое акцентированное выполнение ударов и блоков с фиксацией в конечной фазе в ритме 1 удар в секунду с интервалом между каждым приемом по 30-60 сек. – по 10 раз каждой рукой или ногой. Простейшие комбинации ударов руками и ногами в два, три движения. Сбив рук противника с последующей атакой. Простейшие атаки разной длины в зависимости от изменяющейся дистанции. Встречные атаки (передняя и задняя рука). Упреждающие удары. Отработка простых атак в парах, защита от этих атак и контратаки (подхват). Простые обманные движения, смена уровней атаки в нападении и защите. Значение правильной стойки для легкого и быстрого передвижения. Уходы от атак ногой в сторону с последующей контратакой. Изучение бросковой техники: подсечки, зацепы, подножки. Варианты защиты от данных бросков.

- **Общая физическая подготовка**

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

*Практика:* Воспитание воли к перенесению утомления, укрепление мускулатуры и суставно-связочного аппарата, выработка умения

расслабляться. Разучивание и закрепление упражнений на укрепление мышечного корсета, повышение силовой выносливости, улучшение эластичных мышц, исправление осанки: упражнения с отягощениями, отжимания, подтягивания, приседание, прыжковые упражнения, упражнения на развитие способности проявлять силу в различных движениях, изометрические (статические) упражнения (выжимание, подтягивание, скручивание), прыжковые упражнения с предметной нацеленностью - метание снарядов в цель, на повышение общей быстроты движений, улучшение координации движений. повышение ловкости, повышение общей выносливости. Общеразвивающие подготовительные упражнения с возможно большей быстротой; - бег на 20-50м с ходу и со старта, эстафетный, эстафетный с препятствиями, общеразвивающие упражнения с предметами (гантели, скакалки, набивной мяч, палка и др.) и без них поточным и круговым методом, развитие общей гибкости.

Подвижные игры: «пятнашки», спортивные эстафеты.

- **Специальная физическая подготовка**

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

*Практика:* Формирование умений и навыков выполнения упражнений:

1) на развитие ловкости: - применение необычных исходных положений; - «зеркальное» выполнение упражнений; - изменение скорости или темпа движений; - изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение; - смена способов выполнения упражнений; - усложнение упражнения дополнительными движениями.

2) на развитие быстроты: - для повышения скорости старта в простой и сложной ситуации; - для совершенствования стартового разгона; - для повышения абсолютной скорости; - для повышения скорости рывково-тормозных действий; - для повышения скорости переключения от одного действия к другому;

3) на развитие силы и скоростно-силовых качеств: - силы мышц туловища и плечевого пояса; - силы мышц стопы, голени и бедра;

4) на развитие выносливости: - упражнения низкой, средней и высокой интенсивности

- **Участие в соревнованиях, мероприятиях**

*Теория:* Ознакомление с правилами соревнований по рукопашному и армейскому рукопашному бою.

*Практика:* Внутриклубные соревнования, дружеские встречи, участие в мастер-классах и соревнованиях различного уровня.

- **Промежуточная аттестация**

*Теория:* Ознакомление с требованиями к аттестации.

*Практика:* Проведение аттестации 2 раза в год.

### **Ожидаемые результаты к концу 1-го года обучения**

#### **В области предметных результатов:**

1. Научатся элементам бросковой техники.
2. Обучатся элементам ударной техники.
3. Обучатся элементам защиты от ударов.
4. Обучатся элементам удержания и уходы с удержанием.
5. Обучатся элементам болевых приемов.
6. Обучатся элементам удушающих приемов.
7. Сформируются знания о истории возникновения данного вида спорта.
8. Обучатся правилам проведения соревнований.

#### **В области метапредметных результатов:**

1. Обучатся нормам поведения в спортивном зале.
2. Обучатся навыкам общения, контактности и доброжелательности при решении задач.
3. Приобщится к спортивным мероприятиям.

#### **В области личностных результатов:**

1. Овладеют дисциплинированностью и организованностью;
2. Сформируют волевые черты характера, чувство товарищества.

### **Учебный план 2-го года обучения**

№	Название раздела/ темы	Количество часов			Формы контроля, аттестации
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Инструктаж Физкультура и спорт в России	2	2	4	Опрос, Тестирование викторина
2	Техника и методика обучения приемам рукопашного боя	8	52	60	Пед.наблюдения,сда ча нормативов
3	Общая физ.подготовка	2	60	62	Пед.наблюдения,сда ча нормативов

4	Специальная физ.подготовка Участие в соревнованиях	2	86	88	Пед.наблюдения,сда ча нормативов
5	Контрольное ,итоговое занятие Промежуточная аттестация		2	2	зачет сдача нормативов
	<b>Итого часов</b>		<b>216</b>		

## Содержание программы 2-го года обучения

- **Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.**

*Теория:* Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм. Предупреждение травм на тренировках и соревнованиях. Первая (доврачебная) помощь при ушибах, вывихах, переломах, ранах. Инструктаж по технике безопасности.

- **Техника и методика рукопашного боя**

*Теория:* Основные стороны тактики боя – подготавливающие действия, нападения,обороны. Тактически обоснованное чередование действий в бою. Виды бросков и способов их выполнения. Ознакомление со способами удерживания соперников в возможных и выгодных позициях. Основные болевые, удушающие приемы,способы защиты. Основные комбинации из удушающих и болевых приемов.Способы защиты и контрприемы в партере.

*Практика:* Передвижения. Удары руками и ногами. Приемы самостраховки при падениях. Способы защиты. Формы и способы захвата соперника. Способы выведения из равновесия. Формирование навыков выполнения: - бросков с стойки от себя; - бросков через себя; - подсечек; - бросков с выхватом ноги или двух ног. Формирование навыков выполнения:основных болевых, удушающих приемов, способов защиты; основных комбинаций из удушающих и болевых приемов; - защиты в партере и контрприемов в партере. Совершенствование навыков безопасных падений, умения группироваться в момент приземления, ориентирования в пространстве.

- **Общая физическая подготовка**

*Теория:* Дозировка нагрузки. Повторение правил спортивного режима.

*Практика:* Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положениях (в стойке, на коленях,сидя,лежа); движения руками – сгибание и разгибание, вращения, мах, отведения и приведения, рывки. Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднимание ног в положении лежа на спине.

Упражнения с партнером в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке.

Упражнения с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели (0,5 кг), скакалки.

Упражнения на боксерских мешках, лапах. Элементы акробатики и самостраховка.

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции- 30, 60 м, кроссы, прыжки в высоту и длину с разбега и без него.

Подвижные игры: перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, пятнашки (руки и ноги), мяч на ловле. Эстафета с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения и др.

- **Специальная физическая подготовка**

*Теория:* Значение и место СФП в процессе тренировки. Быстрота, ловкость, сила, специальная выносливость, гибкость – качества необходимые спортсмену, занимающимся рукопашным боем. Краткая характеристика средств, применяемая для повышения уровня СФП.

*Практика:* Акробатика, Упражнения для преимущественного развития быстроты. Рывки по сигналу. Ловля брошенного предмета. Уворачивание от брошенного мяча. Скоростное передвижение (шаги, выпады, уходы с выпада и др.) Соревнования на быстроту выполнения упражнений и точность попадания в атаках по мишени. Упражнения для развития силы. Ходьба полувывадами и выпадами. Приседания на одной ноге – «пистолет». Выпрыгивание из приседа. Упражнения с сопротивлением партнера. Различные виды отжимания одной-двух руках, с хлопками, прыжками и т.д.). Упражнения с гимнастической палкой Работа с гантелями от 1–3кг. Упражнения для развития ловкости. Различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, с теннисными и набивными мячами, Упражнения для развития гибкости. Из низкого приседа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. маховые движения ногами. В положении боевой стойки движения рукой и ногой (передней, задней), корпусом, имитирующими удары. Комплекс, на растяжку. Шпагаты.

- **Участие в соревнованиях, мероприятиях**

*Теория:* Ознакомление со способами защиты и контрприемов в стойке.

*Практика:* . Совершенствование навыков проведения схваток с выполнением одинаковых и разных заданий:

-отработка приемов с дозируемым сопротивлением;

-темповые схватки, с ускорением, с произвольным ускорением;

-схватки: с односторонним сопротивлением; с усиленным односторонним сопротивлением; одной рукой (другой рукой спортсмен держится за пояс возле живота); на одной ноге, в партере, стоя; в стойке с преследованием; с уходом из борьбы лежа.

Совершенствование навыков ведения схваток с разными партнерами.

Совершенствование навыков выполнения учебно-тренировочных схваток.

Совершенствование способности борца рационально расходовать свои силы в ходе схваток, способности сохранять и восстанавливать свои силы.

### • Промежуточная аттестация

*Теория:* Ознакомление с требованиями к аттестации.

*Практика:* Проведение аттестации 2 раза в год.

### **Ожидаемые результаты к концу 2-го года обучения**

#### **В области предметных результатов:**

- 1.Расширяет навыки выполнения элементов бросковой техники.
2. Расширяет навыки выполнения элементов ударной техники.
3. Расширяет навыки выполнения элементов защиты от ударов.
4. Расширяет навыки выполнения удержания и уходов с удержаний.
5. Расширяет навыки выполнения элементов болевых приемов.
6. Расширяет навыки выполнения элементов удушающих приемов.
- 7.Расширяет знания об истории возникновения данного вида спорта.
- 8.Формирует знания о правила проведения соревнований на данном этапе обучения.

#### **В области метапредметных результатов:**

- 1.Знает о нормах поведения в спортивном зале.
- 2.Имеет навыки общения контактности и доброжелательности при решении задач.
- 3.Имеет интерес к спортивным мероприятиям.

#### **В области личностных результатов:**

- 1.Позитивно оценивать свои способности и навыки.
- 2.Быть ориентированным на успех.
- 3.Иметь навык вежливого обращения к партнеру.

## Учебный план 3-го года обучения

№	Название раздела/ темы	Количество часов			Формы контроля, аттестации
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Инструктаж	2	2	4	Опрос, тестирование
2	Физкультура и спорт в России	8	52	60	Опрос, викторина
3	Техника и методика обучения приемам рукопашного боя	2	60	62	Пед. наблюдения, сдача нормативов
4	Общая физ. подготовка	2	86	88	Пед. наблюдения, сдача нормативов
5	Специальная физ. подготовка. Участие в соревнованиях.		2	2	Пед. наблюдения, сдача нормативов
	Итого часов		216		

### Содержание программы 3-го года обучения

- **Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.**

*Теория:* . Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм. Инструктаж по технике безопасности. Беседа «Необходимость физкультуры для нормальной жизнедеятельности организма»

#### **Техника и методика рукопашного боя**

*Теория:* Характеристика тактического мастерства. Индивидуальные и командные тактические действия. Три группы тактической направленности в рукопашном бое (защитное, атакующее, контратакующее). Характеристика наступательных и оборонительных действий. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Содержание боевых действий спортсмена на дальней, средней и ближней дистанциях.

*Практика:* Тренировка с партнерами разного веса, возраста и уровня подготовки. Тренировка против «левши». Изучение и совершенствование наиболее эффективных атакующих и контратакующих действий спортсмена. Отработка технико-тактических действий в последние 10, 20, 30 секунд.

То же в выигрышном и проигрышном положении:  
 -умело использовать тактические действия для срезания углов;  
 -умение удержать счет поединка в последние 10 – 30 секунд;  
 -используя «коронные» комбинации выровнять счет. Отработка технико-тактических действий в углу татами (площадки). Совершенствование упреждающей техники действий спортсмена. Тренировка не только 1 или 2 номером, но и работа 3 номером (вызывание противника на атаку с последующей встречной атакой или контратакой). Применение круговых методов тренировки для развития и

совершенствования таких качеств, как тактическое чутье, скорость, сила, выносливость, координация, скорость мышления (работа против 4 – бспортсменов, без отдыха по 30 сек с каждым партнером и др.) Совершенствование разнообразных встречных ударных действий в течение 20 – 30 секунд. Формирование умения у учащихся ориентироваться в сложной, постоянно меняющейся обстановке боя, быстро применять правильное решение, четко и своевременно реагировать на возникающие изменения, спортсмен должен обладать логическим мышлением, осмысливать каждый тактический прием.

- **Общая физическая подготовка**

*Теория:* Значение и место ОФП в процессе тренировки. Расширение функциональных возможностей организма в процессе тренировки. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Энергозатраты организма, восстановительные процессы. Оптимальный тренировочный цикл. Физиологические показатели тренированности. Предстартовое состояние, значение разминки на соревнованиях. Сдача контрольных нормативов. Характеристика средств, применяемых для повышения уровня ОФП и развития двигательных качеств.

*Практика:* . Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Подскоки и выпрыгивания в беге. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину, высоту. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Упражнения с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи. Подвижные игры: «пятнашки», «день и ночь», «разведчики», различные эстафеты с предметами.

- **Специальная физическая подготовка**

*Теория:* Значение и место СФП в процессе тренировки. Характеристика рекомендуемых средств для повышения уровня СФП. Дозировка нагрузки.

*Практика:* Упражнения для преимущественного развития быстроты. Рывки по сигналу. Ловля брошенного предмета. Уворачивание отброшенного теннисного мяча. Скоростное передвижение (шаги, выпады, уходы с выпада и др.) Соревнования на быстроту выполнения упражнений и точность попадания в атаках по мишени.

**Упражнения для развития силы.** Ходьба полувыпадами и выпадами, пружинистые покачивания в выпадах, то же с дополнительным отягощением. Приседания на одной ноге – «пистолет». Выпрыгивание из приседа. Упражнения с сопротивлением партнера. Различные виды отжимания (на одной-двух руках, с хлопками, прыжками и т.д.).

Упражнения с гимнастической палкой (вращения, перехватывание пальцами по длине палки, перетягивание, вырывание). Работа с гантелями от 1 до 3 кг (ударная и защитная техника).

**Упражнения для развития ловкости.** Различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, с теннисными и набивными мячами, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики, проводимые в неожиданно изменяющихся условиях, заставляющих принимать быстрые решения.

**Упражнения для развития гибкости.** Из низкого приседа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Пружинящие покачивания на выпаде, маховые движения ногами. В положении боевой стойки движения рукой и ногой (передней, задней), корпусом, имитирующими удары. Комплекс, на растяжку. Шпагаты.

**Упражнения для развития выносливости.** Многократные повторения двух-трех ударных комбинаций. Проведение спаррингов без отдыха по 10 мин каждый. Участие в учебных и соревновательных боях.

- **Участие в соревнованиях, мероприятиях**

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

*Практика:* Совершенствование навыков выполнения учебно-тренировочных схваток при подготовке к соревнованиям. Участие в соревнованиях всех уровней. Совершенствование способности борца рационально расходовать и восстанавливать свои силы в ходе борьбы.

## **Ожидаемые результаты к концу 3-го года обучения**

### **В области предметных результатов:**

1. Владеет бросковой техникой и применяет ее на соревнованиях.
2. Владеет ударной техникой и применяет ее на соревнованиях.
3. Владеет приемами защиты от ударов. Применяет на соревнованиях.
4. Владеет приемами удержания и уходов с удержаниями.
5. Владеет и выполняет на соревнованиях болевые приемы.
6. Владеет удушающими приемами.
7. Владеет правилами соревнований, умеет выступать в роли судьи.

### **В области метапредметных результатов:**

1. Сформированы навыки поведения в спортивном зале.

2. Сформированы навыки общения контактности и доброжелательности при решении задач.

3. Сформирован интерес к спортивным мероприятиям.

#### **В области личностных результатов:**

1. Позитивно оценивает свои способности и навыки.

2. Нацелен на успех.

3. Сформированы навыки партнерских отношений.

- развита готовность и способность к саморазвитию и личностному самоопределению

- выстраивают отношения со сверстниками (умеют общаться при коллективном выполнении работ или проектов);

- Осознанно участвует в освоении программы

Имеет интерес к новому,

-стремление к самоизменению

## **II. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Условия реализации программы**

#### **Организационно-педагогические условия реализации программы**

- методические пособия,
- дидактические материалы,
- материалы на электронных носителях,
- интернет-ресурсы.

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. Обеспечение подростку комфортной эмоциональной среды – "ситуации" успеха и развивающего общения.

5. Широкое применение инструктажа.

При работе с учащимися используются различные формы и методы обучения:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия
- работа по индивидуальным планам
- тестирование

Усвоение материала контролируется при помощи педагогического наблюдения за выполнением практических заданий и работ. Итогом реализации Программы является соревновательная деятельность с подведением итогов обучения.

#### **Нормативно-правовое обеспечение**

- Ф  
Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021 г.) «Об образовании в РФ» (с изм. и доп., вступ. в силу 01.01.2022г.).

- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».

- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон в Российской Федерации «Об образовании по вопросам воспитания обучающихся».

- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р.

- Проект «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».

- Аспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3).

- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р).

- Указ Президента «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»

- Об утверждении Правил выявления детей, проявивших выдающие способности, сопровождения и мониторинга их дальнейшего развития // Постановление Правительства Российской Федерации от 17.11.2015 № 1239.

- Приказ Минпросвещения РФ от 09.11.2018 №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями приказ Минпросвещения от 30.09.20 №533 «О внесении изменений в порядок..»)

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ.»

- Распоряжение Министерства просвещения РФ от 25.12.2019 №Р-145 «Целевая модель (методология) наставничества».

- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 N 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

- Письмо Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 26.03.2016 «Методические рекомендации по реализации адаптированных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей).

- Примерная программа воспитания. Утверждена на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию 2.06.2020 г. (<http://form.instrao.ru>).

- Письмо Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий».

- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы))».

- «**Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.3648-20. Утверждена Главным государственным санитарным врачом РФ 29.09.20 №28).**

- Устав МАОУ ДО ДЮЦ «Звездочка» г. Томска от 2015 (с изменениями от 22.12.2020).

- Образовательная программа МАОУ ДО ДЮЦ «Звездочка» на 2021-2025 г.г.;

- Программа развития МАОУ ДО ДЮЦ «Звездочка» на 2021-2025 г.г.;

- Рабочая программа воспитания МАОУ ДО ДЮЦ «Звездочка» от 10.11.2021 года.

- Методический конструктор дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы педагогов дополнительного образования. **МАОУ ДО ДЮЦ «Звёздочка» г. Томска (2022)**

- Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах педагогов дополнительного образования МАОУ ДО ДЮЦ «Звездочка» г. Томска (30.05.2015).

## **Материально-техническое оснащение программы**

- спортивный зал

- место для занятий на свежем воздухе (спортплощадка.);

### **-спортивный инвентарь:**

перчатки боксерские и перчатки с открытыми пальцами, лапы боксерские маленькие и большие, боксерские мешки и груши, мячи, скакалки, гимнастические палки, маты, перекладина, веревка длиной 2 метр

### **Кадровое обеспечение**

- педагог дополнительного образования

## **2.2 Форма аттестации**

### **Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:**

- **входной контроль** проводится в начале учебного года для определения уровня знаний учащихся

-**текущий контроль** ведется на каждом занятии в форме педагогического наблюдения

- **промежуточный контроль** проводится 2 раза в год (декабрь, май)

### **Итоговый контроль:**

-контрольные занятия (теоретический опрос, практическое выполнение);

-товарищеские встречи

-соревнования.

### **Методы проверки:**

Педагогическое наблюдение, анкетирование, тестирование, опрос. Результаты фиксируются и определяются по критериям:

-низкий уровень — обучающийся имеет неясные, расплывчатые представления о предмете, в практических действиях допускает много ошибок, не может самостоятельно провести бой т.к. не может объяснить содержание и правила боя или отказывается проводить бой.

-средний уровень — запас знаний обучающегося близок к содержанию программы, допускаются незначительные ошибки в практической (репродуктивной) деятельности, проводит самостоятельно бой, используя алгоритм проведения боя и помощь педагога, т.к. затрудняется в объяснениях содержания и правил боя.

- высокий уровень — обучающийся имеет полное четкое представление о предмете, безошибочно выполняет практические действия, самостоятелен.

- очень высокий уровень — знания гибко переносятся и применяются в новых условиях, без замечания, без помощи педагога самостоятельно проводит бой, используя алгоритм проведения боя.

### **Форма подведения итогов реализации программы:**

Продуктивные: сдача нормативов по ОФП и СФП, соревнования, итоговое занятие, показательные выступления.

Документальные: карты оценки результатов освоения программы, портфолио обучающихся, диагностические карты.

## **2.3.Оценочные материалы:**

• *Методика диагностики социально-психологических установок личности в мотивационно-потребностной сфере (О.Ф. Потемкина).*

• *Оценка прогресса в критическом мышлении, креативности, коммуникации и кооперации (таблица 12) и лист наблюдений (таблица 13) – Компетенции «4К»: формирование и оценка на уроке : Практические рекомендации / авт.-сост. М. А. Пинская, А. М. Михайлова. — М. : Корпорация «Российский учебник», 2019 — 76, [4] с.*

• *«Особенности поведения ребенка в конфликтных ситуациях» (методика Рене Жиля, адаптированная к умениям ориентироваться в конфликтных ситуациях общения)*

• *Тест «Уровень сотрудничества в детском коллективе» методика Д.Б. Эльконина*

• Сенчуков Ю.Ю. Да-изе-шу – искусство пресечения боя. Минск, Современное слово, 2000 г

• *Итогов В. Бокс для начинающих. М.: Фаир пресс, 2001 г.*

## **2.4 Методические материалы**

### **Педагогические технологии:**

**-здоровьесберегающая технология** реализуется через систему мероприятий по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывает условия образовательной среды и деятельности. В программе это выражается через непосредственное обучение учащихся приёмам здорового образа жизни, формирование навыков и привычек здорового образа жизни, расширение представления о пользе занятий физическими упражнениями и играми, рациональной нагрузкой, активной двигательной деятельностью.

**Личностно-ориентированная технология** Содержание, методы и приёмы технологии направлены на то, чтобы раскрыть и использовать субъективный опыт каждого ученика, помочь становлению личности путём организации познавательной деятельности. Принципиальным является добровольность каждого учащегося в выборе программы и темпы её освоения. В программе используются следующие характерные особенности технологии:

Обеспечение каждому учащемуся чувства психологической защищённости, доверия.

Развитие индивидуальности учащегося за счёт динамического проектирования (образовательный процесс перестраивается по мере выявления логики развития конкретной личности).

Понимание позиции ребёнка, его точки зрения, неигнорирование его чувств и эмоции, принятие личности.

Процесс формирования умений и навыков, воспринимать как средство полноценного развития личности.

Тактика общения – сотрудничество, где учащийся - полноправный партнер. Пристраиваться не «сверху», а «наравне». Обеспечить каждому такую дистанцию,

которая позволяет сохранять контакт с окружающими и одновременно чувство личной свободы (не рядом, не над, а вместе, в одном пространстве).

**Групповая технология** как коллективная деятельность предполагает:

- взаимообогащение учащихся в группе;
- организацию совместных действий, активизирующих познавательные процессы;
- налаживание коммуникативных каналов;
- обратную связь (рефлексию), которая помогает выявить отношение участника к собственному действию и обеспечивает его коррекцию.

Начинать работу в парах, следует с установления доверия внутри общей группы, взаимного интереса, расположенности друг к другу. Группа получает определённое задание для решения конкретных задач. Учащиеся учатся понимать и принимать общую цель, слышать друг друга, ощущать, что общий результат зависит от усилий каждого.

Для этого необходимо

- формулировать своё мнение
- выяснить мнение партнёра
- принять существование разных точек зрения
- настаивать на своём при помощи аргументов,
- согласовывать мнения, исходя из интересов дела, а не личной приязни.

После выполнения группового задания обязательно обсудить, что мешало, как учащиеся помогали друг другу, что необходимо сделать для улучшения качества.

**Технология игровой деятельности:**

- О  
бразовательная цель ставится в форме игровой задачи;
- учебная деятельность подчиняется правилам игры;
- В  
учебную деятельность вводится элемент соревнования;
- успешное выполнение задания связывается с игровым результатом.

Особенностями игры в подростковом возрасте является нацеленность на самоутверждение, на личностное развитие (морально-нравственные проблемы, умение взаимодействовать, формирование ценностных отношений и т. п.). Роль педагога – и организатор, и соучастник событий.

Этапы технологии (по Н. Е. Щурковой)

1. Пролог: создание атмосферы доверия, «растепление» группы, выяснение самочувствия, забота о пространственном расположении участников, предварительное внимание к проблеме, которую будут моделировать.
2. Вовлечение в игру: объяснение правил, фабулы игры, обозначение и выбор ролей (в том числе «наблюдателей»), воплощение импровизированного игрового действия.
3. Рефлексия и итоги: выявление самочувствия, ценностных отношений, анализ хода и результатов игры, соотношение игры и реальности и пр.

**Информационно-коммуникационная технология.** Применение новых информационных технологий в образовании имеет два основных аспекта: компьютер как предмет изучения и компьютер как средство обучения.

Как используются на занятиях программные и технические средства (кино, аудио – и видео средства, компьютеры) для работы с информацией. Использование интерактивной доски.

Internet используется для:

- са  
мообразования и приобретения новой информации;
- б  
ыстрого обмена информацией с помощью электронной почты, соцсетей, сайта.

**Технологии КТД (коллективно-творческой деятельности)** используется для организации традиционных мероприятий. Этот способ деятельности помогает развитию организаторских и коммуникативных навыков и работает на сплочение коллектива. В основе технологии - известный метод КТД И.П. Иванова.

Этапы КТД:

1. А  
налитический. Продумывание педагогом места КТД в образовательном процессе, его цели, участников. Проведение предварительной беседы.
2. П  
ланирование в группе: Что и для кого делаем? Кто делает? Какие средства используем? У кого просим помощи?
3. С  
амостоятельная подготовка творческого продукта.
4. П  
роведение КТД.
5. П  
одведение итогов. Рефлексия и анализ: положительное, негативное, перспектива.
6. П  
оследствие.

**Дистанционная технология:**

- О  
владевают техническими средствами обучения и программами.
- Ра  
звивают цифровую грамотность.
- О  
владевают навыками самостоятельного поиска информации в предоставленном перечне информационных онлайн-платформ и т.д.
- Ра  
звивают умение работать дистанционно в команде и индивидуально, выполнять задания самостоятельно бесконтактно.

• развивают умения самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность. Ра

• развивают навык использования социальных сетей в образовательных целях. Ра

1. Использование прикладных программ Microsoft Office:

- Microsoft Word – для печатания и редактирования любого текста.
- Microsoft Excel – представляет информацию в виде таблиц
- Microsoft PowerPoint – программа для оформления презентаций.

2. Программные средства для подготовки методических материалов (создание информационно-инструктирующих карточек):

- Microsoft PowerPoint
- Paint
- Gimp
- Photoshop

3. Программы для создания видео, аудиоматериалов:

- 123apps [<https://123apps.com/ru/>] – инструменты для работы с видео и аудиоматериалами
- Microsoft PowerPoint

4. Программы для работы в очно – заочном, заочном формате обучения (проведение конференций):

- Zoom [<https://explore.zoom.us/ru/products/meetings/>]
- Skype [<https://www.skype.com/ru/>]

5. Программы для оформления контрольно-оценочных материалов:

- Microsoft Excel

6. Программные средства, для обеспечения обратной связи и обмена информацией:

- WhatsApp [<https://web.whatsapp.com/>]
- Телеграмм [<https://web.telegram.org/k/>]
- ВК [<https://vk.com/feed>]
- Mail.ru [<https://mail.ru/>]

## Алгоритм занятий

**1. Вводно-подготовительная часть. Приветствие. Разминка** (комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых учащимся с целью подготовки организма к предстоящей деятельности)

**2. Основная часть** (сначала выполняются упражнения на быстроту; затем упражнения, направленные на развитие силы; упражнения для улучшения координации движений, как правило, выполняются в начале основной части;)

**3.Заключительная часть** (обеспечивает постепенное снижение нагрузки, создает определенные предпосылки для последующей деятельности, подводит итог занятию. Ее примерное содержание: выполнение несложных упражнений с постепенно понижающейся интенсивностью, строевые и порядковые упражнения, упражнения на расслабление. Продолжительность заключительной части занятия - 8-10 мин.)

### **Методическое оснащение**

#### **Методический материал:**

Разработки педагога для обеспечения образовательного процесса и проведения занятий:

-планы, конспекты, дидактический и наглядный материал.

Материал для организации контроля усвоения учащимися учебного материала:

-таблицы контрольных физических нормативов по возрастам, тестовые задания, анкеты и др.

В процессе обучения по программе используются различные методы и приемы:

- метод объяснительно-иллюстративный (рассматривание иллюстраций, наглядных пособий);
- словесный (беседа, диалог, указания, пояснения);
- практический;
- эвристический (развитие находчивости и активности);
- частично-поисковый; проблемно-мотивационный (стимулирует активность детей за счет включения проблемной ситуации в ход занятия);
- репродуктивный метод;
- мотивационный (убеждение, поощрение);
- обучающий (показ способов действий).

#### **Дидактический материал:**

- схематический или символический (таблицы, схемы, рисунки, );
- картинный и картинно-динамический (иллюстрации, слайды, фотоматериалы и др.);
- смешанный (телепередачи, видеозаписи, учебные кинофильмы и т.д.);
- дидактические пособия (карточки, вопросы и задания для устного или письменного опроса, тесты, практические задания, упражнения и др.);
- обучающие прикладные программы в электронном виде;
- информационные ресурсы.

#### **Список использованной литературы:**

1. Ашкенази С. М. Русский бой Учебная программа. – СПб, 2007.
2. Акопян А.О., Долганов Д.И. Примерная программа рукопашного боя для ДЮСШ.-М.: Советский спорт 2004 г
- 3.Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки

высококвалифицированных единоборцев: Автореф. дис. кан.пед.наук.- М., 2003.

4.Бурцев Г.А. Рукопашный бой. — М., 2003.

5.Волков И.П. Спортивная психология. – СПб.;2002

6. Кузнецов С. Ключи ко всем боевым искусствам. От карате до Русского стиля рукопашного боя – М.:Яуза, Эксмо,2010

7. Найденов М.И. Рукопашный бой. Организация и методика подготовки// Учебное пособие для ПВ ФСБ России. - Г., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003.

8. Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований. — М.: Советский спорт, 2003.

9. Рукопашный бой. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных школ олимпийского резерва. — М.: Советский спорт, 2004.

10. Шулика Ю.А. Боевое самбо и прикладные единоборства. – М.Феникс,2004.

11.Физиология человека (общая, спортивная, возрастная) М.: Олимпия Пресс, 2005

#### **Для учащихся:**

1. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. — М.: 000 «Издательство Астрель», 2003.

2. Олимпийская литература, 2001. 3. Остьянов В.Н., Гайдамак И.И. Бокс (обучение и тренировка) - Киев: