

Управление образования Администрации Аксайского района
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр творчества детей и молодёжи Аксайского района

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ЦТДМ АР
Ю.И. Черноусов
приказ № 115 от 31.08.2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Рукопашный бой»**

Возраст обучающихся: 5 -16 лет
Срок реализации программы: 3 года
разработчик программы:
Никольцев Сергей Иванович
педагог дополнительного образования

СОГЛАСОВАНО
на методическом совете
Протокол № 1 от 31.08.2022 г.

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
Протокол № 1 от 31.08.2022 г.

г. Аксай
2022 г.

I. Основные характеристики дополнительной общеобразовательной.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно – правовая база

- Конституция Российской Федерации, статья 43;
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
- Конвенция ООН о правах ребенка;
- Приказ Минпросвещения России «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 02.11.2018 № 196;
- Гигиенические требования к условиям и организации обучения в образовательных учреждениях. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. СанПиН 2.4.4.3172-14;
- Устав МБУ ДО ЦТДМ АР.

Направленность

Физкультурно-спортивная

Вид программы и её уровень

Модифицированная, углубленный уровень

Актуальность образовательной программы

В последние 20-30 лет в развитии рукопашного боя намечается тенденция к универсализации, что приводит к образованию новых видов единоборств и преобразованию уже существующих. В России и за рубежом стали очень популярны, особенно среди молодежи, так называемые «смешанные» или «комплексные» единоборства. Такое название среди любителей единоборств они получили потому, что в отличие от классических единоборств в них используется комплексный технический арсенал как ударных (удары руками и ногами из бокса, кик-боксинга, тайского бокса, каратэ, тхеквондо), так и борцовских технических действий (всевозможные броски и болевые приемы из самбо, дзюдо, греко-римской и вольной борьбы), происходит не только слияние ударной и бросковой техники, но и синтез различных методик технико-тактической, физической и психологической подготовки различных систем, как спортивных, так и боевых единоборств, которые рассматриваются не отдельно, а в комплексе, как взаимосвязанные звенья единой

Занятия рукопашным боем оказывают положительное влияние на нервную систему, развивают у подростков и юношей тактическое мышление, быстроту и ловкость. Улучшение функций нервной системы проявляется в увеличении быстроты реагирования и ориентировки, в большей быстроте восприятия, переключении внимания, сдержанности.

У ребят, занимающихся единоборствами, происходят положительные сдвиги в нервно-психической сфере: вырабатывается уравновешенность, уверенность в своих силах, трудолюбие, настойчивость, смелость, уменьшается бытовая агрессивность.

Под влиянием занятий боевыми искусствами развиваются и совершенствуются не только двигательные качества (сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость), но и вегетативные функции – кровообращение, дыхание, пищеварение и др.

Боевые искусства требуют от подростка высокой степени не только физического, но и умственного развития. В спарринге побеждает «быстро думающий» боец, способный творчески разбираться в постоянно меняющихся ситуациях на ринге, хорошо подготовленный технически и тактически.

Несомненна актуальность этого вида спорта на сегодняшний день, т.к. смешанные единоборства помогают развивать у мальчишек такие качества, как сила воли, настойчивость, уверенность в себе, необходимость противостоять противнику, что является обязательными навыками для службы в рядах Российской армии, да и в жизни вообще.

Новизна образовательной программы

Новизна данной образовательной программы заключается в отсутствии аналогичных программ по смешанным единоборствам, так как изначально контактные виды борьбы были разработаны как система специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов.

Отличительные особенности данной программы от существующих программ в других видах спорта заключается с том, что в программе осуществляется специфическая установка на изучение техники и тактики смешанных единоборств. Ярko просматривается связь оздоровительной и спортивной направленности. Образование предполагает искусство педагога предоставлять воспитанникам содержание образования в наиболее доступной для них форме и наиболее действенными методами.

Все образовательные процессы носят двусторонний характер: каждому действию педагога соответствует определенная деятельность воспитанников. Деятельность педагога по организации физической активности юных бойцов имеет решающее значение и не может быть отменена или заменена каким-либо другим процессом. Образовательный процесс невозможен также без поддержания педагогом интереса, любопытства, любознательности и положительного эмоционального настроя воспитанников.

Каждый элемент образовательного процесса сопровождается оценкой его результатов, для дальнейшего анализа, поощрения, наказания и коррекции. Но при этом существенно учитываются моральные и физические усилия обучающихся.

Программа предусматривает поэтапное развитие необходимых черт характера и свойств личности, способностей, двигательных и координационных качеств.

Настоящая программа объединяет в себе воспитательный, спортивнооздоровительный и обучающий характер работы с детьми и подростками, пришедшими заниматься контактными ударными единоборствами, и включает в себя ударную и бросковую технику, а также приемы удушения.

Для более успешного усвоения рукопашного боя используются и изучаются приемы рукопашного боя, так как рукопашный бой - это вид борьбы близкий по технике и тактике, борьбы боевого самбо, техника и тактика дзюдо практикуется для оттачивания техники борьбы самбо в стойках без прохода в ноги. Эти виды восточных единоборств популярны среди школьников, имеют огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение.

Теоретические занятия проводятся в комплексе с практическими занятиями, отдельные положения теории подкрепляются примерами на

практике, иллюстрируются схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными пособиями.

Практические занятия проводятся: учебные, учебно – тренировочные, тренировочные и контрольные. На учебных занятиях обучающиеся усваивают предложенную им новую тему. В процессе учебно – тренировочных занятий обучающиеся не только разучивают новый материал и закрепляют пройденный ранее. Но большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности. На тренировочных занятиях ребята закрепляют ранее пройденный материал и посвящают занятие эффективности выполнения тех или иных движений для достижения результативности в обучении. Контрольные занятия проводятся в форме соревнований с целью проверки уровня готовности обучающихся. Эти занятия позволяют оценить качество пройденной учебно – тренировочной работы, успехи и недостатки отдельных ребят в уровне психической, физической и технико – тактической подготовки.

Программа ввиду длительного образовательного процесса предусматривает три этапа образовательной деятельности, ввиду большого промежутка во времени и возрастного цикла обучающихся, каждый из них приспособлен к тому возрасту на который она рассчитана.

Образовательная программа предполагает обучение **в 3 этапа:**

1 этап – 1 и 2 год обучения – это развитие и укрепление здоровья обучающихся. Знакомство и усвоение основных приемов техники и тактики борьбы;

2 этап – 3 и 4 годы обучения – это закрепление основ умений и навыков техники и тактики боя;

3 этап – 5 и 6 годы обучения – это совершенствование техники и тактики рукопашного боя и владение навыками и умениями допрофессиональной подготовки.

1.1. Цели и задачи программы.

Цель программы:

- приобщение молодого поколения к здоровому образу жизни, обращение к личностным проблемам обучающегося, формирование их нравственных качеств, творческой и социальной активности.

Задачи программы:

- создание условий для привлечения большего числа обучающихся.
- изучение интересов и потребностей обучающихся;
- создание максимальных условий для освоения обучающимися духовных и культурных ценностей;
- пропаганда здорового образа жизни;
- укрепление здоровья, физической подготовки и разностороннего гармоничного развития обучающегося;
- формирование жизненно важных двигательных навыков и умений;
- воспитание уважения к истории и культуре своего и других народов;
- нравственное воспитание обучающихся;

- воспитание основных психических качеств;
- привитие навыков личной и общественной гигиены;
- саморазвитие личности;
- вовлечение родителей в социально – значимые дела детского объединения.

1.2. Ожидаемый результат.

На 1 этапе (1 и 2 год обучения) обучающиеся изучают:

- правила безопасности;
- основы приемов боя;
- основы элементов техник боя;
- правила ведения боев;
- умение ориентироваться во время ведения боя;
- умение распознать тактику ведения боя соперника.

На 2 этапе (2 и 3 год обучения) обучающиеся отрабатывают:

- правила безопасности;
- технику и тактику боя;
- ориентирование в создавшейся ситуации, предлагаемой соперником;
- судейскую терминологию и правила судейства;

На 3 этапе (5 и 6 год обучения) обучающиеся овладевают в совершенстве:

- правилами безопасности,
- техникой и тактикой боя;
- индивидуальной стратегией боя;
- идет интенсивная тренировка и подготовка к соревнованиям;

Программа предполагает шестилетнее обучение с выходом на допрофессиональный уровень.

Занятия в группах предусматриваются:

- 1 года обучения – 144 часа;
- 2 года и всех последующих лет обучения – 216 часов.

Занятия в группах проводятся:

- 1 год обучения - 2 раза по 2 часа в неделю;
- 2 - 6 год обучения - 3 раза по 2 часа в неделю.

Наполняемость групп в детском объединении предполагает:

- 1 год обучения – 12 – 15 человек;
- 2 год обучения – 10 – 12 человек;
- 3 год и всех последующих годах обучения – 8 - 10 человек.

В детском объединении огромное внимание уделяется организации воспитательного процесса обучающихся и установление постоянных контактов педагога с родителями, педагога с классными руководителями ОУ, систематическому контролю за успеваемостью обучающихся, за организацией их досуга, за их духовным ростом. Для большей сплоченности групп проводятся совместные прогулки на природу, экскурсии и встречи с воспитанниками ДЮСШОР, посещение и участие

обучающихся соревнований на районном, областном и Всероссийском уровнях.

II. Организационно-педагогические условия реализации программы.

2. УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год обучения

№ п/п	Раздел, тема.	Всего часов	Из них:		Формы организации занятий	Формы аттестации, диагностики, контроля
			Теория	Практика		
1.	Вводное занятие. Диагностика.	2	1	1	групповая, индивидуал.	диагност. карты
2.	Правила безопасности.	2	1	1	групповая	диагност. карты
3.	Основы медицинских требований.	2	1	1	групповая	диагност. карты
4.	Основные требования к занятиям рукопашным боем	4	2	2	групповая, индивидуал.	диагност. карты
5.	Основы техники боя Вх. диагностика	2	1	1	групповая, индивидуал.	диагност. карты
6.	Общая физическая подготовка.	44	8	36	групповая	диагност. карты
7.	Специальная физическая подготовка. Промежут. диагностика	20	7	13	групповая	диагност. карты
8.	Основные приемы техники и тактики боя.	58	20	38	групповая, индивидуал.	диагност. карты
9.	Индивидуальная работа	6	2	4	индивидуал.	диагност. карты
10.	Заключительное занятие. Итоговая диагностика.	4	1	3	групповая, индивидуал.	диагност. карты
	Итого:	144	44	100		

2 год обучения

№ п/п	Раздел, тема.	Всего часов	Из них:		Формы организации занятий	Формы аттестации, диагностики, контроля
			Теория	Практика		
1.	Вводное занятие. Диагностика.	4	2	2	групповая, индивидуал.	диагност. карты
2.	Гигиена, закаливание, режим питания.	2	1	1	групповая	диагност. карты
3.	Техника безопасности и профилактика травматизма.	2	1	1	групповая	диагност. карты
4.	Врачебный контроль.	2	1	1	групповая, индивидуал.	диагност. карты
5.	Общая физическая подготовка. Вх. диагностика	30	10	20	групповая, индивидуал.	диагност. карты

6.	Специальная физическая подготовка.	52	19	33	групповая	диагност. карты
7.	Приемы техники и тактики боя. Промежут. диагностика	100	40	60	групповая	диагност. карты
8.	Индивидуальная работа	20	8	12	индивидуал.	диагност. карты
9.	Заключительное занятие. Итоговая диагностика	4	2	2	групповая, индивидуал.	диагност. карты
	Итого:	216	84	132		

3 год обучения

№ п/п	Раздел, тема.	Всего часов	Из них:		Формы организации занятий	Формы аттестации, диагностики, контроля
			Теория	Практика		
1.	Вводное занятие. Диагностика.	2	1	1	групповая, индивидуал.	диагност. карты
2.	Правила безопасности.	2	1	1	групповая	диагност. карты
3.	Медицинский контроль.	4	1	3	групповая	диагност. карты
4.	Общая физическая подготовка.	22	8	14	групповая, индивидуал.	диагност. карты
5.	Специальная физическая подготовка.	52	20	32	групповая, индивидуал.	диагност. карты
6.	Отработка приемов техники и тактики боя.	106	41	65	групповая	диагност. карты
7.	Индивидуальная работа	12	3	9	групповая	диагност. карты
8.	Соревнования.	12	4	8	индивидуал.	диагност. карты
9.	Заключительное занятие. Диагностика.	4	2	2	групповая, индивидуал.	диагност. карты
	Итого:	216	81	135		

4 год обучения

№ п/п	Раздел, тема.	Всего часов	Из них:		Формы организации занятий	Формы аттестации, диагностики, контроля
			Теория	Практика		
1.	Вводное занятие. Диагностика.	2	1	1	групповая, индивидуал.	диагност. карты
2.	Правила безопасности.	2	1	1	групповая	диагност. карты
3.	Медицинский контроль.	4	2	2	групповая	диагност. карты

4.	Общая физическая подготовка.	20	6	14	групповая, индивидуал.	диагност. карты
5.	Специальная физическая подготовка.	50	17	33	групповая, индивидуал.	диагност. карты
6.	Отработка приемов техники и тактики боя.	108	40	68	групповая	диагност. карты
7.	Индивидуальная работа	12	5	7	групповая	диагност. карты
8.	Соревнования.	14	4	10	индивидуал.	диагност. карты
9.	Заключительное занятие. Диагностика.	4	1	3	групповая, индивидуал.	диагност. карты
	Итого:	216	77	139		

5 год обучения

№ п/п	Раздел, тема.	Всего часов	Из них:		Формы организации занятий	Формы аттестации, диагностики, контроля
			Теория	Практика		
1.	Вводное занятие. Диагностика.	2	1	1	групповая, индивидуал.	диагност. карты
2.	Правила безопасности.	2	1	1	групповая	диагност. карты
3.	Медицинский контроль.	4	1	3	групповая	диагност. карты
4.	Общая физическая подготовка.	20	8	12	групповая, индивидуал.	диагност. карты
5.	Специальная физическая подготовка.	50	18	32	групповая, индивидуал.	диагност. карты
6.	Совершенствование приемов техники и тактики боя.	106	40	66	групповая	диагност. карты
7.	Индивидуальная работа	12	4	8	групповая	диагност. карты
8.	Соревнования.	16	4	12	индивидуал.	диагност. карты
9.	Заключительное занятие. Диагностика.	4	1	3	групповая, индивидуал.	диагност. карты
	Итого:	216	78	138		

6 год обучения

№ п/п	Раздел, тема.	Всего часов	Из них:		Формы организации занятий	Формы аттестации, диагностики, контроля
			Теория	Практика		
1.	Вводное занятие. Диагностика.	2	1	1	групповая,	диагност.

					индивидуал.	карты
2.	Правила безопасности.	2	1	1	групповая	диагност. карты
3.	Медицинский контроль.	4	1	3	групповая	диагност. карты
4.	Общая физическая подготовка.	20	6	14	групповая, индивидуал.	диагност. карты
5.	Специальная физическая подготовка.	50	15	35	групповая, индивидуал.	диагност. карты
6.	Совершенствование приемов техники и тактики боя.	106	40	66	групповая	диагност. карты
7.	Индивидуальная работа	12	4	8	групповая	диагност. карты
8.	Соревнования.	16	3	13	индивидуал.	диагност. карты
9.	Заключительное занятие. Диагностика.	4	1	3	групповая, индивидуал.	диагност. карты
	Итого:	216	72	144		

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

1 год обучения.

1. Вводное занятие – 2 часа.

Физическая культура и спорт в России. Влияние занятий боя на строение и функции организма спортсмена. Гигиена, закаливание, питание и режим бойца.

Диагностика. Владение навыками общефизической и специальной подготовки.

2. Правила безопасности – 2 часа.

Правила: техники безопасности, дорожного движения, пожарной безопасности. Профилактика травматизма на занятиях рукопашного боя.

3. Основы медицинских требований – 2 часа.

Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. Значение и содержание врачебного контроля на занятиях физической культурой и спортом.

4. Основные требования к занятиям рукопашным боем – 4 часа.

Моральная и специальная психическая подготовка. Правила соревнований, их организация и проведение. Оборудование и инвентарь.

5. Основы техники боя – 2 часа.

Понятие о технике спортивной рукопашного боя. Основные положения борца: стойка, партер, мост.

Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие.

Передвижения борца. Основные технические действия в рукопашном бое: броски, сваливания, сбивание, переводы – в стойке. Перевороты, удержания, дожимания, уходы, долевые приемы – в партере.

Понятия о тактике рукопашного боя. Способы тактической подготовки при выполнении основных технических действий.

6. Общая физическая подготовка – 44 часа.

Строевые упражнения, общеподготовительные, координационные и развивающие упражнения – ходьба, бег, прыжки, переползания, упражнения без предметов, комплексы утренней гигиенической гимнастики, упражнения с предметами, упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах.

7. Специальная физическая подготовка – 20 часов.

Страховка и самоконтроль при падении. Упражнения на мосту. Имитационные упражнения. Упражнения с манекеном. Парные упражнения. Подвижные игры с элементами рукопашного боя.

Спортивная борьба. Для развития гибкости и быстроты - забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину. Для развития ловкости - партнер на четвереньках - атакующий имеет цель положить его на живот, на спину. Для развития силы - партнер на плечах - приседания. С сопротивлением партнера - захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног - препятствует их сведению и разведению. Поднимание, перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена.

Легкоатлетические виды: метания, толкания, различные виды бега; тяжелая атлетика, и т.д.

Спортивные виды деятельности: упражнения с блинами, гантелями, манекенами, тяжелыми мячами, резинками, жгутами, канатами. Для наращивания отдельных групп мышц у обучающихся средней и старшей возрастных групп используется боди тренажер.

Наиболее значимы и изучаются приемы техники и тактики рукопашного боя.

8. Основные приемы техники и тактики боя - 58 часов.

Техника.

Борьба лежа.

Удержания. Сбоку. Захваты: руки и шеи; руки с упором другой в ковер; двух рук; шеи с рукой.

Ситуация: атакуемый лежит на спине; атакующий сидит сбоку лицом к атакуемому.

Сбоку лежа. Захваты: руки и шеи; шеи с рукой; шеи и дальней руки.

Ситуация: атакуемый лежит на спине; атакующий лежит на животе сбоку от атакуемого, лицом к нему.

Поперек. Захваты: дальней руки; дальнего плеча из – под шеи; руки и дальнего бедра.

Ситуация: атакуемый лежит на спине; атакующий лежит на животе, прижимаясь грудью к груди атакуемого.

Защита: оттолкнуть атакующего голеньями и предплечьями.

Со стороны головы. Захваты: двух рук сверху; двух рук снизу; пояса сзади руками; туловища.

Ситуация: атакуемый лежит на спине; атакующий на коленях со стороны его головы.

Перевероты скручиванием.

Захватом руки и ноги изнутри.

Ситуация: атакуемый - в партере; атакующий - сбоку, грудью к противнику.

Защита: лечь на живот, вытянув захватываемую руку вперед, не давая осуществить захват, выставить дальнюю ногу в сторону переверота и, поворачиваясь грудью к атакующему, освободиться от захвата.

Захватом руки и ноги снаружи.

Ситуация: атакуемый – в партере; атакующий – сбоку.

Защита: отставляя захватываемую ногу назад – в сторону переверота, развернуться грудью к атакующему и освободиться от захвата; лечь на живот, вытянув ноги, повернуться спиной к атакующему, поджав руки под себя.

Приемы классической и вольной борьбы.

Болевые приемы на руки.

Удушающие приемы в борьбе дзюдо. Захватом воротника соперника сзади.

Рычаг локтя через бедро.

Ситуация: атакующий выполняет удержания поперек.

Захватом руки между ног.

Ситуация: атакуемый стоит в партере; лежит на спине; на животе; на боку.

Способы разъединения сцепления рук: с помощью подведения двух рук; подводя одну руку снизу и накладывая другую сверху, упиравшись ногой в дальнее плечо; просовывая руку между предплечьями противника.

Узел поперек.

Ситуация: атакующий выполняет удержание поперек.

Узел ногой.

Ситуация: атакующий выполняет удержание сбоку.

Болевые приемы на ноги.

Ущемление ахиллова сухожилия.

Ситуация: атакуемый – на спине; атакующий – со стороны ног.

Варианты приемы: с захватом разноименной ноги; с захватом одноименной ноги; с упором в подколенный сгиб другой ноги.

Броски в стойке.

Задняя подножка под выставленную ногу. Захватом рукава и отворота: захватом разноименной руки и пояса; захватом руки и ноги.

Ситуация: атакующий – в низкой стойке; атакуемый – в высокой.

Защита: отставить ногу, упереться рукой в таз или бедро со стороны атакующей ноги противника; переставить ногу через атакующую ногу назад; упереться голенью или стопой захватываемой ноги в бедро атакующего с захватом шеи и упором предплечья в грудь.

Передняя подножка. Захватом руки и пояса захватом руки и ноги.

Ситуация: атакующий – в средней стойке; атакуемый – в высокой.

Защита: захватить пояс сбоку со стороны атакующей ноги, не давая повернуться противнику, перенести ногу через ногу атакующего, упереться коленом в подколенный сгиб атакующей ноги.

Передняя подсечка. Захватом рук; захватом разноименного отворота и руки.

Ситуация: атакующий – в высокой стойке; атакуемый – в средней.

Защита: сгибая ногу, перенести её через атакующую ногу; перенести дальнюю ногу через ногу атакующего; согнуть ноги, наклоняясь; оттолкнуть атакующего; захватить атакующую ногу.

Передняя подсечка с падением.

Ситуация: оба борца в средней стойке.

Защита: сгибая ногу, перенести её через атакующую ногу; перенести дальнюю ногу через атакующую ногу противника; наклоняясь; согнуть ноги и оттолкнуть атакующего; захватить атакующую ногу.

Боковая подсечка. Захватом рук снизу; захватом разноименного отворота и руки при скрещивании ног.

Ситуация: оба борца в высокой стойке.

Защита: перенести ногу через ногу через атакующую ногу противника, сгибая её назад; наклоняясь, отставить ногу назад; прижать атакуемую ногу к коврику; захватить ногу атакующего; упереться рукой в бедро ноги атакующего.

Зацеп изнутри за разноименную ногу. Захватом разноименного отворота и руки.

Ситуация: атакующий – в средней стойке; атакуемый в высокой.

Защита: отставить ногу назад, выпрямляя руки; оттолкнуть атакующего; упереться ногой в ковер; выпрямляя её и не давая оторвать от ковра; поднять зацепленную ногу вверх и перенести её через ногу атакующего.

Зацеп изнутри за одноименную ногу. Захватом одной руки; захватом руки и пояса сзади; захватом руки и отворота.

Ситуация: атакующий – в средней стойке; атакуемый в высокой.

Защита: отставить ногу назад, выпрямляя руки; оттолкнуть атакующего; захватить пояс со стороны атакующей ноги; свести ноги вместе и повернуться, толкая бедром внутрь атакующую ногу.

Выведение из равновесия рывком. Захватом рукавов; захватом отворота и рукава; захватом руки и шеи; захватом руки и шеи и падением.

Ситуация: атакующий – в низкой стойке; атакуемый в высокой.

Защита: переставить ноги в сторону рывка; сгибая ноги и отталкивая атакующего, наклониться вперед и шагнуть в сторону рывка; освободиться от захвата рукава резким рывком руки на себя.

Выведение из равновесия толчком. Захватом руки и отворота; руки и шеи.

Ситуация: атакующий – в высокой стойке; атакуемый – в низкой.

Защита: выпрямляясь, отставить ногу назад.

Бросок рывком за пятку изнутри. Захватом разноименного рукава; отворота.

Ситуация: атакующий – в низкой стойке; атакуемый – в высокой.

Защита: отставить ногу назад, отталкивая атакующего; упереться голенью или стопой захватываемой ноги в бедро атакующего с захватом шеи и упором предплечья в грудь.

Захватом руки и ноги изнутри.

Ситуация: атакующий – в низкой стойке; атакуемый – в высокой.

Защита: упереться голенью или стопой захватываемой ноги в бедро атакующего, захватывая шею и, упираясь предплечьем в грудь; накрывание дальней ногой перешагиванием; отставляя ногу назад; оттолкнуть атакующего.

Захватом ног – разводя ноги в стороны; вынося ноги в стороны, без отрыва от ковра (сбиванием).

Ситуация: атакующий – в низкой стойке; атакуемый – в высокой.

Защита: отставить ноги назад; упереться рукой в плечо атакующего и увеличить дистанцию; отставить одну ногу назад, другую поставить между ног атакующего; после отрыва упереться стопами в ноги атакующего изнутри.

Бросок через голову с упором стопой в живот. Захватом руки и пояса сзади; захватом рук.

Ситуация: атакующий – в низкой стойке; атакуемый – в высокой.

Защита: выпрямляясь, прогнуться назад, повернуться боком в сторону, сбрасывая ногу с живота; наклоняясь вперед сбросить рукой ногу атакующего.

Бросок поворотом («мельница»). Захватом руки и ноги изнутри с колен; захватом руки и ноги изнутри.

Ситуация: атакующий – в низкой стойке; атакуемый – в высокой.

Защита: отставить захватываемую ногу, упереться грудью в плечо атакующего;

упереться рукой в плечо руки, захватывающей ногу; зацепить ногу атакующего.

Броски подворотом (через бедро). Захватом руки и шеи; захватом руки и пояса; захватом руки и разноименного отворота; захватом руки под плечо.

Ситуация: атакующий – в средней стойке; атакуемый – в высокой.

Защита: захватив пояс и упираясь руками, не давать атакующему выполнить подворот; сгибая ноги, упереться в таз атакующего; выставить

ногу в сторону поворота атакующего; после отрыва от ковра зацепить ногой ногу атакующего.

Тактика.

Понятия о тактике захватов: предварительные, основные, ответные захваты, взаимосвязь захватов и стоек, сочетание захватов.

Тактика передвижений: вперед, назад, в стороны, передвижения относительно противника, стоящего в разных стойках, передвижения с одним захватом и изменением захватов.

Тактика проведения приемов: простейшие способы тактической подготовки – сковывание, маневрирование, выведение из равновесия и др.; тактика выполнения приемов в условиях передвижения обоих борцов вперед, назад, в стороны, по кругу; тактика выполнения приема на противнике наступающем, отступающем, тянущем, бегущем.

Тактика ведения поединка: простейшие формы борьбы, учебные схватки.

Простейшие формы борьбы: находясь в обоюдном захвате, перетягивание партнера через черту выталкивание из круга.

В стойке: находясь в обоюдном захвате – партнера через черту; отрыв от ковра; выталкивание или вынесение из круга; выведение из равновесия, вынуждая партнера коснуться ковра коленом; выведение из равновесия: толчками плечом (руки за спиной), стоя на одной ноге лицом (спиной, боком) друг к другу; борьба за захват руки (ноги, туловища, одежды); выведение из равновесия с захватом ноги партнера; выведение из равновесия толчками одноименных ладоней (другая рука за спиной), стоя на одной линии.

В партере: борьба за захват и удержание партнера из разных исходных положений: сидя спиной друг к другу; стоя на четвереньках разноименным (одноименным) боком друг к другу; лежа голова к голове, разноименным (одноименным) боком друг к другу; один на животе, другой на спине; один на спине (животе), другой на четвереньках со стороны головы; со стороны ног; со стороны плеча; сбоку; со стороны головы спиной к партнеру; стоя на коленях в обоюдном захвате и др.; борьба захватом за кисти из исходного положения лежа на животе лицом друг к другу; борьба ногами лежа на спине с зацепом одноименных голеней.

Учебные схватки: для отработки техники захватом; передвижения; выполнения приемов, защит и контрприемов.

9. Индивидуальная работа – 6 часов.

На протяжении всего учебного года для обучающихся, которые отстают в обучении или слабо усваивают предложенный материал, технику или тактику приемов борьбы в программе отведено время на индивидуальные занятия. На этих занятиях ребятам предлагается в индивидуальном порядке заниматься с обучающимся по теме: «Морально-психологический настрой обучающихся для преодоления страха перед соперниками и неуверенностью выхода на ковер» и отработки практических навыков по

усвоению учебно – тематического материала, который они не могут усвоить на занятиях в группах.

10. Заключительное занятие – 4 часа.

Подведение итогов за прошедший учебный год. Повторение пройденного материала, сдача зачетов. Учебный план на второй год обучения.

Диагностика тем и разделов, изученных на 1 году обучения.

2 год обучения.

1. Вводное занятие – 4 часа.

Спортивные достижения спортсменов по восточным единоборствам в России. Диагностика. Закрепление знаний, навыков и умений первого года обучения. Ознакомительный экскурс в учебно – тематическое планирование второго года обучения. Приобщение обучающихся к здоровому образу жизни. Программно – нормативные основы системы физического воспитания.

2. Гигиена, закаливание, питание и режим бойца – 2 часа.

Гигиена физической культуры и спорта. Личная гигиена борца: рациональный распорядок дня, уход за телом. Борьба с вредными привычками. Гигиенические требования к одежде и обуви обучающегося. Гигиена закаливания солнцем, воздухом, водой. Режим питания.

3. Техника безопасности и профилактика травматизма – 2 часа.

Техника безопасности и правила поведения на занятиях и на спортивных площадках, правила: дорожного движения, противопожарной безопасности. Запрещенные действия в бою. Причины травматизма в борьбе и оказание первой помощи пострадавшему.

4. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж – 2 часа.

Врачебный контроль и его формы на занятиях в детском объединении. Значение и содержание самоконтроля обучающегося. Спортивный массаж и его влияние на организм спортсмена. Приемы массажа.

5. Общая физическая подготовка – 30 часов.

Отработка строевых упражнений. общеподготовительных, координационных и развивающих упражнений – ходьбы, бега, прыжков, переползания, упражнений без предметов, комплексов утренней гигиенической гимнастики, упражнений с предметами, упражнений на гимнастических снарядах и тренажерах. Освоение акробатических упражнений, метания.

6. Специальная физическая подготовка – 52 часа.

Усвоение страховки и самоконтроля при падении. Упражнений на мосту; имитационных упражнений. Упражнений с манекеном. Парных упражнений. Подвижные игры с элементами единоборства.

Спортивная борьба. Для развития гибкости и быстроты - забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину. Для развития ловкости - партнер на четвереньках - атакующий имеет цель положить его на живот, на спину. Для развития силы - партнер на плечах - приседания. С сопротивлением партнера - захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног - препятствует их сведению и разведению. Поднимание, перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена.

Легкоатлетические виды: метания, толкания, различные виды бега; тяжелая атлетика, и т.д.

Спортивные виды деятельности: упражнения с блинами, гантелями, манекенами, тяжелыми мячами, резинками, жгутами, канатами. Для наращивания отдельных групп мышц у обучающихся средней и старшей возрастных групп используется боди тренажер.

Наиболее значимы и изучаются приемы техники и тактики борьбы дзюдо и рукопашного боя для совершенствования спортивного мастерства обучающихся в технике самбо.

7. Основные приемы техники и тактики боя - 100 часов.

Техника.

Борьба лежа.

Обратное удержание сбоку. Захваты руки под плечо и туловище; захваты руки под плечо и бедра; захваты двух рук.

Ситуация: атакуемый лежит на спине; атакующий сидит сбоку спиной к нему.

Защита: повернуться на живот; опереться голенью и предплечьями в атакующего, не давая ему прижаться боком или грудью к туловищу.

Уходы: пытаться сесть; отжимая голову ногой; прижимаясь к противнику и перетаскивая его через себя, лечь на бок; просунув свободную руку под противника, перевернуться на живот; зацепом ноги.

Удержания поперек. Захваты руки и ближнего бедра; захваты руки и обратный захват ближнего бедра; дальней руки снизу и ближней руки сверху.

Ситуация: атакующий – на животе, прижимаясь грудью к груди атакуемого.

Защита: оттолкнуть атакующего голеньями и предплечьями.

Уходы: захватом шеи атакующего под плечо и упором предплечьями в живот перевернуть его через себя; захватить дальней рукой пояс атакующего сзади; просунуть ближнюю руку под его живот и повернуться на бок в сторону от атакующего, стараясь лечь на живот.

Обратное удержание со стороны головы. Захваты двух рук.

Ситуация: атакуемый лежит на спине; атакующий сидит со стороны головы спиной к нему.

Защита: отталкивая руками и ногами противника, не дать ему прижаться грудью к груди; отжать голову атакующего руками, упираясь ему в подбородок.

Уходы: вращением в сторону, захватив пояс атакующего; вращением в сторону, захватив руку атакующего; вращением, отжимая голову, выведением рук в одну сторону и вращаясь в сторону от атакующего.

Удержания со стороны плеча. Захваты ближней руки под плечо и дальней снаружи; головы и руки; руки и пояса.

Ситуация: атакуемый лежит на спине; атакующий – сбоку или со стороны головы на коленях, лицом к противнику.

Защита: прижать свои согнутые руки и ноги к груди, не давая атакующему прижаться грудью к груди; захватить руки и повернуться на живот.

Уходы: рывком в сторону; вращением, просунув дальнюю руку под противника, отжимая голову руками.

Удержания верхом. Захваты рук снизу, с упором рук в ковер; сжимая туловище противника бедрами, с обвивом ног снаружи.

Ситуация: атакуемый лежит на спине; атакующий – на коленях со стороны ног лицом к противнику.

Защита: упираясь руками в плечи атакующего, не давать ему прижаться грудью к груди; вращение на живот.

Уходы: подвести руки под ноги атакующего и сбросить его через голову, вставая на мост и сговывая руки атакующего, сбросить его в сторону.

Перевороты из классической и вольной борьбы.

Болевые приемы на руки. Рычаг локтя через предплечье с захватом руки под плечо.

Ситуация: атакующий выполняет обратное удержание сбоку.

Рычаг локтя захватом руки между ног.

Ситуация: атакуемый – на спине; на животе; на боку; на четвереньках.

Варианты приема: захватом руки противника, стоящего в партере; во время кувырка; противнику, лежащему на животе; не перенося ногу через шею; не перенося ног через шею и туловище; накладывая голень на живот; опрокидывая назад; после удержания верхом; после переворота захватом предплечья изнутри; накладывая ногу на шею.

Способы разъединения сцепленных рук: при помощи узла, подводя одноименную руку спереди – снизу, а разноименной захватывая сверху; подтягивая локоть дальней руки; при помощи бедра сверху; разрывая захват.

Узел предплечьем вниз.

Ситуация: атакующий выполняет удержание поперек; атакуемый разворачивает

дальнюю руку предплечьем вниз.

Защита: сцепить руки; захватить одежду атакующего; выпрямить руку, разворачивая ее ладонью вверх; захватив свой пояс, сесть; выпрямить сцепленные руки; рывком руки освободиться от захвата; отвести в сторону голову и сбить атакующего через мост в сторону.

Узел после удержания верхом.

Ситуация: атакующий выполняет удержание верхом.

Защита: поворачиваясь грудью к атакующему, освободить локоть от захвата; сцепить руки за спиной атакующего.

Болевые приемы на ноги. Ущемление ахиллова сухожилия.

Ситуация; атакуемый на спине - ; атакующий – со стороны ног.

Варианты приема: лежа на противнике, находящемся на животе; переходом через противника с захваченной ногой; сидя на противнике, лежащем на животе, после удержания со стороны ног.

Защита: захватив одежду на груди атакующего и согнув захватываемую ногу в колене, перетолкнуть ее под мышку противнику.

Рычаг на оба бедра.

Ситуация: атакуемый – на спине, подняв ноги вверх; атакующий – на коленях со стороны его ног.

Варианты приема: захватом ноги на плечо; захватом голени под плечо, упираясь стопой в подколенный сгиб; обвивом ноги и захватом другой ноги.

Защита: снять ногу с плеча атакующего, опереться руками в плечо атакующего и, отталкиваясь ногами, увеличить дистанцию; столкнуть ногу атакующего из подколенного сгиба.

Узел ноги.

Ситуация: атакуемый - на спине, поджав ноги к груди; атакующий – на коленях со стороны ног.

Варианты приема: упираясь ладонью в колено; захватом голени двумя руками от удержания поперек.

Защита: выпрямить захваченную ногу и повернуться на живот; опереться рукой в свою ногу, не давая приблизить свою голень к голове.

Броски в стойке.

Задняя подножка под дальнюю ногу. Захватом ноги и шеи.

Ситуация: атакующий – в средней стойке; атакуемый – в высокой.

Защита: отставить ногу; опереться голенью захваченной ноги в бедро атакующего и рукой в таз со стороны атакующей ноги.

Задняя подножка с колена.

Ситуация: атакующий - в низкой стойке; атакуемый – в средней.

Защита: отставить ногу; переставить ногу через атакующую ногу назад, упираясь в плечо атакующего; повернуться к нему грудью.

Передняя подножка с колена.

Ситуация: атакующий – в низкой стойке; атакуемый - в средней.

Защита: захватить пояс сбоку со стороны атакующей ноги, не давая противнику повернуться; перенести ногу через атакующую ногу; опереться коленом в бедро атакующего.

Передняя подножка захватом руки и ноги.

Ситуация: атакующий – в низкой стойке; атакуемый – в средней.

Защита: опереться захваченной ногой и предплечьем в бедро атакующего; отставить ногу; подсаживаясь, опереться коленом в подколенный сгиб; отталкивая атакующего.

Передняя подсечка в колено.

Ситуация: оба борца – в средней стойке.

Защита: сгибая ногу, перенести ее через атаковую ногу; сгибая ногу, наклониться, отталкивая атакующего; захватить атаковую ногу, перешагнуть не атакующей ногой атаковую ногу противника.

Подхваты. Захватом руки и пояса сзади; хватом руки и отворота; хватом руки и шеи; хватом руки и ноги.

Ситуация: атакующий – в средней стойке; атакуемый в высокой.

Защита: захватить пояс противника со стороны атакующей ноги, сгибая ноги; оттолкнуться назад; оттолкнуть атакующего; перешагнуть через атаковую ногу; захватить атаковую ногу.

Зацеп изнутри заведением.

Ситуация: атакующий – в средней стойке; атакуемый – в высокой.

Защита: захватить пояс со стороны атакующей ноги; отставить ногу назад; свести ноги вместе; присесть и повернуться, толкая бедром внутрь атаковую ногу.

Зацеп снаружи. Хватом рук; хватом руки и отворота; хватом руки и пояса.

Ситуация: атакующий – в низкой стойке; атакуемый – в средней.

Защита: отставить ногу назад; опереться рукой в бедро атакующей ноги противника.

Зацеп стопой. Хватом рук; хватом руки и отворота.

Ситуация: атакующий – в низкой стойке; атакуемый – в высокой.

Защита: отставить ногу назад; опереться рукой в таз атакующего со стороны атакующей ноги и оттолкнуть его; опереться зацепленной ногой в ковер и не дать ее оторвать атакующему.

Выведение из равновесия скручиванием. Хватом руки и шеи; хватом рук снизу; хватом разноименного отворота и руки.

Ситуация: атакующий – в высокой стойке; атакуемый – в низкой.

Защита: переставить ноги в направлении рывка, прогибаясь назад; выпрямиться, упираясь предплечьем в грудь атакующего.

Броски. Рывком за пятки.

Ситуация: атакующий – в низкой стойке; атакуемый – в высокой.

Защита: отставить ноги назад; увеличить дистанцию и опереться рукой в плечо; захватить рукава снизу, не давая атакующему осуществить хват пяток; отставить одну ногу назад; другую поместить между ног атакующего.

Хватом шеи сверху и туловища снизу.

Ситуация: атакующий – в высокой стойке; атакуемый – в низкой.

Защита: выпрямляясь; прогнуться назад; обхватить туловище атакующего; подсесть под него и попытаться оторвать от ковра; прогибаясь и выпрямляя ноги.

Бросок через голову с упором голенью в живот. Хватом рук; хватом руки и пояса сзади.

Ситуация: атакующий – в низкой стойке; атакуемый – в высокой.

Защита: сбить рукой ногу атакующего; повернуться боком к атакующему.

Броски подворотом (через бедро). Захватом руки на плечо; скрестным захватом рук; скрестным захватом отворотов; захватом одноименного отворота.

Ситуация: атакующий – в средней стойке; атакуемый – в высокой.

Защита: упираясь в атакующего не дать ему выполнить подворот; выставить ногу в сторону подворота атакующего; после отрыва от ковра зацепить ногой ногу атакующего.

Бросок поворотом («мельница»). Захватом руки и одноименной ноги изнутри; захватом разноименных руки и ноги снаружи.

Ситуация: атакуемый – в средней стойке; атакующий – в низкой.

Защита: захватить руку; захватывающую ногу; упереться рукой в плечо; отставить захваченную ногу назад в сторону.

Броски подворотом. Захватом под плечо с боковой подножкой; захватом руки; упираясь одноименной рукой в бедро; захватом руки и туловища с подхватом; захватом руки и туловища с подхватом изнутри.

Ситуация: борцы – в одноименной стойке.

Защита: приседая, упереться свободной рукой в таз; приседая, шагнуть дальней ногой вперед и захватить руку и туловище.

Броски прогибом. Захватом руки и туловища с обвивом.

Ситуация: борцы – в разноименной стойке, боком друг к другу.

Защита: присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего.

Захватом рук с подсечкой.

Ситуация: атакуемый – в низкой стойке; атакующий – в средней.

Защита: упереться руками в живот; присесть; отставляя ногу назад.

Переворот рывком. Захватом одноименной руки с подсечкой дальней ноги.

Ситуация: борцы – в разноименной стойке.

Защита: шагнуть дальней ногой вперед; упереться захваченной рукой в грудь атакующего

Переворот нырком. Захватом разноименной руки и туловища сбоку с подножкой.

Ситуация: атакуемый – в высокой стойке; атакующий – в средней, боком к противнику.

Защита: упереться предплечьем в грудь; присесть, шагнуть дальней ногой вперед; повернуться грудью к атакующему.

Перевод выседом. Захватом одноименной ноги изнутри через руку.

Ситуация: борцы в низкой односторонней стойке.

Защита: захватить ногу, опираясь на атакующего.

Примерные комбинации приемов.

Перевод вращением захватом руки сверху - сваливание сбиванием захватом ног; сваливанием сбиванием захватом ног – контрприем; перевод рывком захватом плеча и шеи сверху – бросок поворотом назад захватом руки и ноги изнутри; бросок наклоном захватом ног – контрприем; перевод

рывком захватом шеи сверху и ближнего бедра – бросок поворотом назад захватом разноименных руки под плечо и ноги; бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри – перевод рывком захватом ноги; бросок прогибом захватом руки и туловища с обвивом – бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри; бросок прогибом захватом руки и туловища с подсечкой – перевод рывком захватом одноименной руки.

Борьба лежа.

Удержания. Обратное удержание сбоку. Захваты: двух ног; двух ног и выставлением ноги; двух ног с накатом на туловище.

Ситуация: атакуемый - на спине; атакующий сидит сбоку спиной к противнику.

Защита: повернуться боком к атакующему; выпрямляя ног; повернуться на живот.

Уходы: перетаскивая противника через себя; прижимаясь к нему грудью; вращением; выпрямляя ноги и поворачивая их внутрь в сторону атакующего.

Со стороны плеча. Захваты: одноименной ближней руки под плечо снаружи и дальней изнутри в сгиб локтя; захватом куртки из – под плеча; обратным захватом ближней руки.

Ситуация: атакуемый – на спине; атакующий – на животе сбоку или со стороны головы лицом к противнику.

Защита: прижать согнутые руки и ноги к груди, не давая атакующему приближаться к груди, и захватить руки; повернуться на живот.

Уходы: рывком в сторону; выкручиваясь; приближая ноги со стороны ближней руки к атакующему; поворотом на живот; отжимая голову руками.

Верхом. Захваты: шеи и упором другой руки в ковер; одежды из – под руки; прижимая руку противника к его голове; плеча из – под шеи и зацепом ног; прижимая руки к туловищу; разноименной руки из – под головы; одноименного отворота из – под плеча.

Ситуация: атакуемый на спине; атакующий – в стойке; или на коленях сбоку; или со стороны ног лицом к противнику.

Защита: упереться руками в плечи атакующего и коленями в его туловище; встать на мост.

Уходы: сбрасыванием противника через голову; подводя руки под его ноги; переворотом за себя через мост; вращением; накладывая бедро на голень атакующего и захватом его руки в сторону захваченных руки и ноги противника.

Со стороны ног. Захваты: за голову; голову и руки; ноги и туловища; обхватом за туловище и разведением бедер в стороны.

Ситуация: атакуемый – на спине; атакующий – в стойке или на коленях со стороны ног.

Защита: оттолкнуть атакующего, упираясь руками в его плечи, а ногами – в бедра; упереться руками в плечи, согнуть ноги, соединив бедра и разведя колени.

Уходы: поворотом на живот; отталкиваясь от противника руками и ногами.

Перевороты. Перекатом обратным захватом дальнего бедра; шеи с ближним бедром; шеи и дальней голени; пояса и накладывая ногу на шею; обратным захватом дальнего бедра с голенью.

Ситуация: атакуемый – в высоком партере; атакующий – сбоку.

Защита: лечь на бедро захваченной ноги; выпрямить захваченную ногу назад – в сторону; вытянуть ноги; лечь на бок спиной к атакующему; упереться руками в ковер; вытягивая ноги; прогнуться.

Рывком назад захватом пройм; захватом дальней проймы.

Ситуация: атакуемый – в высоком партере; атакующий стоит сбоку.

Защита: лечь на живот; захватить ногу атакующего; выставить руку и ногу в сторону переворота.

Перевороты из классической и вольной борьбы.

Болевые приемы на руки. Рычаг локтя. Захватом руки между ног.

Ситуация: атакуемый – на спине; атакующий сидит сбоку, захватив руку между ногами, перенеся их через атакуемого.

Варианты приема: угрожая обратным узлом на дальнюю руку; накладывая ладонь на локоть дальней руки; накладывая ногу на дальнюю руку; захватом ее в локтевой сгиб.

Защита: сцепить руки; захватить под коленом ногу атакующего, лежащую на шее; забеганием перейти через атакующего и встать в стойку; поворачиваясь грудью к атакующему; вывести рывком локоть из захвата движением вниз под себя; положить голову на ногу атакующего.

Удушающие приемы в борьбе дзюдо. Переводом с партера захватом воротника соперника сзади.

Зацепом ногой; зацепом ногой и выседом; зажимая руку ногами.

Ситуация: атакуемый – в партере; широко расставив руки; атакующий стоит сбоку на одном колене.

Защита: не дать зацепить руку, убирая ее под себя; повернуть руку, сгибая ее предплечьем вниз; сделать кувырок вперед; повернуться спиной к атакующему; встать в стойку, поднимая атакующего.

Рычаг локтя внутрь захватом предплечья ближней руки, после зацепа ногой.

Ситуация: атакуемый – в высоком партере; атакующий – сбоку на коленях.

Защита: согнуть руку и подтянуть ее под себя; приподнимаясь и толкая атакующего спиной; развернуться к нему головой и убрать руку ладонью вверх; забегая, повернуться грудью к атакующему и встать в стойку; повернуть руку ладонью назад и сделать кувырок вперед.

Узел плеча противнику, лежащему на животе. Захватом разноименной рукой снизу, предплечья дальней руки атакуемого; захватом разноименной рукой предплечья сверху, а одноименной – снизу; захватом ближней руки двумя руками.

Ситуация: атакуемый – на животе, опираясь предплечьями о ковер около головы; атакующий – сбоку или спереди на коленях.

Защита: убрать руку под свое туловище; подняться в высокий партер; повернуться на бок спиной к атакующему.

Узел ногами предплечьем вниз. Захватом шеи, после удержания сбоку; после попытки проведения узла ногой снизу; после удержания поперек, зажимая ближнюю руку бедрами.

Ситуация: атакуемый – на спине; атакующий – проводит удержание сбоку.

Болевые приемы на ноги. Рычаг колена. Захватом голени под плечо, прижимая голень к груди; сбивая из стойки.

Ситуация: атакуемый - на спине; атакующий – сбоку к его ногам.

Защита: согнуть ногу и упереться коленом в ковер; захватить одежду на груди атакующего; подтянуть ногу к себе и освободить бедро от зажима его бедрами.

Ущемление икроножной мышцы. Захватом ноги под мышку; захватом согнутой ноги между ногами; зацепом голени сзади; сгибая ногу; туловищем сверху; накладывая голень одноименной ноги изнутри и сгибая ногу противника захватом рук.

Ситуация: атакуемый – на животе; атакующий – верхом со стороны ног или спиной к голове.

Защита: выпрямляя ноги; повернуться на живот.

Броски в стойке.

Задняя подножка на пятке. Захватом руки под плечо; за одноименную руку; захватом руки на плечо и туловище спереди; за туловище и одноименную ногу сбоку; за пояс сзади.

Ситуация: атакуемый – в средней стойке; наклоняется и выдвигает ногу вперед; атакующий – в низкой односторонней стойке.

Защита: переставить ногу через атакующую ногу; повернуться грудью к атакующему; захватить пояс под разноименной рукой.

Передняя подножка на пятке. Захваты: за рукав и отворот; за рукав; за рукав и одноименную пройму; за одну руку; за руку и ногу.

Ситуация: атакуемый – в высокой фронтальной стойке; наклоняется, отставляет ногу назад; атакующий – в средней односторонней стойке.

Защита: перенести свою ногу через атакующую ногу; отшагнуть назад; наклониться в сторону падения атакующего; захватить пояс со стороны атакующей ноги; захватить ногу атакующего одноименной рукой.

Подсад. Бедром снаружи захватом руки и пояса; бедром изнутри; голенью спереди; бедром сзади, голенью изнутри.

Ситуация: оба борца – в высокой стойке, дистанция – вплотную.

Защита: согнуть ноги; увеличить дистанцию, отталкивая атакующего; отставить ногу назад.

Обвив. Захватом одноименной руки и пояса сзади садясь; с падением; без падения.

Ситуация: атакуемый – в низкой стойке; атакующий – в средней; наклоняется вперед, сгибает ноги.

Защита: отставить ногу назад; сводя колени; упереться рукой в таз со стороны атакующей ноги; выпрямляясь, отставить ногу назад; поднять атакуемую ногу вперед и выпрямить ее.

Зацеп стопой. С падением за отставленную ногу; обратным зацепом стопой из – под ноги противника.

Ситуация: атакуемый – в средней фронтальной стойке, широко расставляет ноги; атакующий – в высокой односторонней стойке.

Защита: отставить ногу, отталкивая атакующего, не дать ему оторвать зацепленную ногу от ковра.

Бросок обратным захватом ног.

Ситуация: атакуемый – в односторонней высокой стойке; атакующий – в противоположной средней стойке.

Защита: наклониться вперед, отставляя ближнюю ногу назад; отталкиваясь от противника, увеличить дистанцию.

Бросок поворотом («мельница»). Захватом разноименной руки под плечо и одноименного бедра изнутри; за руку и пояс; за шею и одноименную ногу; за руки; за одноименную руку и ногу; за разноименную руку и обратным захватом голени.

Ситуация: атакуемый – в высокой стойке, наклоняется вперед; атакующий – в средней стойке.

Защита: отставить захватываемую ногу назад; опереться грудью в плечо атакующего; опереться рукой в плечо руки, захватывающей ногу; зацепить ногу атакующего.

Бросок захватом за шею и туловище сверху.

Ситуация: атакуемый – в низкой фронтальной стойке; атакующий – в средней односторонней стойке.

Защита: выпрямиться и, прогибаясь, разорвать захват; захватить ногу атакующего и, выпрямляя туловище, оторвать противника от ковра; захватить туловище атакующего и резким толчком сбить его на спину.

Броски подворотом (через бедро). Захватом пояса сбоку и нырком под руку (боковое бедро); захватом пояса и одноименной руки (обратное бедро).

Ситуация: борцы – в высокой стойке; атакуемый наклоняется вперед.

Защита: захватить пояс, не давая выполнить подворот, прогнуться, соединить ноги и опереться боком в таз атакующего; зашагивая, выставить ногу в сторону поворота атакующего; зацепить разноименную ногу атакующего изнутри (после отрыва от ковра).

Задний переворот захватом туловища сзади и одноименного бедра изнутри.

Ситуация: атакуемый – в высокой односторонней стойке; атакующий – в одноименной средней стойке.

Защита: разворачиваясь грудью к атакующему, отставить ногу назад; зацепить ноги атакующего.

Броски с прогибом. Захватом туловища с рукой; руки и пояса с зашагиванием; с подсадом; с передней подсечкой.

Ситуация: атакуемый – в высокой односторонней стойке; атакующий – в средней.

Защита: присесть, плотно обхватив туловище; выставить ногу в сторону броска; зацепить дальнюю ногу; захватить дальнюю ногу рукой.

Тактика.

Тактика передвижений: вперед, назад, в стороны, передвижения относительно противника, стоящего в разных стойках, передвижения с одним захватом и изменением захватов.

Тактика проведения приемов: простейшие способы тактической подготовки – сковывание, маневрирование, выведение из равновесия и др.; тактика выполнения приемов в условиях передвижения обоих борцов вперед, назад, в стороны, по кругу; тактика выполнения приема на противнике наступающем, отступающем, тянущем, бегущем.

Тактика ведения поединка: простейшие формы борьбы, учебные схватки.

Формы борьбы: находясь в обоюдном захвате, перетягивание партнера через черту выталкивание из круга.

В стойке: находясь в обоюдном захвате – партнера через черту; отрыв от ковра; выталкивание или вынесение из круга; выведение из равновесия, вынуждая партнера коснуться ковра коленом; выведение из равновесия: толчками плечом (руки за спиной), стоя на одной ноге лицом (спиной, боком) друг к другу; борьба за захват руки (ноги, туловища, одежды); выведение из равновесия с захватом ноги партнера; выведение из равновесия толчками одноименных ладоней (другая рука за спиной), стоя на одной линии.

В партере: борьба за захват и удержание партнера из разных исходных положений: сидя спиной друг к другу; стоя на четвереньках разноименным (одноименным) боком друг к другу; лежа голова к голове, разноименным (одноименным) боком друг к другу; один на животе, другой на спине; один на спине (животе), другой на четвереньках со стороны головы; со стороны ног; со стороны плеча; сбоку; со стороны головы спиной к партнеру; стоя на коленях в обоюдном захвате и др.; борьба захватом за кисти из исходного положения лежа на животе лицом друг к другу; борьба ногами лежа на спине с зацепом одноименных голеней.

Учебные схватки: для отработки техники захватом; передвижения; выполнения приемов, защит и контрприемов.

8. Индивидуальная работа – 20 часов.

На протяжении всего учебного года для обучающихся, которые отстают в обучении или слабо усваивают предложенный материал, технику или тактику приемов борьбы в программе отведено время на индивидуальные занятия. На этих занятиях ребятам предлагается в индивидуальном порядке заниматься с обучающимся по теме: «Морально-психологической настройкой обучающихся для преодоления страха перед соперниками и неуверенностью выхода на ковер» и отработки технически сложных приемов в единоборствах.

Подготовки одаренных воспитанников к участию в предстоящих соревнованиях.

9. Заключительное занятие – 4 часа.

Подведение итогов за два прошедших года обучения. Проведение показательных выступлений по группам и всего детского объединения на общем заключительном занятии.

Диагностика. Проверка ЗУНов, полученных за 2 года обучения.

3 год обучения.

1. Вводное занятие – 2 часа.

Цели и задачи 3 года обучения. Планы на новый учебный год.

Диагностика. Проверка полученных знаний за прошедшие 2 года. Контрольная проверка приемов техники и тактики по пройденному материалу.

2. Правила безопасности – 2 часа.

Проверка знаний техники безопасности, правил: поведения на занятиях, дорожного движения, противопожарной безопасности.

3. Медицинский контроль – 4 часа.

Знание врачебного контроля и его формы на занятиях в детском объединении. Значение и содержание самоконтроля обучающегося. Спортивный массаж и его влияние на организм спортсмена. Приемы массажа.

4. Общая физическая подготовка – 20 часов.

Отработка строевых упражнений, общеподготовительных координационных и развивающих упражнений – ходьбы, бега, прыжков, переползания, упражнений без предметов, комплексов утренней гигиенической гимнастики, упражнений с предметами, упражнений на гимнастических снарядах и тренажерах, акробатических упражнений, метания. Освоение подвижных игр и эстафет с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

5. Специальная физическая подготовка – 52 часа.

Усвоение страховки и самоконтроля при падении. Упражнений на мосту. Имитационных упражнений. Упражнений с манекеном. Парных упражнений. Подвижные игры с элементами единоборства: упражнения на расслабление. Передвижения; повороты. Положения борьбы лежа.

Спортивная борьба. Для развития гибкости и быстроты - забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину. Для развития ловкости - партнер на четвереньках - атакующий имеет цель положить его на живот, на спину. Для развития силы - партнер на плечах - приседания. С сопротивлением партнера - захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног - препятствует их сведению и разведению. Поднимание, перенос на спине, бедре, руках,

плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена.

Легкоатлетические виды: метания, толкания, различные виды бега; тяжелая атлетика, и т.д.

Спортивные виды деятельности: упражнения с блинами, гантелями, манекенами, тяжелыми мячами, резинками, жгутами, канатами. Для наращивания отдельных групп мышц у обучающихся средней и старшей возрастных групп используется боди тренажер.

Наиболее значимы и изучаются приемы техники и тактики борьбы дзюдо и рукопашного боя для совершенствования спортивного мастерства обучающихся в технике самбо.

6. Отработка приемов техники и тактики боя - 106 часов.

Техника.

Отработка борьбы лежа.

Обратное удержание сбоку. Захваты руки под плечо и туловище; захваты руки под плечо и бедра; захваты двух рук.

Ситуация: атакуемый лежит на спине; атакующий сидит сбоку спиной к нему.

Защита: повернуться на живот; упереться голенью и предплечьями в атакующего, не давая ему прижаться боком или грудью к туловищу.

Уходы: пытаться сесть; отжимая голову ногой; прижимаясь к противнику и перетаскивая его через себя, лечь на бок; просунув свободную руку под противника, перевернуться на живот; зацепом ноги.

Удержания поперек. Захваты руки и ближнего бедра; захваты руки и обратный захват ближнего бедра; дальней руки снизу и ближней руки сверху.

Ситуация: атакующий – на животе, прижимаясь грудью к груди атакуемого.

Защита: оттолкнуть атакующего голеньями и предплечьями.

Уходы: захватом шеи атакующего под плечо и упором предплечьями в живот перевернуть его через себя; захватить дальней рукой пояс атакующего сзади; просунуть ближнюю руку под его живот и повернуться на бок в сторону от атакующего, стараясь лечь на живот.

Обратное удержание со стороны головы. Захваты двух рук.

Ситуация: атакуемый лежит на спине; атакующий сидит со стороны головы спиной к нему.

Защита: отталкивая руками и ногами противника, не дать ему прижаться грудью к груди; отжать голову атакующего руками, упираясь ему в подбородок.

Уходы: вращением в сторону, захватив пояс атакующего; вращением в сторону, захватив руку атакующего; вращением, отжимая голову, выведением рук в одну сторону и вращаясь в сторону от атакующего.

Удержания со стороны плеча. Захваты ближней руки под плечо и дальней снаружи; головы и руки; руки и пояса.

Ситуация: атакуемый лежит на спине; атакующий – сбоку или со стороны головы на коленях, лицом к противнику.

Защита: прижать свои согнутые руки и ноги к груди, не давая атакующему прижаться грудью к груди; захватить руки и повернуться на живот.

Уходы: рывком в сторону; вращением, просунув дальнюю руку под противника, отжимая голову руками.

Удержания верхом. Захваты рук снизу, с упором рук в ковер; сжимая туловище противника бедрами, с обвивом ног снаружи.

Ситуация: атакуемый лежит на спине; атакующий – на коленях со стороны ног лицом к противнику.

Защита: упираясь руками в плечи атакующего, не давать ему прижаться грудью к груди; вращение на живот.

Уходы: подвести руки под ноги атакующего и сбросить его через голову, вставая на мост и сковывая руки атакующего, сбросить его в сторону.

Перевороты из классической и вольной борьбы.

Болевые приемы на руки в самбо.

Удушающие приемы и техника борьбы дзюдо.

Ударная техника рукопашного боя.

Рычаг локтя через предплечье с захватом руки под плечо.

Ситуация: атакующий выполняет обратное удержание сбоку.

Рычаг локтя захватом руки между ног.

Ситуация: атакуемый – на спине; на животе; на боку; на четвереньках.

Варианты приема: захватом руки противника, стоящего в партере; во время кувырка; противнику, лежащему на животе; не перенося ногу через шею; не перенося ног через шею и туловище; накладывая голень на живот; опрокидывая назад; после удержания верхом; после переворота захватом предплечья изнутри; накладывая ногу на шею.

Способы разъединения сцепленных рук: при помощи узла, подводя одноименную руку спереди – снизу, а разноименной захватывая сверху; подтягивая локоть дальней руки; при помощи бедра сверху; разрывая захват.

Узел предплечьем вниз.

Ситуация: атакующий выполняет удержание поперек; атакуемый разворачивает дальнюю руку предплечьем вниз.

Защита: сцепить руки; захватить одежду атакующего; выпрямить руку, разворачивая ее ладонью вверх; захватив свой пояс, сесть; выпрямить сцепленные руки; рывком руки освободиться от захвата; отвести в сторону голову и сбить атакующего через мост в сторону.

Узел после удержания верхом.

Ситуация: атакующий выполняет удержание верхом.

Защита: поворачиваясь грудью к атакующему, освободить локоть от захвата; сцепить руки за спиной атакующего.

Болевые приемы на ноги. Ущемление ахиллова сухожилия.

Ситуация; атакуемый на спине - ; атакующий – со стороны ног.

Варианты приема: лежа на противнике, находящемся на животе; переходом через противника с захваченной ногой; сидя на противнике, лежащем на животе, после удержания со стороны ног.

Защита: захватив одежду на груди атакующего и согнув захватываемую ногу в колене, перетолкнуть ее под мышку противнику.

Рычаг на оба бедра.

Ситуация: атакуемый – на спине, подняв ноги вверх; атакующий – на коленях со стороны его ног.

Варианты приема: захватом ноги на плечо; захватом голени под плечо, упираясь стопой в подколенный сгиб; обвивом ноги и захватом другой ноги.

Защита: снять ногу с плеча атакующего, опереться руками в плечо атакующего и, отталкиваясь ногами, увеличить дистанцию; столкнуть ногу атакующего из подколенного сгиба.

Узел ноги.

Ситуация: атакуемый - на спине, поджав ноги к груди; атакующий – на коленях со стороны ног.

Варианты приема: упираясь ладонью в колено; захватом голени двумя руками от удержания поперек.

Защита: выпрямить захваченную ногу и повернуться на живот; опереться рукой в свою ногу, не давая приблизить свою голень к голове.

Отработка бросков в стойке.

Задняя подножка под дальнюю ногу. Захватом ноги и шеи.

Ситуация: атакующий – в средней стойке; атакуемый – в высокой.

Защита: отставить ногу; опереться голенью захваченной ноги в бедро атакующего и рукой в таз со стороны атакующей ноги.

Задняя подножка с колена.

Ситуация: атакующий - в низкой стойке; атакуемый – в средней.

Защита: отставить ногу; переставить ногу через атакующую ногу назад, упираясь в плечо атакующего; повернуться к нему грудью.

Передняя подножка с колена.

Ситуация: атакующий – в низкой стойке; атакуемый - в средней.

Защита: захватить пояс сбоку со стороны атакующей ноги, не давая противнику повернуться; перенести ногу через атакующую ногу; опереться коленом в бедро атакующего.

Передняя подножка захватом руки и ноги.

Ситуация: атакующий – в низкой стойке; атакуемый – в средней.

Защита: опереться захваченной ногой и предплечьем в бедро атакующего; отставить ногу; подсаживаясь, опереться коленом в подколенный сгиб; отталкивая атакующего.

Передняя подсечка в колено.

Ситуация: оба борца – в средней стойке.

Защита: сгибая ногу, перенести ее через атакующую ногу; сгибая ногу, наклониться, отталкивая атакующего; захватить атакующую ногу, перешагнуть не атакующей ногой атакующую ногу противника.

Подхваты. Захватом руки и пояса сзади; хватом руки и отворота; хватом руки и шеи; хватом руки и ноги.

Ситуация: атакующий – в средней стойке; атакуемый в высокой.

Защита: захватить пояс противника со стороны атакующей ноги, сгибая ноги; оттолкнуться назад; оттолкнуть атакующего; перешагнуть через атакующую ногу; захватить атакующую ногу.

Зацеп изнутри заведением.

Ситуация: атакующий – в средней стойке; атакуемый – в высокой.

Защита: захватить пояс со стороны атакующей ноги; отставить ногу назад; свести ноги вместе; присесть и повернуться, толкая бедром внутрь атакующую ногу.

Зацеп снаружи. Хватом рук; хватом руки и отворота; хватом руки и пояса.

Ситуация: атакующий – в низкой стойке; атакуемый – в средней.

Защита: отставить ногу назад; опереться рукой в бедро атакующей ноги противника.

Зацеп стопой. Хватом рук; хватом руки и отворота.

Ситуация: атакующий – в низкой стойке; атакуемый – в высокой.

Защита: отставить ногу назад; опереться рукой в таз атакующего со стороны атакующей ноги и оттолкнуть его; опереться зацепленной ногой в ковер и не дать ее оторвать атакующему.

Выведение из равновесия скручиванием. Хватом руки и шеи; хватом рук снизу; хватом разноименного отворота и руки.

Ситуация: атакующий – в высокой стойке; атакуемый - в низкой.

Защита: переставить ноги в направлении рывка, прогибаясь назад; выпрямиться, упираясь предплечьем в грудь атакующего.

Броски. Рывком за пятки.

Ситуация: атакующий – в низкой стойке; атакуемый – в высокой.

Защита: отставить ноги назад; увеличить дистанцию и опереться рукой в плечо; захватить рукава снизу, не давая атакующему осуществить хват пяток; отставить одну ногу назад; другую поместить между ног атакующего.

Хватом шеи сверху и туловища снизу.

Ситуация: атакующий – в высокой стойке; атакуемый – в низкой.

Защита: выпрямляясь; прогнуться назад; обхватить туловище атакующего; подсесть под него и попытаться оторвать от ковра; прогибаясь и выпрямляя ноги.

Бросок через голову с упором голенью в живот. Хватом рук; хватом руки и пояса сзади.

Ситуация: атакующий – в низкой стойке; атакуемый – в высокой.

Защита: сбить рукой ногу атакующего; повернуться боком к атакующему.

Броски подворотом (через бедро). Хватом руки на плечо; скрестным хватом рук; скрестным хватом отворотов; хватом одноименного отворота.

Ситуация: атакующий – в средней стойке; атакуемый – в высокой.

Защита: упираясь в атакующего не дать ему выполнить подворот; выставить ногу в сторону подворота атакующего; после отрыва от ковра зацепить ногой ногу атакующего.

Бросок поворотом («мельница»). Захватом руки и одноименной ноги изнутри; захватом разноименных руки и ноги снаружи.

Ситуация: атакуемый – в средней стойке; атакующий – в низкой.

Защита: захватить руку; захватывающую ногу; упереться рукой в плечо; отставить захваченную ногу назад в сторону.

Броски подворотом. Захватом под плечо с боковой подножкой; захватом руки; упираясь одноименной рукой в бедро; захватом руки и туловища с подхватом; захватом руки и туловища с подхватом изнутри.

Ситуация: борцы – в одноименной стойке.

Защита: приседая, упереться свободной рукой в таз; приседая, шагнуть дальней ногой вперед и захватить руку и туловище.

Броски прогибом. Захватом руки и туловища с обвивом.

Ситуация: борцы – в разноименной стойке, боком друг к другу.

Защита: присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего.

Захватом рук с подсечкой.

Ситуация: атакуемый – в низкой стойке; атакующий – в средней.

Защита: упереться руками в живот; присесть; отставляя ногу назад.

Переворот рывком. Захватом одноименной руки с подсечкой дальней ноги.

Ситуация: борцы – в разноименной стойке.

Защита: шагнуть дальней ногой вперед; упереться захваченной рукой в грудь атакующего

Переворот нырком. Захватом разноименной руки и туловища сбоку с подножкой.

Ситуация: атакуемый – в высокой стойке; атакующий – в средней, боком к противнику.

Защита: упереться предплечьем в грудь; присесть, шагнуть дальней ногой вперед; повернуться грудью к атакующему.

Переворот выседом. Захватом одноименной ноги изнутри через руку.

Ситуация: борцы в низкой односторонней стойке.

Защита: захватить ногу, опираясь на атакующего.

Примерные комбинации приемов.

Перевод вращением захватом руки сверху - сваливание сбиванием захватом ног; сваливанием сбиванием захватом ног – контрприем; перевод рывком захватом плеча и шеи сверху – бросок поворотом назад захватом руки и ноги изнутри; бросок наклоном захватом ног – контрприем; перевод рывком захватом шеи сверху и ближнего бедра – бросок поворотом назад захватом разноименных руки под плечо и ноги; бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри – перевод рывком захватом ноги; бросок прогибом захватом руки и туловища с обвивом – бросок поворотом

захватом руки и одноименной ноги изнутри; бросок прогибом захватом руки и туловища с подсечкой – перевод рывком захватом одноименной руки.

Отработка борьбы лежа.

Удержания. Обратное удержание сбоку. Захваты: двух ног; двух ног и выставлением ноги; двух ног с накатом на туловище.

Ситуация: атакуемый - на спине; атакующий сидит сбоку спиной к противнику.

Защита: повернуться боком к атакующему; выпрямляя ног; повернуться на живот.

Уходы: перетаскивая противника через себя; прижимаясь к нему грудью; вращением; выпрямляя ноги и поворачивая их внутрь в сторону атакующего.

Со стороны плеча. Захваты: одноименной ближней руки под плечо снаружи и дальней изнутри в сгиб локтя; захватом куртки из – под плеча; обратным захватом ближней руки.

Ситуация: атакуемый – на спине; атакующий – на животе сбоку или со стороны головы лицом к противнику.

Защита: прижать согнутые руки и ноги к груди, не давая атакующему приближаться к груди, и захватить руки; повернуться на живот.

Уходы: рывком в сторону; выкручиваясь; приближая ноги со стороны ближней руки к атакующему; поворотом на живот; отжимая голову руками.

Верхом. Захваты: шеи и упором другой руки в ковер; одежды из – под руки; прижимая руку противника к его голове; плеча из – под шеи и зацепом ног; прижимая руки к туловищу; разноименной руки из – под головы; одноименного отворота из – под плеча.

Ситуация: атакуемый на спине; атакующий – в стойке; или на коленях сбоку; или со стороны ног лицом к противнику.

Защита: упереться руками в плечи атакующего и коленями в его туловище; встать на мост.

Уходы: сбрасыванием противника через голову; подводя руки под его ноги; переворотом за себя через мост; вращением; накладывая бедро на голень атакующего и захватом его руки в сторону захваченных руки и ноги противника.

Со стороны ног. Захваты: за голову; голову и руки; ноги и туловища; обхватом за туловище и разведением бедер в стороны.

Ситуация: атакуемый – на спине; атакующий – в стойке или на коленях со стороны ног.

Защита: оттолкнуть атакующего, упираясь руками в его плечи, а ногами – в бедра; упереться руками в плечи, согнуть ноги, соединив бедра и разведя колени.

Уходы: поворотом на живот; отталкиваясь от противника руками и ногами.

Перевороты. Перекатом обратным захватом дальнего бедра; шеи с ближним бедром; шеи и дальней голени; пояса и накладывая ногу на шею; обратным захватом дальнего бедра с голенью.

Ситуация: атакуемый – в высоком партере; атакующий – сбоку.

Защита: лечь на бедро захваченной ноги; выпрямить захваченную ногу назад – в сторону; вытянуть ноги; лечь на бок спиной к атакующему; опереться руками в ковер; вытягивая ноги; прогнуться.

Рывком назад захватом пройм; захватом дальней проймы.

Ситуация: атакуемый – в высоком партере; атакующий стоит сбоку.

Защита: лечь на живот; захватить ногу атакующего; выставить руку и ногу в сторону переворота.

Перевороты из классической и вольной борьбы.

Болевые приемы на руки. Рычаг локтя. Захватом руки между ног.

Ситуация: атакуемый – на спине; атакующий сидит сбоку, захватив руку между ногами, перенеся их через атакуемого.

Варианты приема: угрожая обратным узлом на дальнюю руку; накладывая ладонь на локоть дальней руки; накладывая ногу на дальнюю руку; захватом ее в локтевой сгиб.

Защита: сцепить руки; захватить под коленом ногу атакующего, лежащую на шее; забеганием перейти через атакующего и встать в стойку; поворачиваясь грудью к атакующему; вывести рывком локоть из захвата движением вниз под себя; положить голову на ногу атакующего.

Зацепом ногой; зацепом ногой и выседом; зажимая руку ногами.

Ситуация: атакуемый – в партере; широко расставив руки; атакующий стоит сбоку на одном колене.

Защита: не дать зацепить руку, убирая ее под себя; повернуть руку, сгибая ее предплечьем вниз; сделать кувырок вперед; повернуться спиной к атакующему; встать в стойку, поднимая атакующего.

Рычаг локтя внутрь захватом предплечья ближней руки, после зацепа ногой.

Ситуация: атакуемый – в высоком партере; атакующий – сбоку на коленях.

Защита: согнуть руку и подтянуть ее под себя; приподнимаясь и толкая атакующего спиной; развернуться к нему головой и убрать руку ладонью вверх; забегая, повернуться грудью к атакующему и встать в стойку; повернуть руку ладонью назад и сделать кувырок вперед.

Узел плеча противнику, лежащему на животе. Захватом разноименной рукой снизу, предплечья дальней руки атакуемого; захватом разноименной рукой предплечья сверху, а одноименной – снизу; захватом ближней руки двумя руками.

Ситуация: атакуемый – на животе, опираясь предплечьями о ковер около головы; атакующий – сбоку или спереди на коленях.

Защита: убрать руку под свое туловище; подняться в высокий партер; повернуться на бок спиной к атакующему.

Узел ногами предплечьем вниз. Захватом шеи, после удержания сбоку; после попытки проведения узла ногой снизу; после удержания поперек, зажимая ближнюю руку бедрами.

Ситуация: атакуемый – на спине; атакующий – проводит удержание сбоку.

Болевые приемы на ноги. Рычаг колена. Захватом голени под плечо, прижимая голень к груди; сбивая из стойки.

Ситуация: атакуемый - на спине; атакующий – сбоку к его ногам.

Защита: согнуть ногу и упереться коленом в ковер; захватить одежду на груди атакующего; подтянуть ногу к себе и освободить бедро от зажима его бедрами.

Ущемление икроножной мышцы. Захватом ноги под мышку; захватом согнутой ноги между ногами; зацепом голени сзади; сгибая ногу; туловищем сверху; накладывая голень одноименной ноги изнутри и сгибая ногу противника захватом рук.

Ситуация: атакуемый – на животе; атакующий – верхом со стороны ног или спиной к голове.

Защита: выпрямляя ноги; повернуться на живот.

Отработка бросков в стойке.

Задняя подножка на пятке. Захватом руки под плечо; за одноименную руку; захватом руки на плечо и туловище спереди; за туловище и одноименную ногу сбоку; за пояс сзади.

Ситуация: атакуемый – в средней стойке; наклоняется и выдвигает ногу вперед; атакующий – в низкой односторонней стойке.

Защита: переставить ногу через атакующую ногу; повернуться грудью к атакующему; захватить пояс под разноименной рукой.

Передняя подножка на пятке. Захваты: за рукав и отворот; за рукав; за рукав и одноименную пройму; за одну руку; за руку и ногу.

Ситуация: атакуемый – в высокой фронтальной стойке; наклоняется, отставляет ногу назад; атакующий – в средней односторонней стойке.

Защита: перенести свою ногу через атакующую ногу; отшатнуть назад; наклониться в сторону падения атакующего; захватить пояс со стороны атакующей ноги; захватить ногу атакующего одноименной рукой.

Подсад. Бедром снаружи захватом руки и пояса; бедром изнутри; голенью спереди; бедром сзади, голенью изнутри.

Ситуация: оба борца – в высокой стойке, дистанция – вплотную.

Защита: согнуть ноги; увеличить дистанцию, отталкивая атакующего; отставить ногу назад.

Обвив. Захватом одноименной руки и пояса сзади садясь; с падением; без падения.

Ситуация: атакуемый – в низкой стойке; атакующий – в средней; наклоняется вперед, сгибает ноги.

Защита: отставить ногу назад; сводя колени; упереться рукой в таз со стороны атакующей ноги; выпрямляясь, отставить ногу назад; поднять атакуемую ногу вперед и выпрямить ее.

Зацеп стопой. С падением за отставленную ногу; обратным зацепом стопой из – под ноги противника.

Ситуация: атакуемый – в средней фронтальной стойке, широко расставляет ноги; атакующий – в высокой односторонней стойке.

Защита: отставить ногу, отталкивая атакующего, не дать ему оторвать зацепленную ногу от ковра.

Бросок обратным захватом ног.

Ситуация: атакуемый – в односторонней высокой стойке; атакующий – в противоположной средней стойке.

Защита: наклониться вперед, отставляя ближнюю ногу назад; отталкиваясь от противника, увеличить дистанцию.

Бросок поворотом («мельница»). Захватом разноименной руки под плечо и одноименного бедра изнутри; за руку и пояс; за шею и одноименную ногу; за руки; за одноименную руку и ногу; за разноименную руку и обратным захватом голени.

Ситуация: атакуемый – в высокой стойке, наклоняется вперед; атакующий – в средней стойке.

Защита: отставить захватываемую ногу назад; опереться грудью в плечо атакующего; опереться рукой в плечо руки, захватывающей ногу; зацепить ногу атакующего.

Бросок захватом за шею и туловище сверху.

Ситуация: атакуемый – в низкой фронтальной стойке; атакующий – в средней односторонней стойке.

Защита: выпрямиться и, прогибаясь, разорвать захват; захватить ногу атакующего и, выпрямляя туловище, оторвать противника от ковра; захватить туловище атакующего и резким толчком сбить его на спину.

Броски подворотом (через бедро). Захватом пояса сбоку и нырком под руку (боковое бедро); захватом пояса и одноименной руки (обратное бедро).

Ситуация: борцы – в высокой стойке; атакуемый наклоняется вперед.

Защита: захватить пояс, не давая выполнить подворот, прогнуться, соединить ноги и опереться боком в таз атакующего; зашагивая, выставить ногу в сторону поворота атакующего; зацепить разноименную ногу атакующего изнутри (после отрыва от ковра).

Задний переворот захватом туловища сзади и одноименного бедра изнутри.

Ситуация: атакуемый – в высокой односторонней стойке; атакующий – в одноименной средней стойке.

Защита: разворачиваясь грудью к атакующему, отставить ногу назад; зацепить ноги атакующего.

Броски с прогибом. Захватом туловища с рукой; руки и пояса с зашагиванием; с подсадом; с передней подсечкой.

Ситуация: атакуемый – в высокой односторонней стойке; атакующий – в средней.

Защита: присесть, плотно обхватив туловище; выставить ногу в сторону броска; зацепить дальнюю ногу; захватить дальнюю ногу рукой.

Тактика.

Отработка тактики передвижений: вперед, назад, в стороны, передвижения относительно противника, стоящего в разных стойках, передвижения с одним захватом и изменением захватов.

Отработка тактики проведения приемов: простейшие способы тактической подготовки – сковывание, маневрирование, выведение из равновесия и др.; тактика выполнения приемов в условиях передвижения обоих борцов вперед, назад, в стороны, по кругу; тактика выполнения приема на противнике наступающем, отступающем, тянущем, бегущем.

Отработка тактика ведения поединка: простейшие формы борьбы, учебные схватки.

Отработка форм борьбы: находясь в обоюдном захвате, перетягивание партнера через черту выталкивание из круга.

В стойке: находясь в обоюдном захвате – партнера через черту; отрыв от ковра; выталкивание или вынесение из круга; выведение из равновесия, вынуждая партнера коснуться ковра коленом; выведение из равновесия: толчками плечом (руки за спиной), стоя на одной ноге лицом (спиной, боком) друг к другу; борьба за захват руки (ноги, туловища, одежды); выведение из равновесия с захватом ноги партнера; выведение из равновесия толчками одноименных ладоней (другая рука за спиной), стоя на одной линии.

В партере: борьба за захват и удержание партнера из разных исходных положений: сидя спиной друг к другу; стоя на четвереньках разноименным (одноименным) боком друг к другу; лежа голова к голове, разноименным (одноименным) боком друг к другу; один на животе, другой на спине; один на спине (животе), другой на четвереньках со стороны головы; со стороны ног; со стороны плеча; сбоку; со стороны головы спиной к партнеру; стоя на коленях в обоюдном захвате и др.; борьба захватом за кисти из исходного положения лежа на животе лицом друг к другу; борьба ногами лежа на спине с зацепом одноименных голеней.

Учебные схватки: для отработки техники захватом; передвижения; выполнения приемов, защит и контрприемов.

7. Индивидуальная работа – 12 часов.

На протяжении всего учебного года для обучающихся, которые отстают в обучении или слабо усваивают предложенный материал, технику или тактику приемов борьбы в программе отведено время на индивидуальные занятия. На этих занятиях ребятам предлагается в индивидуальном порядке заниматься с обучающимся по теме: «Морально-психологический настрой обучающихся для преодоления страха перед соперниками и неуверенностью выхода на ковер» и отработки технически сложных приемов в единоборствах.

Подготовки одаренных воспитанников к участию в предстоящих соревнованиях.

8. Соревнования – 12 часов.

В процессе обучения с обучающимися проводятся соревнования в детском объединении как на личное первенство среди обучающихся, так и по группам. Соревнования проводятся постоянно после изучения определенной темы или раздела, что дает возможность обучающимся

нарабатывать определенный опыт участия в соревнованиях, умение ориентироваться в создавшейся ситуации, ведении борьбы.

9. Заключительное занятие – 4 часа.

Подведение итогов за прошедшие учебные годы. Планы на следующий учебный год.

Диагностика. Контрольные задания по усвоению материал за 3 года обучения.

4 год обучения.

1. Вводное занятие – 2 часа.

Спортивная борьба в России. Достижения российских борцов, их победы. План работы на новый учебный год. Ознакомительный курс по мероприятиям, запланированным на учебный год.

Диагностика. Проверочные контрольные задания по пройденному материалу прошлых лет.

2. Правила безопасности – 2 часа.

Собеседование и контрольные задания по правилам: техники безопасности, поведения в спортивном зале, дорожного движения, противопожарной безопасности. Этика поведения на улице и в быту.

3. Медицинский контроль – 4 часа.

Влияние занятий борьбой на строение и функции организма обучающегося. Гигиена, закаливание, питание и режим дня борца.

Способы медицинского контроля. Умение ориентироваться и помощь товарищу в чрезвычайной ситуации. Проведение медицинского осмотра перед соревнованиями.

4. Общая физическая подготовка – 20 часов.

Строевые упражнения. Общеподготовительные координационные и развивающие упражнения. Комплексы утренней гигиенической гимнастики. Упражнения с предметами. Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах. Акробатические упражнения. Спортивные игры. Подвижные игры и эстафеты.

5. Специальная физическая подготовка – 50 часов.

Страховка и самоконтроль при падениях. Упражнения на мосту. Имитационные упражнения. Упражнения с манекеном. Парные упражнения. Подвижные игры с элементами единоборств. Упражнения на расслабление.

Спортивная борьба. Для развития гибкости и быстроты - забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину. Для развития ловкости - партнер на четвереньках - атакующий имеет цель положить его на живот, на спину. Для развития силы - партнер на плечах - приседания. С сопротивлением партнера - захватом за плечи

препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног - препятствует их сведению и разведению. Поднимание, перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена.

Легкоатлетические виды: метания, толкания, различные виды бега; тяжелая атлетика, и т.д.

Спортивные виды деятельности: упражнения с блинами, гантелями, манекенами, тяжелыми мячами, резинками, жгутами, канатами. Для наращивания отдельных групп мышц у обучающихся средней и старшей возрастных групп используется боди тренажер.

Наиболее значимы и изучаются приемы техники и тактики борьбы дзюдо и рукопашного боя для совершенствования спортивного мастерства обучающихся в технике самбо.

6. Отработка приемов техники и тактики боя – 108 часов.

Техника.

Отработка борьбы лежа.

Обратное удержание сбоку. Захваты руки под плечо и туловище; захваты руки под плечо и бедра; захваты двух рук.

Ситуация: атакуемый лежит на спине; атакующий сидит сбоку спиной к нему.

Защита: повернуться на живот; опереться голенью и предплечьями в атакующего, не давая ему прижаться боком или грудью к туловищу.

Уходы: пытаться сесть; отжимая голову ногой; прижимаясь к противнику и перетаскивая его через себя, лечь на бок; просунув свободную руку под противника, перевернуться на живот; зацепом ноги.

Удержания поперек. Захваты руки и ближнего бедра; захваты руки и обратный захват ближнего бедра; дальней руки снизу и ближней руки сверху.

Ситуация: атакующий – на животе, прижимаясь грудью к груди атакуемого.

Защита: оттолкнуть атакующего голеньями и предплечьями.

Уходы: захватом шеи атакующего под плечо и упором предплечьями в живот перевернуть его через себя; захватить дальней рукой пояс атакующего сзади; просунуть ближнюю руку под его живот и повернуться на бок в сторону от атакующего, стараясь лечь на живот.

Обратное удержание со стороны головы. Захваты двух рук.

Ситуация: атакуемый лежит на спине; атакующий сидит со стороны головы спиной к нему.

Защита: отталкивая руками и ногами противника, не дать ему прижаться грудью к груди; отжать голову атакующего руками, упираясь ему в подбородок.

Уходы: вращением в сторону, захватив пояс атакующего; вращением в сторону, захватив руку атакующего; вращением, отжимая голову, выведением рук в одну сторону и вращаясь в сторону от атакующего.

Удержания со стороны плеча. Захваты ближней руки под плечо и дальней снаружи; головы и руки; руки и пояса.

Ситуация: атакуемый лежит на спине; атакующий – сбоку или со стороны головы на коленях, лицом к противнику.

Защита: прижать свои согнутые руки и ноги к груди, не давая атакующему прижаться грудью к груди; захватить руки и повернуться на живот.

Уходы: рывком в сторону; вращением, просунув дальнюю руку под противника, отжимая голову руками.

Удержания верхом. Захваты рук снизу, с упором рук в ковер; сжимая туловище противника бедрами, с обвивом ног снаружи.

Ситуация: атакуемый лежит на спине; атакующий – на коленях со стороны ног лицом к противнику.

Защита: упираясь руками в плечи атакующего, не давать ему прижаться грудью к груди; вращение на живот.

Уходы: подвести руки под ноги атакующего и сбросить его через голову, вставая на мост и сковывая руки атакующего, сбросить его в сторону.

Перевороты из классической и вольной борьбы.

Болевые приемы на руки в самбо.

Удушающие приемы и техника борьбы дзюдо.

Ударная техника рукопашного боя.

Рычаг локтя через предплечье с захватом руки под плечо.

Ситуация: атакующий выполняет обратное удержание сбоку.

Рычаг локтя захватом руки между ног.

Ситуация: атакуемый – на спине; на животе; на боку; на четвереньках.

Варианты приема: захватом руки противника, стоящего в партере; во время кувырка; противнику, лежащему на животе; не перенося ногу через шею; не перенося ног через шею и туловище; накладывая голень на живот; опрокидывая назад; после удержания верхом; после переворота захватом предплечья изнутри; накладывая ногу на шею.

Способы разъединения сцепленных рук: при помощи узла, подводя одноименную руку спереди – снизу, а разноименной захватывая сверху; подтягивая локоть дальней руки; при помощи бедра сверху; разрывая хват.

Узел предплечьем вниз.

Ситуация: атакующий выполняет удержание поперек; атакуемый разворачивает

дальнюю руку предплечьем вниз.

Защита: сцепить руки; захватить одежду атакующего; выпрямить руку, разворачивая ее ладонью вверх; захватив свой пояс, сесть; выпрямить сцепленные руки; рывком руки освободиться от захвата; отвести в сторону голову и сбить атакующего через мост в сторону.

Узел после удержания верхом.

Ситуация: атакующий выполняет удержание верхом.

Защита: поворачиваясь грудью к атакующему, освободить локоть от захвата; сцепить руки за спиной атакующего.

Болевые приемы на ноги. Ущемление ахиллова сухожилия.

Ситуация; атакуемый на спине - ; атакующий – со стороны ног.

Варианты приема: лежа на противнике, находящемся на животе; переходом через противника с захваченной ногой; сидя на противнике, лежащем на животе, после удержания со стороны ног.

Защита: захватив одежду на груди атакующего и согнув захватываемую ногу в колене, перетолкнуть ее под мышку противнику.

Рычаг на оба бедра.

Ситуация: атакуемый – на спине, подняв ноги вверх; атакующий – на коленях со стороны его ног.

Варианты приема: захватом ноги на плечо; захватом голени под плечо, упиравшись стопой в подколенный сгиб; обвивом ноги и захватом другой ноги.

Защита: снять ногу с плеча атакующего, опереться руками в плечо атакующего и, отталкиваясь ногами, увеличить дистанцию; столкнуть ногу атакующего из подколенного сгиба.

Узел ноги.

Ситуация: атакуемый - на спине, поджав ноги к груди; атакующий – на коленях со стороны ног.

Варианты приема: упиравшись ладонью в колено; захватом голени двумя руками от удержания поперек.

Защита: выпрямить захваченную ногу и повернуться на живот; опереться рукой в свою ногу, не давая приблизить свою голень к голове.

Отработка бросков в стойке.

Задняя подножка под дальнюю ногу. Захватом ноги и шеи.

Ситуация: атакующий – в средней стойке; атакуемый – в высокой.

Защита: отставить ногу; опереться голенью захваченной ноги в бедро атакующего и рукой в таз со стороны атакующей ноги.

Задняя подножка с колена.

Ситуация: атакующий - в низкой стойке; атакуемый – в средней.

Защита: отставить ногу; переставить ногу через атакующую ногу назад, упиравшись в плечо атакующего; повернуться к нему грудью.

Передняя подножка с колена.

Ситуация: атакующий – в низкой стойке; атакуемый - в средней.

Защита: захватить пояс сбоку со стороны атакующей ноги, не давая противнику повернуться; перенести ногу через атакующую ногу; опереться коленом в бедро атакующего.

Передняя подножка захватом руки и ноги.

Ситуация: атакующий – в низкой стойке; атакуемый – в средней.

Защита: опереться захваченной ногой и предплечьем в бедро атакующего; отставить ногу; подсаживаясь, опереться коленом в подколенный сгиб; отталкивая атакующего.

Передняя подсечка в колено.

Ситуация: оба борца – в средней стойке.

Защита: сгибая ногу, перенести ее через атаковую ногу; сгибая ногу, наклониться, отталкивая атакующего; захватить атаковую ногу, перешагнуть не атакующей ногой атаковую ногу противника.

Подхваты. Захватом руки и пояса сзади; захватом руки и отворота; захватом руки и шеи; захватом руки и ноги.

Ситуация: атакующий – в средней стойке; атакуемый в высокой.

Защита: захватить пояс противника со стороны атакующей ноги, сгибая ноги; оттолкнуться назад; оттолкнуть атакующего; перешагнуть через атаковую ногу; захватить атаковую ногу.

Зацеп изнутри заведением.

Ситуация: атакующий – в средней стойке; атакуемый – в высокой.

Защита: захватить пояс со стороны атакующей ноги; отставить ногу назад; свести ноги вместе; присесть и повернуться, толкая бедром внутрь атаковую ногу.

Зацеп снаружи. Захватом рук; захватом руки и отворота; захватом руки и пояса.

Ситуация: атакующий – в низкой стойке; атакуемый – в средней.

Защита: отставить ногу назад; опереться рукой в бедро атакующей ноги противника.

Зацеп стопой. Захватом рук; захватом руки и отворота.

Ситуация: атакующий – в низкой стойке; атакуемый – в высокой.

Защита: отставить ногу назад; опереться рукой в таз атакующего со стороны атакующей ноги и оттолкнуть его; опереться зацепленной ногой в ковер и не дать ее оторвать атакующему.

Выведение из равновесия скручиванием. Захватом руки и шеи; захватом рук снизу; захватом разноименного отворота и руки.

Ситуация: атакующий – в высокой стойке; атакуемый – в низкой.

Защита: переставить ноги в направлении рывка, прогибаясь назад; выпрямиться, упираясь предплечьем в грудь атакующего.

Броски. Рывком за пятки.

Ситуация: атакующий – в низкой стойке; атакуемый – в высокой.

Защита: отставить ноги назад; увеличить дистанцию и опереться рукой в плечо; захватить рукава снизу, не давая атакующему осуществить захват пяток; отставить одну ногу назад; другую поместить между ног атакующего.

Захватом шеи сверху и туловища снизу.

Ситуация: атакующий – в высокой стойке; атакуемый – в низкой.

Защита: выпрямляясь; прогнуться назад; обхватить туловище атакующего; подсесть под него и попытаться оторвать от ковра; прогибаясь и выпрямляя ноги.

Бросок через голову с упором голенью в живот. Захватом рук; захватом руки и пояса сзади.

Ситуация: атакующий – в низкой стойке; атакуемый – в высокой.

Защита: сбить рукой ногу атакующего; повернуться боком к атакующему.

Броски подворотом (через бедро). Захватом руки на плечо; скрестным захватом рук; скрестным захватом отворотов; захватом одноименного отворота.

Ситуация: атакующий – в средней стойке; атакуемый – в высокой.

Защита: упираясь в атакующего не дать ему выполнить подворот; выставить ногу в сторону подворота атакующего; после отрыва от ковра зацепить ногой ногу атакующего.

Бросок поворотом («мельница»). Захватом руки и одноименной ноги изнутри; захватом разноименных руки и ноги снаружи.

Ситуация: атакуемый – в средней стойке; атакующий – в низкой.

Защита: захватить руку; захватывающую ногу; упереться рукой в плечо; отставить захваченную ногу назад в сторону.

Броски подворотом. Захватом под плечо с боковой подножкой; захватом руки; упираясь одноименной рукой в бедро; захватом руки и туловища с подхватом; захватом руки и туловища с подхватом изнутри.

Ситуация: борцы – в одноименной стойке.

Защита: приседая, упереться свободной рукой в таз; приседая, шагнуть дальней ногой вперед и захватить руку и туловище.

Броски прогибом. Захватом руки и туловища с обвивом.

Ситуация: борцы – в разноименной стойке, боком друг к другу.

Защита: присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего.

Захватом рук с подсечкой.

Ситуация: атакуемый – в низкой стойке; атакующий – в средней.

Защита: упереться руками в живот; присесть; отставляя ногу назад.

Переворот рывком. Захватом одноименной руки с подсечкой дальней ноги.

Ситуация: борцы – в разноименной стойке.

Защита: шагнуть дальней ногой вперед; упереться захваченной рукой в грудь атакующего

Переворот нырком. Захватом разноименной руки и туловища сбоку с подножкой.

Ситуация: атакуемый – в высокой стойке; атакующий – в средней, боком к противнику.

Защита: упереться предплечьем в грудь; присесть, шагнуть дальней ногой вперед; повернуться грудью к атакующему.

Перевод выседом. Захватом одноименной ноги изнутри через руку.

Ситуация: борцы в низкой односторонней стойке.

Защита: захватить ногу, опираясь на атакующего.

Примерные комбинации приемов.

Перевод вращением захватом руки сверху - сваливание сбиванием захватом ног; сваливанием сбиванием захватом ног – контрприем; перевод рывком захватом плеча и шеи сверху – бросок поворотом назад захватом руки и ноги изнутри; бросок наклоном захватом ног – контрприем; перевод рывком захватом шеи сверху и ближнего бедра – бросок поворотом назад

захватом разноименных руки под плечо и ноги; бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри – перевод рывком захватом ноги; бросок прогибом захватом руки и туловища с обвивом – бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри; бросок прогибом захватом руки и туловища с подсечкой – перевод рывком захватом одноименной руки.

Отработка борьбы лежа.

Удержания. Обратное удержание сбоку. Захваты: двух ног; двух ног и выставлением ноги; двух ног с накатом на туловище.

Ситуация: атакуемый - на спине; атакующий сидит сбоку спиной к противнику.

Защита: повернуться боком к атакующему; выпрямляя ног; повернуться на живот.

Уходы: перетаскивая противника через себя; прижимаясь к нему грудью; вращением; выпрямляя ноги и поворачивая их внутрь в сторону атакующего.

Со стороны плеча. Захваты: одноименной ближней руки под плечо снаружи и дальней изнутри в сгиб локтя; захватом куртки из – под плеча; обратным захватом ближней руки.

Ситуация: атакуемый – на спине; атакующий – на животе сбоку или со стороны головы лицом к противнику.

Защита: прижать согнутые руки и ноги к груди, не давая атакующему приближаться к груди, и захватить руки; повернуться на живот.

Уходы: рывком в сторону; выкручиваясь; приближая ноги со стороны ближней руки к атакующему; поворотом на живот; отжимая голову руками.

Верхом. Захваты: шеи и упором другой руки в ковер; одежды из – под руки; прижимая руку противника к его голове; плеча из – под шеи и зацепом ног; прижимая руки к туловищу; разноименной руки из – под головы; одноименного отворота из – под плеча.

Ситуация: атакуемый на спине; атакующий – в стойке; или на коленях сбоку; или со стороны ног лицом к противнику.

Защита: упереться руками в плечи атакующего и коленями в его туловище; встать на мост.

Уходы: сбрасыванием противника через голову; подводя руки под его ноги; переворотом за себя через мост; вращением; накладывая бедро на голень атакующего и захватом его руки в сторону захваченных руки и ноги противника.

Со стороны ног. Захваты: за голову; голову и руки; ноги и туловища; обхватом за туловище и разведением бедер в стороны.

Ситуация: атакуемый – на спине; атакующий – в стойке или на коленях со стороны ног.

Защита: оттолкнуть атакующего, упираясь руками в его плечи, а ногами – в бедра; упереться руками в плечи, согнуть ноги, соединив бедра и разведя колени.

Уходы: поворотом на живот; отталкиваясь от противника руками и ногами.

Перевороты. Перекатом обратным захватом дальнего бедра; шеи с ближним бедром; шеи и дальней голени; пояса и накладывая ногу на шею; обратным захватом дальнего бедра с голенью.

Ситуация: атакуемый – в высоком партере; атакующий – сбоку.

Защита: лечь на бедро захваченной ноги; выпрямить захваченную ногу назад – в сторону; вытянуть ноги; лечь на бок спиной к атакующему; упереться руками в ковер; вытягивая ноги; прогнуться.

Рывком назад захватом пройм; захватом дальней проймы.

Ситуация: атакуемый – в высоком партере; атакующий стоит сбоку.

Защита: лечь на живот; захватить ногу атакующего; выставить руку и ногу в сторону переворота.

Перевороты из классической и вольной борьбы.

Болевые приемы на руки. Рычаг локтя. Захватом руки между ног.

Ситуация: атакуемый – на спине; атакующий сидит сбоку, захватив руку между ногами, перенеся их через атакуемого.

Варианты приема: угрожая обратным узлом на дальнюю руку; накладывая ладонь на локоть дальней руки; накладывая ногу на дальнюю руку; захватом ее в локтевой сгиб.

Защита: сцепить руки; захватить под коленом ногу атакующего, лежащую на шее; забеганием перейти через атакующего и встать в стойку; поворачиваясь грудью к атакующему; вывести рывком локоть из захвата движением вниз под себя; положить голову на ногу атакующего.

Зацепом ногой; зацепом ногой и выседом; зажимая руку ногами.

Ситуация: атакуемый – в партере; широко расставив руки; атакующий стоит сбоку на одном колене.

Защита: не дать зацепить руку, убирая ее под себя; повернуть руку, сгибая ее предплечьем вниз; сделать кувырок вперед; повернуться спиной к атакующему; встать в стойку, поднимая атакующего.

Рычаг локтя внутрь захватом предплечья ближней руки, после зацепа ногой.

Ситуация: атакуемый – в высоком партере; атакующий – сбоку на коленях.

Защита: согнуть руку и подтянуть ее под себя; приподнимаясь и толкая атакующего спиной; развернуться к нему головой и убрать руку ладонью вверх; забегая, повернуться грудью к атакующему и встать в стойку; повернуть руку ладонью назад и сделать кувырок вперед.

Узел плеча противнику, лежащему на животе. Захватом разноименной рукой снизу, предплечья дальней руки атакуемого; захватом разноименной рукой предплечья сверху, а одноименной – снизу; захватом ближней руки двумя руками.

Ситуация: атакуемый – на животе, опираясь предплечьями о ковер около головы; атакующий – сбоку или спереди на коленях.

Защита: убрать руку под свое туловище; подняться в высокий партер; повернуться на бок спиной к атакующему.

Узел ногами предплечьем вниз. Захватом шеи, после удержания сбоку; после попытки проведения узла ногой снизу; после удержания поперек, зажимая ближнюю руку бедрами.

Ситуация: атакуемый – на спине; атакующий – проводит удержание сбоку.

Болевые приемы на ноги. Рычаг колена. Захватом голени под плечо, прижимая голень к груди; сбивая из стойки.

Ситуация: атакуемый - на спине; атакующий – сбоку к его ногам.

Защита: согнуть ногу и упереться коленом в ковер; захватить одежду на груди атакующего; подтянуть ногу к себе и освободить бедро от зажима его бедрами.

Ущемление икроножной мышцы. Захватом ноги под мышку; захватом согнутой ноги между ногами; зацепом голени сзади; сгибая ногу; туловищем сверху; накладывая голень одноименной ноги изнутри и сгибая ногу противника захватом рук.

Ситуация: атакуемый – на животе; атакующий – верхом со стороны ног или спиной к голове.

Защита: выпрямляя ноги; повернуться на живот.

Отработка бросков в стойке.

Задняя подножка на пятке. Захватом руки под плечо; за одноименную руку; захватом руки на плечо и туловище спереди; за туловище и одноименную ногу сбоку; за пояс сзади.

Ситуация: атакуемый – в средней стойке; наклоняется и выдвигает ногу вперед; атакующий – в низкой односторонней стойке.

Защита: переставить ногу через атакующую ногу; повернуться грудью к атакующему; захватить пояс под разноименной рукой.

Передняя подножка на пятке. Захваты: за рукав и отворот; за рукав; за рукав и одноименную пройму; за одну руку; за руку и ногу.

Ситуация: атакуемый – в высокой фронтальной стойке; наклоняется, отставляет ногу назад; атакующий – в средней односторонней стойке.

Защита: перенести свою ногу через атакующую ногу; отшатнуть назад; наклониться в сторону падения атакующего; захватить пояс со стороны атакующей ноги; захватить ногу атакующего одноименной рукой.

Подсад. Бедром снаружи захватом руки и пояса; бедром изнутри; голенью спереди; бедром сзади, голенью изнутри.

Ситуация: оба борца – в высокой стойке, дистанция – вплотную.

Защита: согнуть ноги; увеличить дистанцию, отталкивая атакующего; отставить ногу назад.

Обвив. Захватом одноименной руки и пояса сзади садясь; с падением; без падения.

Ситуация: атакуемый – в низкой стойке; атакующий – в средней; наклоняется вперед, сгибает ноги.

Защита: отставить ногу назад; сводя колени; упереться рукой в таз со стороны атакующей ноги; выпрямляясь, отставить ногу назад; поднять атакуемую ногу вперед и выпрямить ее.

Зацеп стопой. С падением за отставленную ногу; обратным зацепом стопой из – под ноги противника.

Ситуация: атакуемый – в средней фронтальной стойке, широко расставляет ноги; атакующий – в высокой односторонней стойке.

Защита: отставить ногу, отталкивая атакующего, не дать ему оторвать зацепленную ногу от ковра.

Бросок обратным захватом ног.

Ситуация: атакуемый – в односторонней высокой стойке; атакующий – в противоположной средней стойке.

Защита: наклониться вперед, отставляя ближнюю ногу назад; отталкиваясь от противника, увеличить дистанцию.

Бросок поворотом («мельница»). Захватом разноименной руки под плечо и одноименного бедра изнутри; за руку и пояс; за шею и одноименную ногу; за руки; за одноименную руку и ногу; за разноименную руку и обратным захватом голени.

Ситуация: атакуемый – в высокой стойке, наклоняется вперед; атакующий – в средней стойке.

Защита: отставить захватываемую ногу назад; упереться грудью в плечо атакующего; упереться рукой в плечо руки, захватывающей ногу; зацепить ногу атакующего.

Бросок захватом за шею и туловище сверху.

Ситуация: атакуемый – в низкой фронтальной стойке; атакующий – в средней односторонней стойке.

Защита: выпрямиться и, прогибаясь, разорвать захват; захватить ногу атакующего и, выпрямляя туловище, оторвать противника от ковра; захватить туловище атакующего и резким толчком сбить его на спину.

Броски подворотом (через бедро). Захватом пояса сбоку и нырком под руку (боковое бедро); захватом пояса и одноименной руки (обратное бедро).

Ситуация: борцы – в высокой стойке; атакуемый наклоняется вперед.

Защита: захватить пояс, не давая выполнить подворот, прогнуться, соединить ноги и упереться боком в таз атакующего; зашагивая, выставить ногу в сторону поворота атакующего; зацепить разноименную ногу атакующего изнутри (после отрыва от ковра).

Задний переворот захватом туловища сзади и одноименного бедра изнутри.

Ситуация: атакуемый – в высокой односторонней стойке; атакующий – в одноименной средней стойке.

Защита: разворачиваясь грудью к атакующему, отставить ногу назад; зацепить ноги атакующего.

Броски с прогибом. Захватом туловища с рукой; руки и пояса с зашагиванием; с подсадом; с передней подсечкой.

Ситуация: атакуемый – в высокой односторонней стойке; атакующий – в средней.

Защита: присесть, плотно обхватив туловище; выставить ногу в сторону броска; зацепить дальнюю ногу; захватить дальнюю ногу рукой.

Тактика.

Отработка тактики передвижений: вперед, назад, в стороны, передвижения относительно противника, стоящего в разных стойках, передвижения с одним захватом и изменением захватов.

Отработка тактики проведения приемов: простейшие способы тактической подготовки – сковывание, маневрирование, выведение из равновесия и др.; тактика выполнения приемов в условиях передвижения обоих борцов вперед, назад, в стороны, по кругу; тактика выполнения приема на противнике наступающем, отступающем, тянущем, бегущем.

Отработка тактики ведения поединка: простейшие формы борьбы, учебные схватки.

Отработка форм борьбы: находясь в обоюдном захвате, перетягивание партнера через черту выталкивание из круга.

В стойке: находясь в обоюдном захвате – партнера через черту; отрыв от ковра; выталкивание или вынесение из круга; выведение из равновесия, вынуждая партнера коснуться ковра коленом; выведение из равновесия: толчками плечом (руки за спиной), стоя на одной ноге лицом (спиной, боком) друг к другу; борьба за захват руки (ноги, туловища, одежды); выведение из равновесия с захватом ноги партнера; выведение из равновесия толчками одноименных ладоней (другая рука за спиной), стоя на одной линии.

В партере: борьба за захват и удержание партнера из разных исходных положений: сидя спиной друг к другу; стоя на четвереньках разноименным (одноименным) боком друг к другу; лежа голова к голове, разноименным (одноименным) боком друг к другу; один на животе, другой на спине; один на спине (животе), другой на четвереньках со стороны головы; со стороны ног; со стороны плеча; сбоку; со стороны головы спиной к партнеру; стоя на коленях в обоюдном захвате и др.; борьба захватом за кисти из исходного положения лежа на животе лицом друг к другу; борьба ногами лежа на спине с зацепом одноименных голеней.

Учебные схватки: для отработки техники захватом; передвижения; выполнения приемов, защит и контрприемов.

7. Индивидуальная работа – 12 часов.

На протяжении всего учебного года для обучающихся, которые отстают в обучении или слабо усваивают предложенный материал, технику или тактику приемов борьбы в программе отведено время на индивидуальные занятия. На этих занятиях ребятам предлагается в индивидуальном порядке заниматься с обучающимся по теме: «Морально-психологический настрой обучающихся для преодоления страха перед соперниками и

неуверенностью выхода на ковер» и отработки технически сложных приемов в единоборствах.

Подготовки одаренных воспитанников к участию в предстоящих соревнованиях.

8. Соревнования – 14 часов.

Моральная и специальная психологическая подготовка к соревнованиям. Правила соревнований, их организация и проведение. Возрастные группы участников соревнований по борьбе. Весовые категории. Начало и конец схватки. Продолжительность схватки. Оценка приемов и действий в схватке. Запрещенные приемы. Результаты схваток.

9. Заключительное занятие – 4 часа.

Подведение итогов за прошедший учебный год. Планы на следующий учебный год. Массовое посещение спортивных зрелищных соревнований. Диагностика. Зачеты и контрольная проверка знаний, умений и навыков владения и ведения борьбы.

5 год обучения.

1. Вводное занятие – 2 часа.

Планы работы и массовых мероприятий на новый учебный год.

Диагностика. Проверка знаний, умений и навыков за прошедшие годы по технике и тактике единоборств.

Привлечение обучающихся к социально – значимым делам в жизни детского объединения, Центра дополнительного образования детей и участие в районных мероприятиях.

2. Правила безопасности – 2 часа.

Проведение тестирования по правилам: техники безопасности, поведения в спортивном зале, дорожного движения, противопожарной безопасности. Корректировка данных правил в современных условиях. Этика поведения на улице и в обществе.

3. Медицинский контроль – 4 часа.

Врачебный контроль, самоконтроль, массаж, спортивный массаж. Контроль на занятиях в детском объединении. Формы врачебного контроля. Значение самоконтроля на организм обучающегося. Приемы массажа.

4. Общая физическая подготовка – 20 часов.

Совершенствование нормативов физической подготовки. Общеподготовительных координационных и развивающих упражнений, акробатических упражнений, спортивных игр и подвижных игр и эстафет.

5. Специальная физическая подготовка – 50 часов.

Влияние специальной физической подготовки на организм и допрофессиональные навыки, знания, умения обучающегося на базе:

страховки и самоконтроля при падениях, упражнений используемых мост, парных упражнений, подвижных игр с элементами единоборств.

Спортивная борьба. Для развития гибкости и быстроты - забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину. Для развития ловкости - партнер на четвереньках - атакующий имеет цель положить его на живот, на спину. Для развития силы - партнер на плечах - приседания. С сопротивлением партнера - захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног - препятствует их сведению и разведению. Поднимание, перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена.

Легкоатлетические виды: метания, толкания, различные виды бега; тяжелая атлетика, и т.д.

Спортивные виды деятельности: упражнения с блинами, гантелями, манекенами, тяжелыми мячами, резинками, жгутами, канатами. Для наращивания отдельных групп мышц у обучающихся средней и старшей возрастных групп используется боди тренажер.

Наиболее значимы и изучаются приемы техники и тактики борьбы дзюдо и рукопашного боя для совершенствования спортивного мастерства обучающихся в технике самбо.

6. Совершенствование приемов техники и тактики боя – 106 часов.

Выход на допрофессиональный уровень обучения. Обучающиеся совершенствуют и оттачивают мастерство техники и тактики борьбы в следующих приемах.

Техника.

Совершенствование борьбы лежа.

Обратное удержание сбоку. Захваты руки под плечо и туловище; захваты руки под плечо и бедра; захваты двух рук.

Ситуация: атакуемый лежит на спине; атакующий сидит сбоку спиной к нему.

Защита: повернуться на живот; опереться голенью и предплечьями в атакующего, не давая ему прижаться боком или грудью к туловищу.

Уходы: пытаться сесть; отжимая голову ногой; прижимаясь к противнику и перетаскивая его через себя, лечь на бок; просунув свободную руку под противника, перевернуться на живот; зацепом ноги.

Удержания поперек. Захваты руки и ближнего бедра; захваты руки и обратный захват ближнего бедра; дальней руки снизу и ближней руки сверху.

Ситуация: атакующий – на животе, прижимаясь грудью к груди атакуемого. Защита: оттолкнуть атакующего голеньями и предплечьями.

Уходы: захватом шеи атакующего под плечо и упором предплечьями в живот перевернуть его через себя; захватить дальней рукой пояс атакующего сзади; просунуть ближнюю руку под его живот и повернуться на бок в сторону от атакующего, стараясь лечь на живот.

Обратное удержание со стороны головы. Захваты двух рук.

Ситуация: атакуемый лежит на спине; атакующий сидит со стороны головы спиной к нему.

Защита: отталкивая руками и ногами противника, не дать ему прижаться грудью к груди; отжать голову атакующего руками, упираясь ему в подбородок.

Уходы: вращением в сторону, захватив пояс атакующего; вращением в сторону, захватив руку атакующего; вращением, отжимая голову, выведением рук в одну сторону и вращаясь в сторону от атакующего.

Удержания со стороны плеча. Захваты ближней руки под плечо и дальней снаружи; головы и руки; руки и пояса.

Ситуация: атакуемый лежит на спине; атакующий – сбоку или со стороны головы на коленях, лицом к противнику.

Защита: прижать свои согнутые руки и ноги к груди, не давая атакующему прижаться грудью к груди; захватить руки и повернуться на живот.

Уходы: рывком в сторону; вращением, просунув дальнюю руку под противника, отжимая голову руками.

Удержания верхом. Захваты рук снизу, с упором рук в ковер; сжимая туловище противника бедрами, с обвивом ног снаружи.

Ситуация: атакуемый лежит на спине; атакующий – на коленях со стороны ног лицом к противнику.

Защита: упираясь руками в плечи атакующего, не давать ему прижаться грудью к груди; вращение на живот.

Уходы: подвести руки под ноги атакующего и сбросить его через голову, вставая на мост и сковывая руки атакующего, сбросить его в сторону.

Перевороты из классической и вольной борьбы.

Болевые приемы на руки в самбо.

Удушающие приемы в борьбе дзюдо.

Ударная техника рукопашного боя.

Рычаг локтя через предплечье с захватом руки под плечо.

Ситуация: атакующий выполняет обратное удержание сбоку.

Рычаг локтя захватом руки между ног.

Ситуация: атакуемый – на спине; на животе; на боку; на четвереньках.

Варианты приема: захватом руки противника, стоящего в партере; во время кувырка; противнику, лежащему на животе; не перенося ногу через шею; не перенося ног через шею и туловище; накладывая голень на живот; опрокидывая назад; после удержания верхом; после переворота захватом предплечья изнутри; накладывая ногу на шею.

Способы разъединения сцепленных рук: при помощи узла, подводя одноименную руку спереди – снизу, а разноименной захватывая сверху;

подтягивая локоть дальней руки; при помощи бедра сверху; разрывая захват.

Узел предплечьем вниз.

Ситуация: атакующий выполняет удержание поперек; атакуемый разворачивает

дальнюю руку предплечьем вниз.

Защита: сцепить руки; захватить одежду атакующего; выпрямить руку, разворачивая ее ладонью вверх; захватив свой пояс, сесть; выпрямить сцепленные руки; рывком руки освободиться от захвата; отвести в сторону голову и сбить атакующего через мост в сторону.

Узел после удержания верхом.

Ситуация: атакующий выполняет удержание верхом.

Защита: поворачиваясь грудью к атакующему, освободить локоть от захвата; сцепить руки за спиной атакующего.

Болевые приемы на ноги. Ущемление ахиллова сухожилия.

Ситуация; атакуемый на спине - ; атакующий – со стороны ног.

Варианты приема: лежа на противнике, находящемся на животе; переходом через противника с захваченной ногой; сидя на противнике, лежащем на животе, после удержания со стороны ног.

Защита: захватив одежду на груди атакующего и согнув захватываемую ногу в колене, перетолкнуть ее под мышку противнику.

Рычаг на оба бедра.

Ситуация: атакуемый – на спине, подняв ноги вверх; атакующий – на коленях со стороны его ног.

Варианты приема: захватом ноги на плечо; захватом голени под плечо, упираясь стопой в подколенный сгиб; обвивом ноги и захватом другой ноги.

Защита: снять ногу с плеча атакующего, опереться руками в плечо атакующего и, отталкиваясь ногами, увеличить дистанцию; столкнуть ногу атакующего из подколенного сгиба.

Узел ноги.

Ситуация: атакуемый - на спине, поджав ноги к груди; атакующий – на коленях со стороны ног.

Варианты приема: упираясь ладонью в колено; захватом голени двумя руками от удержания поперек.

Защита: выпрямить захваченную ногу и повернуться на живот; опереться рукой в свою ногу, не давая приблизить свою голень к голове.

Совершенствование бросков в стойке.

Задняя подножка под дальнюю ногу. Захватом ноги и шеи.

Ситуация: атакующий – в средней стойке; атакуемый – в высокой.

Защита: отставить ногу; опереться голенью захваченной ноги в бедро атакующего и рукой в таз со стороны атакующей ноги.

Задняя подножка с колена.

Ситуация: атакующий - в низкой стойке; атакуемый – в средней.

Защита: отставить ногу; переставить ногу через атакующую ногу назад, упираясь в плечо атакующего; повернуться к нему грудью.

Передняя подножка с колена.

Ситуация: атакующий – в низкой стойке; атакуемый - в средней.

Защита: захватить пояс сбоку со стороны атакующей ноги, не давая противнику повернуться; перенести ногу через атакующую ногу; упереться коленом в бедро атакующего.

Передняя подножка захватом руки и ноги.

Ситуация: атакующий – в низкой стойке; атакуемый – в средней.

Защита: упереться захваченной ногой и предплечьем в бедро атакующего; отставить ногу; подсаживаясь, упереться коленом в подколенный сгиб; отталкивая атакующего.

Передняя подсечка в колено.

Ситуация: оба борца – в средней стойке.

Защита: сгибая ногу, перенести ее через атакующую ногу; сгибая ногу, наклониться, отталкивая атакующего; захватить атакующую ногу, перешагнуть не атакующей ногой атакующую ногу противника.

Подхваты. Захватом руки и пояса сзади; захватом руки и отворота; захватом руки и шеи; захватом руки и ноги.

Ситуация: атакующий – в средней стойке; атакуемый в высокой.

Защита: захватить пояс противника со стороны атакующей ноги, сгибая ноги; оттолкнуться назад; оттолкнуть атакующего; перешагнуть через атакующую ногу; захватить атакующую ногу.

Зацеп изнутри заведением.

Ситуация: атакующий – в средней стойке; атакуемый – в высокой.

Защита: захватить пояс со стороны атакующей ноги; отставить ногу назад; свести ноги вместе; присесть и повернуться, толкая бедром внутрь атакующую ногу.

Зацеп снаружи. Захватом рук; захватом руки и отворота; захватом руки и пояса.

Ситуация: атакующий – в низкой стойке; атакуемый – в средней.

Защита: отставить ногу назад; упереться рукой в бедро атакующей ноги противника.

Зацеп стопой. Захватом рук; захватом руки и отворота.

Ситуация: атакующий – в низкой стойке; атакуемый – в высокой.

Защита: отставить ногу назад; упереться рукой в таз атакующего со стороны атакующей ноги и оттолкнуть его; упереться зацепленной ногой в ковер и не дать ее оторвать атакующему.

Выведение из равновесия скручиванием. Захватом руки и шеи; захватом рук снизу; захватом разноименного отворота и руки.

Ситуация: атакующий – в высокой стойке; атакуемый - в низкой.

Защита: переставить ноги в направлении рывка, прогибаясь назад; выпрямиться, упираясь предплечьем в грудь атакующего.

Броски. Рывком за пятки.

Ситуация: атакующий – в низкой стойке; атакуемый – в высокой.

Защита: отставить ноги назад; увеличить дистанцию и упереться рукой в плечо; захватить рукава снизу, не давая атакующему осуществить захват пяток; отставить одну ногу назад; другую поместить между ног атакующего.

Захватом шеи сверху и туловища снизу.

Ситуация: атакующий – в высокой стойке; атакуемый – в низкой.

Защита: выпрямляясь; прогнуться назад; обхватить туловище атакующего; подсесть под него и попытаться оторвать от ковра; прогибаясь и выпрямляя ноги.

Бросок через голову с упором голенью в живот. Захватом рук; захватом руки и пояса сзади.

Ситуация: атакующий – в низкой стойке; атакуемый – в высокой.

Защита: сбить рукой ногу атакующего; повернуться боком к атакующему.

Броски подворотом (через бедро). Захватом руки на плечо; скрестным захватом рук; скрестным захватом отворотов; захватом одноименного отворота.

Ситуация: атакующий – в средней стойке; атакуемый – в высокой.

Защита: упираясь в атакующего не дать ему выполнить подворот; выставить ногу в сторону подворота атакующего; после отрыва от ковра зацепить ногой ногу атакующего.

Бросок поворотом («мельница»). Захватом руки и одноименной ноги изнутри; захватом разноименных руки и ноги снаружи.

Ситуация: атакуемый – в средней стойке; атакующий – в низкой.

Защита: захватить руку; захватывающую ногу; упереться рукой в плечо; отставить захваченную ногу назад в сторону.

Броски подворотом. Захватом под плечо с боковой подножкой; захватом руки; упираясь одноименной рукой в бедро; захватом руки и туловища с подхватом; захватом руки и туловища с подхватом изнутри.

Ситуация: борцы – в одноименной стойке.

Защита: приседая, упереться свободной рукой в таз; приседая, шагнуть дальней ногой вперед и захватить руку и туловище.

Броски прогибом. Захватом руки и туловища с обвивом.

Ситуация: борцы – в разноименной стойке, боком друг к другу.

Защита: присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего.

Захватом рук с подсечкой.

Ситуация: атакуемый – в низкой стойке; атакующий – в средней.

Защита: упереться руками в живот; присесть; отставляя ногу назад.

Переворот рывком. Захватом одноименной руки с подсечкой дальней ноги.

Ситуация: борцы – в разноименной стойке.

Защита: шагнуть дальней ногой вперед; упереться захваченной рукой в грудь атакующего

Переворот нырком. Захватом разноименной руки и туловища сбоку с подножкой.

Ситуация: атакуемый – в высокой стойке; атакующий – в средней, боком к противнику.

Защита: упереться предплечьем в грудь; присесть, шагнуть дальней ногой вперед; повернуться грудью к атакующему.

Перевод выседом. Захватом одноименной ноги изнутри через руку.

Ситуация: борцы в низкой односторонней стойке.

Защита: захватить ногу, опираясь на атакующего.

Примерные комбинации приемов.

Перевод вращением захватом руки сверху - сваливание сбиванием захватом ног; сваливанием сбиванием захватом ног – контрприем; перевод рывком захватом плеча и шеи сверху – бросок поворотом назад захватом руки и ноги изнутри; бросок наклоном захватом ног – контрприем; перевод рывком захватом шеи сверху и ближнего бедра – бросок поворотом назад захватом разноименных руки под плечо и ноги; бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри – перевод рывком захватом ноги; бросок прогибом захватом руки и туловища с обвивом – бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри; бросок прогибом захватом руки и туловища с подсечкой – перевод рывком захватом одноименной руки.

Совершенствование борьбы лежа.

Удержания. Обратное удержание сбоку. Захваты: двух ног; двух ног и выставлением ноги; двух ног с накатом на туловище.

Ситуация: атакуемый - на спине; атакующий сидит сбоку спиной к противнику.

Защита: повернуться боком к атакующему; выпрямляя ног; повернуться на живот.

Уходы: перетаскивая противника через себя; прижимаясь к нему грудью; вращением; выпрямляя ноги и поворачивая их внутрь в сторону атакующего.

Со стороны плеча. Захваты: одноименной ближней руки под плечо снаружи и дальней изнутри в сгиб локтя; захватом куртки из – под плеча; обратным захватом ближней руки.

Ситуация: атакуемый – на спине; атакующий – на животе сбоку или со стороны головы лицом к противнику.

Защита: прижать согнутые руки и ноги к груди, не давая атакующему приближаться к груди, и захватить руки; повернуться на живот.

Уходы: рывком в сторону; выкручиваясь; приближая ноги со стороны ближней руки к атакующему; поворотом на живот; отжимая голову руками.

Верхом. Захваты: шеи и упором другой руки в ковер; одежды из – под руки; прижимая руку противника к его голове; плеча из – под шеи и зацепом ног; прижимая руки к туловищу; разноименной руки из – под головы; одноименного отворота из – под плеча.

Ситуация: атакуемый на спине; атакующий – в стойке; или на коленях сбоку; или со стороны ног лицом к противнику.

Защита: упереться руками в плечи атакующего и коленями в его туловище; встать на мост.

Уходы: сбрасыванием противника через голову; подводя руки под его ноги; переворотом за себя через мост; вращением; накладывая бедро на голень атакующего и захватом его руки в сторону захваченных руки и ноги противника.

Со стороны ног. Захваты: за голову; голову и руки; ноги и туловища; обхватом за туловище и разведением бедер в стороны.

Ситуация: атакуемый – на спине; атакующий – в стойке или на коленях со стороны ног.

Защита: оттолкнуть атакующего, упираясь руками в его плечи, а ногами – в бедра; упереться руками в плечи, согнуть ноги, соединив бедра и разведя колени.

Уходы: поворотом на живот; отталкиваясь от противника руками и ногами.

Перевороты. Перекатом обратным захватом дальнего бедра; шеи с ближним бедром; шеи и дальней голени; пояса и накладывая ногу на шею; обратным захватом дальнего бедра с голенью.

Ситуация: атакуемый – в высоком партере; атакующий – сбоку.

Защита: лечь на бедро захваченной ноги; выпрямить захваченную ногу назад – в сторону; вытянуть ноги; лечь на бок спиной к атакующему; упереться руками в ковер; вытягивая ноги; прогнуться.

Рывком назад захватом пройм; захватом дальней проймы.

Ситуация: атакуемый – в высоком партере; атакующий стоит сбоку.

Защита: лечь на живот; захватить ногу атакующего; выставить руку и ногу в сторону переворота.

Перевороты из классической и вольной борьбы.

Болевые приемы на руки. Рычаг локтя. Захватом руки между ног.

Ситуация: атакуемый – на спине; атакующий сидит сбоку, захватив руку между ногами, перенеся их через атакуемого.

Варианты приема: угрожая обратным узлом на дальнюю руку; накладывая ладонь на локоть дальней руки; накладывая ногу на дальнюю руку; захватом ее в локтевой сгиб.

Защита: сцепить руки; захватить под коленом ногу атакующего, лежащую на шее; забеганием перейти через атакующего и встать в стойку; поворачиваясь грудью к атакующему; вывести рывком локоть из захвата движением вниз под себя; положить голову на ногу атакующего.

Зацепом ногой; зацепом ногой и выседом; зажимая руку ногами.

Ситуация: атакуемый – в партере; широко расставив руки; атакующий стоит сбоку на одном колене.

Защита: не дать зацепить руку, убирая ее под себя; повернуть руку, сгибая ее предплечьем вниз; сделать кувырок вперед; повернуться спиной к атакующему; встать в стойку, поднимая атакующего.

Рычаг локтя внутрь захватом предплечья ближней руки, после зацепа ногой.

Ситуация: атакуемый – в высоком партере; атакующий – сбоку на коленях.

Защита: согнуть руку и подтянуть ее под себя; приподнимаясь и толкая атакующего спиной; развернуться к нему головой и убрать руку ладонью вверх; забегая, повернуться грудью к атакующему и встать в стойку; повернуть руку ладонью назад и сделать кувырок вперед.

Узел плеча противнику, лежащему на животе. Захватом разноименной рукой снизу, предплечья дальней руки атакуемого; хватом разноименной рукой предплечья сверху, а одноименной – снизу; хватом ближней руки двумя руками.

Ситуация: атакуемый – на животе, опираясь предплечьями о ковер около головы; атакующий – сбоку или спереди на коленях.

Защита: убрать руку под свое туловище; подняться в высокий партер; повернуться на бок спиной к атакующему.

Узел ногами предплечьем вниз. Захватом шеи, после удержания сбоку; после попытки проведения узла ногой снизу; после удержания поперек, зажимая ближнюю руку бедрами.

Ситуация: атакуемый – на спине; атакующий – проводит удержание сбоку.

Болевые приемы на ноги. Рычаг колена. Захватом голени под плечо, прижимая голень к груди; сбивая из стойки.

Ситуация: атакуемый - на спине; атакующий – сбоку к его ногам.

Защита: согнуть ногу и упереться коленом в ковер; захватить одежду на груди атакующего; подтянуть ногу к себе и освободить бедро от зажима его бедрами.

Ущемление икроножной мышцы. Захватом ноги под мышку; хватом согнутой ноги между ногами; зацепом голени сзади; сгибая ногу; туловищем сверху; накладывая голень одноименной ноги изнутри и сгибая ногу противника хватом рук.

Ситуация: атакуемый – на животе; атакующий – верхом со стороны ног или спиной к голове.

Защита: выпрямляя ноги; повернуться на живот.

Совершенствование бросков в стойке.

Задняя подножка на пятке. Захватом руки под плечо; за одноименную руку; хватом руки на плечо и туловище спереди; за туловище и одноименную ногу сбоку; за пояс сзади.

Ситуация: атакуемый – в средней стойке; наклоняется и выдвигает ногу вперед; атакующий – в низкой односторонней стойке.

Защита: переставить ногу через атакующую ногу; повернуться грудью к атакующему; захватить пояс под разноименной рукой.

Передняя подножка на пятке. Захваты: за рукав и отворот; за рукав; за рукав и одноименную пройму; за одну руку; за руку и ногу.

Ситуация: атакуемый – в высокой фронтальной стойке; наклоняется, отставляет ногу назад; атакующий – в средней односторонней стойке.

Защита: перенести свою ногу через атакующую ногу; отшатнуть назад; наклониться в сторону падения атакующего; захватить пояс со стороны атакующей ноги; захватить ногу атакующего одноименной рукой.

Подсад. Бедром снаружи захватом руки и пояса; бедром изнутри; голенью спереди; бедром сзади, голенью изнутри.

Ситуация: оба борца – в высокой стойке, дистанция – вплотную.

Защита: согнуть ноги; увеличить дистанцию, отталкивая атакующего; отставить ногу назад.

Обвив. Захватом одноименной руки и пояса сзади садясь; с падением; без падения.

Ситуация: атакуемый – в низкой стойке; атакующий – в средней; наклоняется вперед, сгибает ноги.

Защита: отставить ногу назад; сводя колени; опереться рукой в таз со стороны атакующей ноги; выпрямляясь, отставить ногу назад; поднять атакуемую ногу вперед и выпрямить ее.

Зацеп стопой. С падением за отставленную ногу; обратным зацепом стопой из – под ноги противника.

Ситуация: атакуемый – в средней фронтальной стойке, широко расставляет ноги; атакующий – в высокой односторонней стойке.

Защита: отставить ногу, отталкивая атакующего, не дать ему оторвать зацепленную ногу от ковра.

Бросок обратным захватом ног.

Ситуация: атакуемый – в односторонней высокой стойке; атакующий – в противоположной средней стойке.

Защита: наклониться вперед, отставляя ближнюю ногу назад; отталкиваясь от противника, увеличить дистанцию.

Бросок поворотом («мельница»). Захватом разноименной руки под плечо и одноименного бедра изнутри; за руку и пояс; за шею и одноименную ногу; за руки; за одноименную руку и ногу; за разноименную руку и обратным захватом голени.

Ситуация: атакуемый – в высокой стойке, наклоняется вперед; атакующий – в средней стойке.

Защита: отставить захватываемую ногу назад; опереться грудью в плечо атакующего; опереться рукой в плечо руки, захватывающей ногу; зацепить ногу атакующего.

Бросок захватом за шею и туловище сверху.

Ситуация: атакуемый – в низкой фронтальной стойке; атакующий – в средней односторонней стойке.

Защита: выпрямиться и, прогибаясь, разорвать захват; захватить ногу атакующего и, выпрямляя туловище, оторвать противника от ковра; захватить туловище атакующего и резким толчком сбить его на спину.

Броски подворотом (через бедро). Захватом пояса сбоку и нырком под руку (боковое бедро); захватом пояса и одноименной руки (обратное бедро).

Ситуация: борцы – в высокой стойке; атакуемый наклоняется вперед.

Защита: захватить пояс, не давая выполнить подворот, прогнуться, соединить ноги и опереться боком в таз атакующего; зашагивая, выставить ногу в сторону поворота атакующего; зацепить разноименную ногу атакующего изнутри (после отрыва от ковра).

Задний переворот захватом туловища сзади и одноименного бедра изнутри.

Ситуация: атакуемый – в высокой односторонней стойке; атакующий – в одноименной средней стойке.

Защита: разворачиваясь грудью к атакующему, отставить ногу назад; зацепить ноги атакующего.

Броски с прогибом. Захватом туловища с рукой; руки и пояса с зашагиванием; с подсадом; с передней подсечкой.

Ситуация: атакуемый – в высокой односторонней стойке; атакующий – в средней.

Защита: присесть, плотно обхватив туловище; выставить ногу в сторону броска; зацепить дальнюю ногу; захватить дальнюю ногу рукой.

Тактика.

Совершенствование тактики передвижений: вперед, назад, в стороны, передвижения относительно противника, стоящего в разных стойках, передвижения с одним захватом и изменением захватов.

Совершенствование тактики проведения приемов: простейшие способы тактической подготовки – сковывание, маневрирование, выведение из равновесия и др.; тактика выполнения приемов в условиях передвижения обоих борцов вперед, назад, в стороны, по кругу; тактика выполнения приема на противнике наступающем, отступающем, тянущем, бегущем.

Совершенствование тактики ведения поединка: простейшие формы борьбы, учебные схватки.

Совершенствование форм борьбы: находясь в обоюдном захвате, перетягивание партнера через черту выталкивание из круга.

В стойке: находясь в обоюдном захвате – партнера через черту; отрыв от ковра; выталкивание или вынесение из круга; выведение из равновесия, вынуждая партнера коснуться ковра коленом; выведение из равновесия: толчками плечом (руки за спиной), стоя на одной ноге лицом (спиной, боком) друг к другу; борьба за захват руки (ноги, туловища, одежды); выведение из равновесия с захватом ноги партнера; выведение из равновесия толчками одноименных ладоней (другая рука за спиной), стоя на одной линии.

В партере: борьба за захват и удержание партнера из разных исходных положений: сидя спиной друг к другу; стоя на четвереньках разноименным (одноименным) боком друг к другу; лежа голова к голове, разноименным (одноименным) боком друг к другу; один на животе, другой на спине; один на спине (животе), другой на четвереньках со стороны головы; со стороны ног; со стороны плеча; сбоку; со стороны головы спиной к партнеру; стоя на коленях в обоюдном захвате и др.; борьба захватом за кисти из исходного положения лежа на животе лицом друг к другу; борьба ногами лежа на спине с зацепом одноименных голеней.

Учебные схватки: для отработки техники захватом; передвижения; выполнения приемов, защит и контрприемов.

7. Индивидуальная работа – 12 часов.

На протяжении всего учебного года для обучающихся, которые отстают в обучении или слабо усваивают предложенный материал, технику или тактику приемов борьбы в программе отведено время на индивидуальные занятия. На этих занятиях ребятам предлагается в индивидуальном порядке заниматься с обучающимся по теме: «Морально-психологический настрой обучающихся для преодоления страха перед соперниками и неуверенностью выхода на ковер» и отработки технически сложных приемов в единоборствах.

Подготовки одаренных воспитанников к участию в предстоящих соревнованиях.

8. Соревнования – 16 часов.

Умение правильно начать, в совершенстве вести и закончить борьбу и вовремя распознавать замыслы противника. Оценка приемов и действий в схватке. Результативность борьбы, разбор ошибок и недочетов.

9. Заключительное занятие – 4 часа.

Подведение итогов на конец года.

Диагностика. Сдача нормативов.

Присвоение разрядов обучающимся, достигшим высоких результатов и овладевшим всеми приемами техники и тактики единоборств и сдавшим нормативы согласно требованиям.

6 год обучения.

1. Вводное занятие – 2 часа.

Спортивные достижения российских борцов на международных турнирах и соревнованиях. Планы на заключительный учебный год.

Участие в спортивных мероприятиях среди обучающихся в детском объединении; команд районного Центра дополнительного образования детей; команд Аксайского района; команд области.

Диагностика. Проверка знаний и нормативов, полученных за 5 лет.

2. Правила безопасности – 2 часа.

Проверка знаний по правилам: техники безопасности; поведения в спортивном зале и на соревнованиях; дорожного движения; противопожарной безопасности. Запрещенные действия в борьбе. Причины травматизма на занятиях борьбой и оказание первой помощи.

3. Медицинский контроль – 4 часа.

Сдача зачетов по:

- содержанию врачебного контроля на занятиях борьбой и занятиях физической культурой и спортом;
- организации форм работы по врачебному контролю;
- значению и содержанию самоконтроля обучающегося;

- видам спортивного массажа и его влияние на организм занимающегося;
- владению приемам массажа.

4. Общая физическая подготовка – 20 часов.

Строевые упражнения. Общеподготовительные координационные и развивающие упражнения. Комплексы утренней гимнастики. Упражнения с предметами. Упражнения на тренажерах. Акробатические упражнения. Спортивные игры. Подвижные игры и эстафеты.

5. Специальная физическая подготовка – 50 часов.

Упражнения на мосту. Страховка и самоконтроль при падениях. Имитационные упражнения. Парные упражнения. Подвижные игры с элементами единоборств.

Спортивная борьба. Для развития гибкости и быстроты - забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину. Для развития ловкости - партнер на четвереньках - атакующий имеет цель положить его на живот, на спину. Для развития силы - партнер на плечах - приседания. С сопротивлением партнера - захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног - препятствует их сведению и разведению. Поднимание, перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена.

Легкоатлетические виды: метания, толкания, различные виды бега; тяжелая атлетика, и т.д.

Спортивные виды деятельности: упражнения с блинами, гантелями, манекенами, тяжелыми мячами, резинками, жгутами, канатами. Для наращивания отдельных групп мышц у обучающихся средней и старшей возрастных групп используется боди тренажер.

Наиболее значимы и изучаются приемы техники и тактики борьбы дзюдо и рукопашного боя для совершенствования спортивного мастерства обучающихся в технике самбо.

6. Совершенствование приемов техники и тактики боя – 106 часов.

Техника.

Совершенствование борьбы лежа.

Обратное удержание сбоку. Захваты руки под плечо и туловище; захваты руки под плечо и бедра; захваты двух рук.

Ситуация: атакуемый лежит на спине; атакующий сидит сбоку спиной к нему.

Защита: повернуться на живот; опереться голенью и предплечьями в атакующего, не давая ему прижаться боком или грудью к туловищу.

Уходы: пытаюсь сесть; отжимая голову ногой; прижимаясь к противнику и перетаскивая его через себя, лечь на бок; просунув свободную руку под противника, перевернуться на живот; зацепом ноги.

Удержания поперек. Захваты руки и ближнего бедра; захваты руки и обратный захват ближнего бедра; дальней руки снизу и ближней руки сверху.

Ситуация: атакующий – на животе, прижимаясь грудью к груди атакуемого.

Защита: оттолкнуть атакующего голеньями и предплечьями.

Уходы: захватом шеи атакующего под плечо и упором предплечьями в живот перевернуть его через себя; захватить дальней рукой пояс атакующего сзади; просунуть ближнюю руку под его живот и повернуться на бок в сторону от атакующего, стараясь лечь на живот.

Обратное удержание со стороны головы. Захваты двух рук.

Ситуация: атакуемый лежит на спине; атакующий сидит со стороны головы спиной к нему.

Защита: отталкивая руками и ногами противника, не дать ему прижаться грудью к груди; отжать голову атакующего руками, упираясь ему в подбородок.

Уходы: вращением в сторону, захватив пояс атакующего; вращением в сторону, захватив руку атакующего; вращением, отжимая голову, выведением рук в одну сторону и вращаясь в сторону от атакующего.

Удержания со стороны плеча. Захваты ближней руки под плечо и дальней снаружи; головы и руки; руки и пояса.

Ситуация: атакуемый лежит на спине; атакующий – сбоку или со стороны головы на коленях, лицом к противнику.

Защита: прижать свои согнутые руки и ноги к груди, не давая атакующему прижаться грудью к груди; захватить руки и повернуться на живот.

Уходы: рывком в сторону; вращением, просунув дальнюю руку под противника, отжимая голову руками.

Удержания верхом. Захваты рук снизу, с упором рук в ковер; сжимая туловище противника бедрами, с обвивом ног снаружи.

Ситуация: атакуемый лежит на спине; атакующий – на коленях со стороны ног лицом к противнику.

Защита: упираясь руками в плечи атакующего, не давать ему прижаться грудью к груди; вращение на живот.

Уходы: подвести руки под ноги атакующего и сбросить его через голову, вставая на мост и сковывая руки атакующего, сбросить его в сторону.

Перевороты из классической и вольной борьбы.

Болевые приемы на руки.

Рычаг локтя через предплечье с захватом руки под плечо.

Ситуация: атакующий выполняет обратное удержание сбоку.

Рычаг локтя захватом руки между ног.

Ситуация: атакуемый – на спине; на животе; на боку; на четвереньках.

Варианты приема: захватом руки противника, стоящего в партере; во время кувырка; противнику, лежащему на животе; не перенося ногу через шею; не перенося ног через шею и туловище; накладывая голень на живот;

опрокидывая назад; после удержания верхом; после переворота захватом предплечья изнутри; накладывая ногу на шею.

Способы разъединения сцепленных рук: при помощи узла, подводя одноименную руку спереди – снизу, а разноименной захватывая сверху; подтягивая локоть дальней руки; при помощи бедра сверху; разрывая захват.

Узел предплечьем вниз.

Ситуация: атакующий выполняет удержание поперек; атакуемый разворачивает

дальнюю руку предплечьем вниз.

Защита: сцепить руки; захватить одежду атакующего; выпрямить руку, разворачивая ее ладонью вверх; захватив свой пояс, сесть; выпрямить сцепленные руки; рывком руки освободиться от захвата; отвести в сторону голову и сбить атакующего через мост в сторону.

Узел после удержания верхом.

Ситуация: атакующий выполняет удержание верхом.

Защита: поворачиваясь грудью к атакующему, освободить локоть от захвата; сцепить руки за спиной атакующего.

Болевые приемы на ноги. Ущемление ахиллова сухожилия.

Ситуация; атакуемый на спине - ; атакующий – со стороны ног.

Варианты приема: лежа на противнике, находящемся на животе; переходом через противника с захваченной ногой; сидя на противнике, лежащем на животе, после удержания со стороны ног.

Защита: захватив одежду на груди атакующего и согнув захватываемую ногу в колене, перетолкнуть ее под мышку противнику.

Рычаг на оба бедра.

Ситуация: атакуемый – на спине, поджав ноги вверх; атакующий – на коленях со стороны его ног.

Варианты приема: захватом ноги на плечо; захватом голени под плечо, упираясь стопой в подколенный сгиб; обвивом ноги и захватом другой ноги.

Защита: снять ногу с плеча атакующего, опереться руками в плечо атакующего и, отталкиваясь ногами, увеличить дистанцию; столкнуть ногу атакующего из подколенного сгиба.

Узел ноги.

Ситуация: атакуемый - на спине, поджав ноги к груди; атакующий – на коленях со стороны ног.

Варианты приема: упираясь ладонью в колено; захватом голени двумя руками от удержания поперек.

Защита: выпрямить захваченную ногу и повернуться на живот; опереться рукой в свою ногу, не давая приблизить свою голень к голове.

Совершенствование бросков в стойке.

Задняя подножка под дальнюю ногу. Захватом ноги и шеи.

Ситуация: атакующий – в средней стойке; атакуемый – в высокой.

Защита: отставить ногу; упереться голенью захваченной ноги в бедро атакующего и рукой в таз со стороны атакующей ноги.

Задняя подножка с колена.

Ситуация: атакующий - в низкой стойке; атакуемый – в средней.

Защита: отставить ногу; переставить ногу через атакующую ногу назад, упираясь в плечо атакующего; повернуться к нему грудью.

Передняя подножка с колена.

Ситуация: атакующий – в низкой стойке; атакуемый - в средней.

Защита: захватить пояс сбоку со стороны атакующей ноги, не давая противнику повернуться; перенести ногу через атакующую ногу; упереться коленом в бедро атакующего.

Передняя подножка захватом руки и ноги.

Ситуация: атакующий – в низкой стойке; атакуемый – в средней.

Защита: упереться захваченной ногой и предплечьем в бедро атакующего; отставить ногу; подсаживаясь, упереться коленом в подколенный сгиб; отталкивая атакующего.

Передняя подсечка в колено.

Ситуация: оба борца – в средней стойке.

Защита: сгибая ногу, перенести ее через атакующую ногу; сгибая ногу, наклониться, отталкивая атакующего; захватить атакующую ногу, перешагнуть не атакующей ногой атакующую ногу противника.

Подхваты. Захватом руки и пояса сзади; хватом руки и отворота; хватом руки и шеи; хватом руки и ноги.

Ситуация: атакующий – в средней стойке; атакуемый в высокой.

Защита: захватить пояс противника со стороны атакующей ноги, сгибая ноги; оттолкнуться назад; оттолкнуть атакующего; перешагнуть через атакующую ногу; захватить атакующую ногу.

Зацеп изнутри заведением.

Ситуация: атакующий – в средней стойке; атакуемый – в высокой.

Защита: захватить пояс со стороны атакующей ноги; отставить ногу назад; свести ноги вместе; присесть и повернуться, толкая бедром внутрь атакующую ногу.

Зацеп снаружи. Захватом рук; хватом руки и отворота; хватом руки и пояса.

Ситуация: атакующий – в низкой стойке; атакуемый – в средней.

Защита: отставить ногу назад; упереться рукой в бедро атакующей ноги противника.

Зацеп стопой. Захватом рук; хватом руки и отворота.

Ситуация: атакующий – в низкой стойке; атакуемый – в высокой.

Защита: отставить ногу назад; упереться рукой в таз атакующего со стороны атакующей ноги и оттолкнуть его; упереться зацепленной ногой в ковер и не дать ее оторвать атакующему.

Выведение из равновесия скручиванием. Захватом руки и шеи; хватом рук снизу; хватом разноименного отворота и руки.

Ситуация: атакующий – в высокой стойке; атакуемый - в низкой.

Защита: переставить ноги в направлении рывка, прогибаясь назад; выпрямиться, упираясь предплечьем в грудь атакующего.

Броски. Рывком за пятки.

Ситуация: атакующий – в низкой стойке; атакуемый – в высокой.

Защита: отставить ноги назад; увеличить дистанцию и упереться рукой в плечо; захватить рукава снизу, не давая атакующему осуществить захват пяток; отставить одну ногу назад; другую поместить между ног атакующего.

Захватом шеи сверху и туловища снизу.

Ситуация: атакующий – в высокой стойке; атакуемый – в низкой.

Защита: выпрямляясь; прогнуться назад; обхватить туловище атакующего; подсесть под него и попытаться оторвать от ковра; прогибаясь и выпрямляя ноги.

Бросок через голову с упором голенью в живот. Захватом рук; захватом руки и пояса сзади.

Ситуация: атакующий – в низкой стойке; атакуемый – в высокой.

Защита: сбить рукой ногу атакующего; повернуться боком к атакующему.

Броски подворотом (через бедро). Захватом руки на плечо; скрестным захватом рук; скрестным захватом отворотов; захватом одноименного отворота.

Ситуация: атакующий – в средней стойке; атакуемый – в высокой.

Защита: упираясь в атакующего не дать ему выполнить подворот; выставить ногу в сторону подворота атакующего; после отрыва от ковра зацепить ногой ногу атакующего.

Бросок поворотом («мельница»). Захватом руки и одноименной ноги изнутри; захватом разноименных руки и ноги снаружи.

Ситуация: атакуемый – в средней стойке; атакующий – в низкой.

Защита: захватить руку; захватывающую ногу; упереться рукой в плечо; отставить захваченную ногу назад в сторону.

Броски подворотом. Захватом под плечо с боковой подножкой; захватом руки; упираясь одноименной рукой в бедро; захватом руки и туловища с подхватом; захватом руки и туловища с подхватом изнутри.

Ситуация: борцы – в одноименной стойке.

Защита: приседая, упереться свободной рукой в таз; приседая, шагнуть дальней ногой вперед и захватить руку и туловище.

Броски прогибом. Захватом руки и туловища с обвивом.

Ситуация: борцы – в разноименной стойке, боком друг к другу.

Защита: присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего.

Захватом рук с подсечкой.

Ситуация: атакуемый – в низкой стойке; атакующий – в средней.

Защита: упереться руками в живот; присесть; отставляя ногу назад.

Переворот рывком. Захватом одноименной руки с подсечкой дальней ноги.

Ситуация: борцы – в разноименной стойке.

Защита: шагнуть дальней ногой вперед; опереться захваченной рукой в грудь атакующего

Переворот нырком. Захватом разноименной руки и туловища сбоку с подножкой.

Ситуация: атакуемый – в высокой стойке; атакующий – в средней, боком к противнику.

Защита: опереться предплечьем в грудь; присесть, шагнуть дальней ногой вперед; повернуться грудью к атакующему.

Перевод выседом. Захватом одноименной ноги изнутри через руку.

Ситуация: борцы в низкой односторонней стойке.

Защита: захватить ногу, опираясь на атакующего.

Примерные комбинации приемов.

Перевод вращением захватом руки сверху - сваливание сбиванием захватом ног; сваливанием сбиванием захватом ног – контрприем; перевод рывком захватом плеча и шеи сверху – бросок поворотом назад захватом руки и ноги изнутри; бросок наклоном захватом ног – контрприем; перевод рывком захватом шеи сверху и ближнего бедра – бросок поворотом назад захватом разноименных руки под плечо и ноги; бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри – перевод рывком захватом ноги; бросок прогибом захватом руки и туловища с обвивом – бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри; бросок прогибом захватом руки и туловища с подсечкой – перевод рывком захватом одноименной руки.

Совершенствование борьбы лежа.

Удержания. Обратное удержание сбоку. Захваты: двух ног; двух ног и выставлением ноги; двух ног с накатом на туловище.

Ситуация: атакуемый - на спине; атакующий сидит сбоку спиной к противнику.

Защита: повернуться боком к атакующему; выпрямляя ног; повернуться на живот.

Уходы: перетаскивая противника через себя; прижимаясь к нему грудью; вращением; выпрямляя ноги и поворачивая их внутрь в сторону атакующего.

Со стороны плеча. Захваты: одноименной ближней руки под плечо снаружи и дальней изнутри в сгиб локтя; захватом куртки из – под плеча; обратным захватом ближней руки.

Ситуация: атакуемый – на спине; атакующий – на животе сбоку или со стороны головы лицом к противнику.

Защита: прижать согнутые руки и ноги к груди, не давая атакующему приближаться к груди, и захватить руки; повернуться на живот.

Уходы: рывком в сторону; выкручиваясь; приближая ноги со стороны ближней руки к атакующему; поворотом на живот; отжимая голову руками.

Верхом. Захваты: шеи и упором другой руки в ковер; одежды из – под руки; прижимая руку противника к его голове; плеча из – под шеи и

зацепом ног; прижимая руки к туловищу; разноименной руки из – под головы; одноименного отворота из – под плеча.

Ситуация: атакуемый на спине; атакующий – в стойке; или на коленях сбоку; или со стороны ног лицом к противнику.

Защита: упереться руками в плечи атакующего и коленями в его туловище; встать на мост.

Уходы: сбрасыванием противника через голову; подводя руки под его ноги; переворотом за себя через мост; вращением; накладывая бедро на голень атакующего и захватом его руки в сторону захваченных руки и ноги противника.

Со стороны ног. Захваты: за голову; голову и руки; ноги и туловища; обхватом за туловище и разведением бедер в стороны.

Ситуация: атакуемый – на спине; атакующий – в стойке или на коленях со стороны ног.

Защита: оттолкнуть атакующего, упираясь руками в его плечи, а ногами – в бедра; упереться руками в плечи, согнуть ноги, соединив бедра и разведя колени.

Уходы: поворотом на живот; отталкиваясь от противника руками и ногами.

Перевороты. Перекатом обратным захватом дальнего бедра; шеи с ближним бедром; шеи и дальней голени; пояса и накладывая ногу на шею; обратным захватом дальнего бедра с голенью.

Ситуация: атакуемый – в высоком партере; атакующий – сбоку.

Защита: лечь на бедро захваченной ноги; выпрямить захваченную ногу назад – в сторону; вытянуть ноги; лечь на бок спиной к атакующему; упереться руками в ковер; вытягивая ноги; прогнуться.

Рывком назад захватом пройм; захватом дальней проймы.

Ситуация: атакуемый – в высоком партере; атакующий стоит сбоку.

Защита: лечь на живот; захватить ногу атакующего; выставить руку и ногу в сторону переворота.

Перевороты из классической и вольной борьбы.

Болевые приемы на руки. Рычаг локтя. Захватом руки между ног.

Ситуация: атакуемый – на спине; атакующий сидит сбоку, захватив руку между ногами, перенеся их через атакуемого.

Варианты приема: угрожая обратным узлом на дальнюю руку; накладывая ладонь на локоть дальней руки; накладывая ногу на дальнюю руку; захватом ее в локтевой сгиб.

Защита: сцепить руки; захватить под коленом ногу атакующего, лежащую на шее; забеганием перейти через атакующего и встать в стойку; поворачиваясь грудью к атакующему; вывести рывком локоть из захвата движением вниз под себя; положить голову на ногу атакующего.

Зацепом ногой; зацепом ногой и выседом; зажимая руку ногами.

Ситуация: атакуемый – в партере; широко расставив руки; атакующий стоит сбоку на одном колене.

Защита: не дать зацепить руку, убирая ее под себя; повернуть руку, сгибая ее предплечьем вниз; сделать кувырок вперед; повернуться спиной к атакующему; встать в стойку, поднимая атакующего.

Рычаг локтя внутрь захватом предплечья ближней руки, после зацепа ногой.

Ситуация: атакуемый – в высоком партере; атакующий – сбоку на коленях.
Защита: согнуть руку и подтянуть ее под себя; приподнимаясь и толкая атакующего спиной; развернуться к нему головой и убрать руку ладонью вверх; забегая, повернуться грудью к атакующему и встать в стойку; повернуть руку ладонью назад и сделать кувырок вперед.

Узел плеча противнику, лежащему на животе. Захватом разноименной рукой снизу, предплечья дальней руки атакуемого; захватом разноименной рукой предплечья сверху, а одноименной – снизу; захватом ближней руки двумя руками.

Ситуация: атакуемый – на животе, опираясь предплечьями о ковер около головы; атакующий – сбоку или спереди на коленях.

Защита: убрать руку под свое туловище; подняться в высокий партер; повернуться на бок спиной к атакующему.

Удушающие приемы используемые в борьбе дзюдо.

Ударная техника рукопашного боя.

Узел ногами предплечьем вниз. Захватом шеи, после удержания сбоку; после попытки проведения узла ногой снизу; после удержания поперек, зажимая ближнюю руку бедрами.

Ситуация: атакуемый – на спине; атакующий – проводит удержание сбоку.

Болевые приемы на ноги. Рычаг колена. Захватом голени под плечо, прижимая голень к груди; сбивая из стойки.

Ситуация: атакуемый - на спине; атакующий – сбоку к его ногам.

Защита: согнуть ногу и упереться коленом в ковер; захватить одежду на груди атакующего; подтянуть ногу к себе и освободить бедро от зажима его бедрами.

Ущемление икроножной мышцы. Захватом ноги под мышку; захватом согнутой ноги между ногами; зацепом голени сзади; сгибая ногу; туловищем сверху; накладывая голень одноименной ноги изнутри и сгибая ногу противника захватом рук.

Ситуация: атакуемый – на животе; атакующий – верхом со стороны ног или спиной к голове.

Защита: выпрямляя ноги; повернуться на живот.

Совершенствование бросков в стойке.

Задняя подножка на пятке. Захватом руки под плечо; за одноименную руку; захватом руки на плечо и туловище спереди; за туловище и одноименную ногу сбоку; за пояс сзади.

Ситуация: атакуемый – в средней стойке; наклоняется и выдвигает ногу вперед; атакующий – в низкой односторонней стойке.

Защита: переставить ногу через атакующую ногу; повернуться грудью к атакующему; захватить пояс под разноименной рукой.

Передняя подножка на пятке. Захваты: за рукав и отворот; за рукав; за рукав и одноименную пройму; за одну руку; за руку и ногу.

Ситуация: атакуемый – в высокой фронтальной стойке; наклоняется, отставляет ногу назад; атакующий – в средней односторонней стойке.

Защита: перенести свою ногу через атакующую ногу; отшатнуть назад; наклониться в сторону падения атакующего; захватить пояс со стороны атакующей ноги; захватить ногу атакующего одноименной рукой.

Подсад. Бедром снаружи захватом руки и пояса; бедром изнутри; голенью спереди; бедром сзади, голенью изнутри.

Ситуация: оба борца – в высокой стойке, дистанция – вплотную.

Защита: согнуть ноги; увеличить дистанцию, отталкивая атакующего; отставить ногу назад.

Обвив. Захватом одноименной руки и пояса сзади садясь; с падением; без падения.

Ситуация: атакуемый – в низкой стойке; атакующий – в средней; наклоняется вперед, сгибает ноги.

Защита: отставить ногу назад; сводя колени; опереться рукой в таз со стороны атакующей ноги; выпрямляясь, отставить ногу назад; поднять атакуемую ногу вперед и выпрямить ее.

Зацеп стопой. С падением за отставленную ногу; обратным зацепом стопой из – под ноги противника.

Ситуация: атакуемый – в средней фронтальной стойке, широко расставляет ноги; атакующий – в высокой односторонней стойке.

Защита: отставить ногу, отталкивая атакующего, не дать ему оторвать зацепленную ногу от ковра.

Бросок обратным захватом ног.

Ситуация: атакуемый – в односторонней высокой стойке; атакующий – в противоположной средней стойке.

Защита: наклониться вперед, отставляя ближнюю ногу назад; отталкиваясь от противника, увеличить дистанцию.

Бросок поворотом («мельница»). Захватом разноименной руки под плечо и одноименного бедра изнутри; за руку и пояс; за шею и одноименную ногу; за руки; за одноименную руку и ногу; за разноименную руку и обратным захватом голени.

Ситуация: атакуемый – в высокой стойке, наклоняется вперед; атакующий – в средней стойке.

Защита: отставить захватываемую ногу назад; опереться грудью в плечо атакующего; опереться рукой в плечо руки, захватывающей ногу; зацепить ногу атакующего.

Бросок захватом за шею и туловище сверху.

Ситуация: атакуемый – в низкой фронтальной стойке; атакующий – в средней односторонней стойке.

Защита: выпрямиться и, прогибаясь, разорвать захват; захватить ногу атакующего и, выпрямляя туловище, оторвать противника от ковра; захватить туловище атакующего и резким толчком сбить его на спину.

Броски подворотом (через бедро). Захватом пояса сбоку и нырком под руку (боковое бедро); захватом пояса и одноименной руки (обратное бедро).

Ситуация: борцы – в высокой стойке; атакуемый наклоняется вперед.

Защита: захватить пояс, не давая выполнить подворот, прогнуться, соединить ноги и упереться боком в таз атакующего; зашагивая, выставить ногу в сторону поворота атакующего; зацепить разноименную ногу атакующего изнутри (после отрыва от ковра).

Задний переворот захватом туловища сзади и одноименного бедра изнутри.

Ситуация: атакуемый – в высокой односторонней стойке; атакующий – в одноименной средней стойке.

Защита: разворачиваясь грудью к атакующему, отставить ногу назад; зацепить ноги атакующего.

Броски с прогибом. Захватом туловища с рукой; руки и пояса с зашагиванием; с подсадом; с передней подсечкой.

Ситуация: атакуемый – в высокой односторонней стойке; атакующий – в средней.

Защита: присесть, плотно обхватив туловище; выставить ногу в сторону броска; зацепить дальнюю ногу; захватить дальнюю ногу рукой.

Тактика.

Совершенствование тактики передвижений: вперед, назад, в стороны, передвижения относительно противника, стоящего в разных стойках, передвижения с одним захватом и изменением захватов.

Совершенствование тактики проведения приемов: простейшие способы тактической подготовки – сковывание, маневрирование, выведение из равновесия и др.; тактика выполнения приемов в условиях передвижения обоих борцов вперед, назад, в стороны, по кругу; тактика выполнения приема на противнике наступающем, отступающем, тянущем, бегущем.

Совершенствование тактики ведения поединка: простейшие формы борьбы, учебные схватки.

Совершенствование форм борьбы: находясь в обоюдном захвате, перетягивание партнера через черту выталкивание из круга.

В стойке: находясь в обоюдном захвате – партнера через черту; отрыв от ковра; выталкивание или вынесение из круга; выведение из равновесия, вынуждая партнера коснуться ковра коленом; выведение из равновесия: толчками плечом (руки за спиной), стоя на одной ноге лицом (спиной, боком) друг к другу; борьба за захват руки (ноги, туловища, одежды); выведение из равновесия с захватом ноги партнера; выведение из равновесия толчками одноименных ладоней (другая рука за спиной), стоя на одной линии.

В партере: борьба за захват и удержание партнера из разных исходных положений: сидя спиной друг к другу; стоя на четвереньках разноименным (одноименным) боком друг к другу; лежа голова к голове, разноименным (одноименным) боком друг к другу; один на животе, другой на спине; один на спине (животе), другой на четвереньках со стороны головы; со стороны ног; со стороны плеча; сбоку; со стороны головы спиной к партнеру; стоя на коленях в обоюдном захвате и др.; борьба захватом за кисти из

исходного положения лежа на животе лицом друг к другу; борьба ногами лежа на спине с зацепом одноименных голеней.

Учебные схватки: для отработки техники захватом; передвижения; выполнения приемов, защит и контрприемов.

7. Индивидуальная работа – 12 часов.

На протяжении всего учебного года для обучающихся, которые отстают в обучении или слабо усваивают предложенный материал, технику или тактику приемов борьбы в программе отведено время на индивидуальные занятия. На этих занятиях ребятам предлагается в индивидуальном порядке заниматься с обучающимся по теме: «Морально-психологический настрой обучающихся для преодоления страха перед соперниками и неуверенностью выхода на ковер» и отработки технически сложных приемов в единоборствах.

Подготовки одаренных воспитанников к участию в предстоящих соревнованиях.

8. Соревнования – 16 часов.

Проведение соревнований между борцами как командных, так и на личное первенство среди обучающихся, а также участие во всевозможных соревнованиях и турнирах районного и областного масштабов.

9. Заключительное занятие – 4 часа.

Подведение итогов за весь курс обучения.

Диагностика. Проведение спарингов с выполнением предложенных комбинаций приемов.

Показательные выступления сильнейших борцов – победителей соревнований и турниров «Мы ловкость, сила и гордость страны».

4. УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММОЙ.

4.1. Этапы и методы педагогического контроля по усвоению программы.

Период программы	Контроль знаний, умений, навыков.	Формы контроля
<i>1 год обучения</i>	Правила безопасности (в спортзале, на соревнованиях, поведения в быту, на улице, дорожного движения, противопожарной безопасности). Общая физическая подготовка. (основные строевые упражнения и команды, координационные и развивающие упражнения). Приемы техники и тактики единоборств. (основные приемы техники и тактики	Опрос во время занятий. Наблюдение в течение учебного года. Проведение конкурсов, викторин по проверке знаний, умений и навыков. Визуальное наблюдение во время занятий. Сдача нормативов. Визуальное наблюдение во

	борьбы самбо, дзюдо, рукопашного боя).	время занятий. Учебно – тренировочная борьба. Опрос во время занятий. Контрольные испытания и сдача зачетов.
<u>2 год обучения.</u>	<p>Медицинский контроль (Врачебный контроль, гигиена, закаливание, питание и режим питания, врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж).</p> <p>Специальная физическая подготовка (страховка и самоконтроль при падениях, упражнения на мосту, имитационные упражнения, комплекс техники и тактики самбо, дзюдо и рукопашного боя).</p> <p>Приемы техники и тактики борьбы (основные приемы техники рукопашного боя).</p>	<p>Опрос во время занятий. Проверка дневников наблюдений обучающихся. Визуальное наблюдение во время занятий.</p> <p>Опрос во время занятий. Визуальное наблюдение во время занятий. Контрольные испытания и сдача зачетов.</p> <p>Опрос во время занятий. Визуальное наблюдение во время занятий. Контрольные испытания и сдача зачетов.</p>
<u>3 год обучения.</u>	<p>Правила безопасности (в спортивном зале, на соревнованиях, в тренажерном зале, дорожного движения, противопожарная безопасность. Этика поведения обучающегося.</p> <p>Общая физическая подготовка. (упражнения с предметами, упражнения на тренажерах, акробатические упражнения).</p> <p>Приемы техники и тактики единоборств. (отработка приемов техники рукопашного боя).</p>	<p>Тестирование. Проведение конкурсов, викторин по проверке знаний, умений и навыков. Наблюдение в течение учебного года.</p> <p>Опрос во время занятий. Визуальное наблюдение во время занятий. Контрольные испытания и сдача зачетов.</p> <p>Опрос во время занятий. Визуальное наблюдение во время занятий. Контрольные испытания и сдача зачетов.</p>
<u>4 год обучения.</u>	<p>Специальная физическая подготовка (парные упражнения, подвижные игры с элементами рукопашного боя).</p> <p>Приемы техники и тактики единоборств (отработка приемов техники и тактики рукопашного боя).</p> <p>Соревнования (умение начать, вести и окончить схватку. Техника судейства).</p>	<p>Опрос во время занятий. Визуальное наблюдение во время занятий. Контрольные испытания и сдача зачетов.</p> <p>Опрос во время занятий. Визуальное наблюдение во время занятий. Контрольные испытания и сдача зачетов.</p>

		Владение правилами и нормативами борьбы и техникой судейства.
<u>5 год обучения.</u>	<p>Медицинский контроль (врачебный контроль, самоконтроль, массаж, спортивный массаж. Контроль на занятиях в детском объединении. Формы врачебного контроля. Значение самоконтроля на организм обучающегося. Приемы массажа.</p> <p>Общая физическая подготовка (спортивные игры, подвижные игры и эстафеты).</p> <p>Приемы техники и тактики единоборств самбо, дзюдо, рукопашного боя (совершенствование приемов техники и тактики борьбы).</p>	<p>Тестирование. Проведение викторин. Наблюдение в течение учебного года.</p> <p>Визуальное наблюдение во время занятий. Опрос во время занятий. Контрольные испытания и сдача зачетов.</p> <p>Опрос во время занятий. Визуальное наблюдение во время занятий. Контрольные испытания и сдача зачетов.</p>
<u>6 год обучения.</u>	<p>Специальная физическая подготовка (упражнения на расслабление и восстановление).</p> <p>Приемы техники рукопашного боя. (совершенствование и доведение до допрофессиональной подготовки техники и тактики борьбы).</p> <p>Соревнования (умение грамотно провести борьбу, достижение определенных результатов с выходом на высокие призовые места. Проведение судейства).</p>	<p>Визуальное наблюдение во время занятий. Опрос во время занятий. Контрольные испытания и сдача зачетов.</p> <p>Визуальное наблюдение во время занятий. Опрос во время занятий. Контрольные испытания и сдача зачетов. Выход на получение высоких результатов и разрядов.</p> <p>Визуальное наблюдение во время занятий. Владение правилами и нормативами борьбы и техникой судейства.</p>

4.2. Контрольный лист результатов образовательного процесса.

№ п/п	Раздел, тема	Время проведения	Название зачетной работы	Форма контроля
1 год обучения.				
1.	Медицинский контроль	Сентябрь	Основы медицинских требований	Контрольный опрос
2.	Специальная физическая подготовка.	Декабрь	Владение навыками выполнения упражнений.	Сдача нормативов
3.	Приемы техники и	Март	Выполнение бросков	Сдача зачетов

	тактики единоборств.		лежа	
2 год обучения.				
1.	Правила безопасности	Сентябрь	Знание техники безопасности, правил поведения: в спортивном зале, дорожного движения, противопожарной безопасности.	Тестирование.
2.	Общая физическая подготовка	Январь	Владение приемами строевых упражнений.	Сдача зачетов.
3.	Заключительное занятие	Май	Тестирование приемов тактики ведения борьбы.	Тестирование.
3 год обучения.				
1.	Специальная физическая подготовка	Октябрь	Выполнение акробатических упражнений.	Сдача зачетов
2.	Приемы техники борьбы	Январь	Выполнение приемов борьбы в стойке	Сдача зачетов
3.	Соревнования	Апрель	Умение найти правильную тактику ведения схватки.	Борьба в парах.
4 год обучения.				
1.	Медицинский контроль	Сентябрь	Владение техникой массажа и самомассажа	Сдача зачетов
2.	Общая физическая подготовка	Декабрь	Умение владеть элементами построений и перестроений.	Сдача зачетов.
3.	Приемы техники и тактики борьбы	Май	Владение приемами бросков	Сдача зачетов
5 год обучения.				
1.	Специальная физическая подготовка	Ноябрь	Знание правил проведения спортивных игр	Тестирование
2.	Техника и тактика борьбы	Январь	Запрещенные приемы	Сдача зачетов
3.	Заключительное занятие	Май	«Мы спортсмены смелые, ловкие, умелые»	Показательные выступления.
6 год обучения.				
1.	Правила безопасности	Сентябрь	Правила техники безопасности в спортзале и на улице, правила: безопасного поведения, дорожного движения, противопожарной безопасности.	Контрольные задания.
2.	Общая физическая подготовка	Декабрь	Владение всеми правилами спортивных построений и	Сдача зачетов

			перестроений	
3.	Техника и тактика борьбы	Апрель	Индивидуальные задания по приемам техники и тактики ведения боя	Раздаточные карточки парам.

4.3. Диагностика.

Диагностическая методика обученности.

Разработанная образовательная программа предусматривает диагностику проверки знаний, умений и навыков воспитанников детского объединения в течение всего курса обучения.

В течение каждого учебного года проводится диагностирование детей для оценки мотивации обучающихся, которые характеризуются совершенствованием и ростом спортивного мастерства и физических качеств ребят:

- в начале каждого учебного года - входная,
- в конце каждого полугодия – промежуточная,
- в конце каждого учебного года — итоговая.

Уровень физической подготовленности определяется по следующим параметрам спортивного мастерства:

- I - выполнение элемента или упражнения в основном правильно, но не уверенно с ошибками.**
- II - упражнение или элемент выполнено правильно, но не достаточно легко и точно, наблюдается скованность в движениях.**
- III - упражнение или элемент выполнено правильно, в хорошем темпе, уверенно, легко и точно.**

ПРИМЕРНЫЙ ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ЛИСТ ОБУЧЕННОСТИ.

1 год обучения

Входная

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Правила безопасности	Медицинский контроль	ОФ П	СФП	Приемы техники борьбы	Приемы тактики борьбы	Средний балл
1		II	I	II	I	I	I	I
2		I	I	I	I	I	I	I
3		I	I	II	I	I	I	I
4		II	I	I	I	I	I	I

Промежуточная

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Правила безопасности	Медицинский контроль	ОФ П	СФП	Приемы техники борьбы	Приемы тактики борьбы	Средний балл
1		II	I	II	II	I	I	I
2		II	II	I	I	I	I	I

1		II	I	II	II	II	II	I+
2		II	II	II	I	II	II	I+
3		II	II	II	II	II	I	I+
4		II	II	II	II	I	II	I+

Промежуточная

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Правила безопасности	Медицинский контроль	ОФ П	СФП	Приемы техники борьбы	Приемы тактики борьбы	Средний балл
1		II	II	II	II	II	II	II
2		II	II	II	II	II	II	II
3		II	II	II	II	II	I	II-
4		II	II	II	II	II	II	II

Итоговая

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Правила безопасности	Медицинский контроль	ОФ П	СФП	Приемы техники борьбы	Приемы тактики борьбы	Средний балл
1		II	II	III	II	II	II	II
2		III	II	II	II	II	II	II
3		II	II	II	II	II	II	II
4		III	II	II	III	II	II	II

4 год обучения

Входная

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Правила безопасности	Медицинский контроль	ОФ П	СФП	Приемы техники борьбы	Приемы тактики борьбы	Средний балл
1		II	II	III	II	II	II	II
2		III	II	II	II	II	II	II
3		II	II	II	II	II	II	II
4		III	II	II	III	II	II	II

Промежуточная

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Правила безопасности	Медицинский контроль	ОФ П	СФП	Приемы техники борьбы	Приемы тактики борьбы	Средний балл
1		II	III	III	III	II	II	II
2		III	II	II	II	II	II	II
3		II	II	III	II	II	II	II
4		III	II	II	III	II	II	II

Итоговая

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Правила безопасности	Медицинский контроль	ОФ П	СФП	Приемы техники борьбы	Приемы тактики борьбы	Средний балл
1		II	III	III	III	II	II	II
2		III	II	II	II	II	II	II
3		II	II	III	II	II	II	II

4		III	III	III	III	III	II	III-
---	--	-----	-----	-----	-----	-----	----	------

Итоговая

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Правила безопасности	Медицинский контроль	ОФ П	СФП	Приемы техники борьбы	Приемы тактики борьбы	Средний балл
1		III	III	III	III	III	III	III
2		III	III	III	III	III	II	III-
3		III	III	III	III	III	III	III
4		III	III	III	III	III	III	III

4.4. Этапы и методы педагогического контроля по общему развитию ребенка.

Период обучения	Содержание наблюдения, исследования.	Материал.
1 этап	Развитие концентрации внимания, памяти, восприятия речи, наблюдательности, Знание правил безопасности. Знания и умение оказания медицинской помощи. Обучение правилам ведения боя. Восприятие приемов техники и тактики единоборств. Воспитание навыков общения в группе, в коллективе.	Общение с детьми. Наблюдение за ними в процессе занятий. Опрос мнения родителей.
2 этап	Отработка приемов техники и тактики единоборств. Умение проводить массаж и самомассаж. Владение правилами судейства. Воспитание навыков этики поведения в быту и в спортзале.	Общение с детьми. Наблюдение за ними в процессе занятий. Опрос мнения родителей. Тестирование.
3 этап	Знания в совершенстве правил безопасности, дорожного движения, противопожарной безопасности. Владение медицинскими контролем, массажем и самомассажем. Совершенствование приемов техники и тактики единоборств. Воспитание силы воли, выдержки, терпимости, ловкости. Пластики движений. Целеустремленность, стремление к достижению лучшего результата.	Общение с детьми. Наблюдение за ними в процессе творческой деятельности. Опрос мнения родителей. Тестирование. Контрольный опрос.

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

5.1. Условия реализации образовательной программы.

Для успешной реализации программы необходимы следующие условия обучения:

- светлый и просторный спортивный зал;
- деревянный настил пола;
- тренажеры и спортивный инвентарь;
- наличие спортивной формы;
- хорошая вентиляция помещения.

5.2. Оборудование и инвентарь необходимый для занятий на 1 обучающегося.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1	Ковер для занятий	шт.	1
2	Форма	комплект	1

		теме)										
1.	Вводное занятие	4	4									
2.	Гигиена, закаливание, питание и режим бойца	2	2									
3.	Техника безопасности и профилактика травматизма	2	2									
4.	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	2	2									
5.	Общая физическая подготовка	30	16	14								
6.	Специальная физическая подготовка	52		12	24	16						
7.	Основные приемы техники и тактики боя	100				10	18	24	24	24		
8.	Индивидуальная работа	20									2	18
9.	Заключительные занятия	4										4

7. ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА.

7.1. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГА:

1. Биркина Е. Н. Энциклопедия спорта. Москва. РИПОЛ КЛАССИК 2002г. стр. 297-301.
2. Совет директоров. М. Аксенова. Г. Храмов. Энциклопедия для детей. Раздел «Спорт» том 20. Москва. Издательство «Аванта» 2001г. стр. 382-383.
3. Сосновский И. Ю. Чайковский А. М. Энциклопедический словарь юного спортсмена. Издательство «Педагогика» 1980г. стр. 56-57.
4. Журнал о спорте «Трамплин» № 2 2003г. Стр. 24-25.
5. В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина, Ф.В. Емельяненко. САМБО - наука побеждать, Москва, ОЛМА Медиа Групп, 2012г.

7.2. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ.

1. Биркина Е. Н. Энциклопедия спорта. Москва. РИПОЛ КЛАССИК 2002г. стр. 297-301.
2. Совет директоров. М. Аксенова. Г. Храмов. Энциклопедия для детей. Раздел «Спорт» том 20. Москва. Издательство «Аванта» 2001г. стр. 382-383.
3. Сосновский И. Ю. Чайковский А. М. Энциклопедический словарь юного спортсмена. Издательство «Педагогика» 1980г. стр. 56-57.
4. Журнал о спорте «Трамплин» № 2 2003г. стр. 24-25.

Содержание

Наименование	Стр.
Раздел I. Основные характеристики дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	1
1. Пояснительная записка	1
1.1. Цели и задачи программы	3
1.2. Ожидаемый результат	4
Раздел II. Организационно-педагогические условия реализации программы	5
2. Учебно-тематический план	5
3. Содержание программы	8
4. Управление образовательной программой	69
4.1. Этапы и методы педагогического контроля по усвоению программы	69
4.2. Контрольный лист результатов	71
4.3. Диагностика	73
5. Условия реализации программы	77
6. Календарный учебный график	78
6.1. Календарный учебный график на учебный год	78
7. Используемая литература	79
7.1. Рекомендованная литература для педагога	79
7.2. Рекомендованная литература для детей	79

Содержание

Паспорт программы	4
1. Краткая аннотация	5
2. Пояснительная записка	5
2.1. Общие положения	6
2.2. Цели и задачи программы.....	12
2.3. Целевая аудитория.....	13
2.4. Форма обучения, сроки реализации, формы и режим занятий	13
2.5. Ожидаемые результаты.....	13
2.6. Критерии и способы определения результатов образовательного процесса	15
2.7. Формы подведения итогов	16
3. Учебный план ДООП «Рукопашный бой» 1 года обучения.....	16
3.1. Модуль 1 «Общая физическая подготовка».....	Error! Bookmark not defined.
3.1.1. Учебно-тематический план 1 Модуля «Общая физическая подготовка»	17
3.1.2. Содержание программного материала 1 модуля «Общая физическая подготовка»	17
3.2. Модуль 2 «Специальная физическая подготовка в рукопашном бое».....	18
3.2.1. Учебно-тематический план 2 Модуля «Специальная физическая подготовка»	Error! Bookmark not defined.
3.2.2. Содержание программы модуля «Специальная физическая подготовка»	19
3.3. Модуль 3 «Технико-тактическая подготовка в рукопашном бое»	20
3.3.1. Учебно-тематический план 3 Модуля «Технико-тактическая подготовка».....	Error! Bookmark not defined.
3.3.2. Содержание программы модуля 3 «Технико-тактическая подготовка в рукопашном бое».....	22
4. Учебный план ДООП «Рукопашный бой» 2 года обучения.....	22
4.1. Модуль 1 «Общефизическая подготовка»	23
4.1.1. Учебно-тематический план 1 модуля «Общефизическая подготовка».....	23
4.1.2. Содержание программного материала по 1 модулю «Общефизическая культура»	24
4.2. Модуль 1 «Технико-тактическая подготовка бойцов»	25
4.2.1. Учебно-тематический план 2 Модуля «Тактико - техническая подготовка бойцов»	26
4.2.2. Содержание программного материала 2 модуля «Тактико-техническая подготовка борцов».....	26
4.3. Модуль 3 «Комплексная подготовка спортсмена к соревнованиям»	27
4.3.1. Учебно-тематический план 3 Модуля «Комплексная подготовка спортсмена к соревнованиям»	28
4.3.2. Содержание программного материала 3 модуля «Комплексная подготовка спортсмена к соревнованиям».....	29
5. Обеспечение программы.....	30
5.1. Кадровое обеспечение	30
5.2. Методическое обеспечение.....	30
5.3. Материально-техническое оснащение.....	31
Используемая литература	32
Приложение 1	33
Контрольные нормативы по ОФП И СФП.....	42

Паспорт программы

1	Наименование образовательной программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Рукопашный бой»
2	Направленность	Физкультурно-спортивная
3	Основной вид деятельности по программе	Игровая, соревновательная, спортивно - оздоровительная
4	Уровень освоения программы (ознакомительный, базовый, продвинутый)	базовый
5	Форма обучения (индивидуальная, групповая; очная, очно-заочная, дистанционная)	Групповая, очная
6	Ожидаемая минимальная и максимальная численность детей, обучающихся в одной группе	Не более 15 человек
7	Возрастная категория обучающихся	7-10,11-16 лет
8	Категория состояния здоровья, (включая указание на наличие ОВЗ)	Основная группа здоровья
9	Сведения о необходимости предоставления медицинской справки при зачислении на обучение	Медицинская справка предоставляется
10	Период реализации (в месяцах, годах)	2 года
11	Продолжительность реализации (в часах, в том числе по каждому году обучения)	144 часа
12	Сведения о квалификации педагогических работников, реализующих образовательную программу	Аттестован на соответствие занимаемой должности

1. Краткая аннотация

Занятия рукопашным боем являются одними из средств физического воспитания детей и подростков. Эффективность их решения во многом зависит от субъективных факторов, и, прежде всего от личностного отношения к своему здоровью и образу жизни. Особо актуально решение этой задачи в подростковом возрасте, в период, когда ценностные отношения подростков к своему здоровью и здоровому поведению, начинают складываться в устойчивую систему

Система тренировок базируется на естественных ударах, готовя не только к показательной, зрелищной схватке, но и к бою в реальных условиях, учитывая возможные неудобства (ограниченное пространство для маневра, темное время суток и пр.). Тренировки обучают технике ведения ближнего боя по ситуации, учат экономить силы, не растрачивая их попусту, повышать эффективность каждого движения при сражении с более сильным противником.

Стоит отметить, что помимо совершенствования физических параметров, педагог должен вести грамотную педагогическую работу с учащимися. В результате использования соответствующих психотехник занятия рукопашным боем избавляют от страхов, воспитывают нужные победителю черты характера, повышают психологическую устойчивость к экстремальным условиям, обучают быстрому реагированию в незнакомой обстановке. У ребенка разрабатываются такие навыки, как:

- аналитическое и стратегическое мышление;
- быстрая оценка ситуации;
- быстрая реакция на происходящее.

Рукопашный бой – занятие, в основе которого лежит изучение техники нанесения ударов руками, ногами, локтями, коленями, а также связки с борцовскими приемами.

Очевидно, что нахождение способов, оптимизирующих процесс развития навыков рукопашного боя, является очень значимым на сегодняшний день в педагогической науке, при этом не стоит забывать о развитии моральных качеств учащихся.

Президент РФ В.В. Путин, на заседании совета по развитию физической культуры и спорта, подчеркнул, что сфера спорта, физической культуры была и остается одним из приоритетов социальной политики государства. «Занятия спортом – это возможность для самореализации, для нового качества жизни каждого человека. Главная задача многочисленных международных, национальных соревнований, которые в последние годы мы проводим в России, как раз в том и заключается, чтобы формировать культуру здорового образа жизни». Президентом поставлена цель – к 2024 году вовлечь в

регулярные занятия спортом более половины населения России – 55 процентов.

Программа направлена на развитие таких личностных качеств у подростков, как дисциплинированность, организованность, умение слушать, контролировать свои эмоции, развивает память, внимание.

2. Пояснительная записка

2.1 Общие положения

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Рукопашный бой» разработана на основании нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
- Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей», утверждённый 06.12.2019 г.
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 « Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.

Дополнительная общеобразовательная программа «Рукопашный бой» имеет *физкультурно-спортивную* направленность.

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.), направленных на формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом

образе жизни; на формирование у детей и подростков мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом; а также на использование потенциала спортивной деятельности для профилактики асоциального поведения и вредных привычек.

Важной стратегической задачей и ценностным ориентиром дополнительного образования является так же внедрение и реализация Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)», введенного Указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172. В программе учитывается подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО».

Новизна программы состоит в том, что она разработана с учетом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребенком индивидуальной образовательной траектории. Программа отличается наличием разноуровневого подхода к подаче изучаемого материала.

В ходе реализации программы большое внимание уделяется игровому методу, упражнениям на координацию движений, реакций; темам по пропаганде здорового образа жизни.

Реализуются инновационные технологии по физической культуре, которые направлены на развитие у учащихся жизненно необходимых двигательных умений и навыков, развитие таких физических качеств как сила, ловкость, выносливость, гибкость, быстрота.

Отличительной особенностью программы является то, что при организации образовательного процесса применяются современные информационные технологии: используется компьютер, аудио и видео - записи, интернет. Занятия рукопашным боем включают большой объем теоретического материала, на который выделяется минимальное количество часов, поэтому использование современных информационных технологий позволяет эффективно решать эту проблему. Используя компьютерные технологии в образовательном процессе, занятие становится более интересным, наглядным и динамичным. Многие объяснения техники выполнения разучиваемых движений, исторические документы и события, биографии спортсменов, освещение теоретических вопросов различных направлений не могут быть показаны воспитанникам непосредственно. Поэтому необходимо использовать различные виды наглядности, которые позволяют:

- сделать занятие наглядным, красочным, информативным;

- приблизить занятие к мировосприятию ребенка;
- установить отношения взаимопонимания, взаимопомощи между ребенком и педагогом;
- повысить эффективность усвоения материала по основным техникам в разных видах спорта;
- активизировать познавательную деятельность;
- повысить мотивацию к изучению техники приёмов.

Видеоматериалы помогают наглядно показать, как в движении, так и в статике то, или иное положение со всех ракурсов. Применение информационно-коммуникационных технологий позволяют разрядить эмоциональную напряженность и оживить процесс обучения.

Педагогическая целесообразность программы заключается в применяемых на занятиях методах и подходах, которые позволяют максимально продуктивно усваивать материал:

- *ценностно-ориентированный подход*. Ценностные ориентации – это способность (качество) личности выбрать в качестве ориентира в своей деятельности определенные ценности (способность ориентироваться в ценностях), а также способность осознать и воспринять их как собственные социально значимые ценности.

В качестве ценностей дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы "Рукопашный бой" определены:

- патриотизм и гражданская ответственность;
- уважение;
- сотрудничество;
- труд и творчество;
- открытость;
- образование в течение всей жизни.

- *лично-ориентированный подход*. Целью лично-ориентированного подхода является индивидуализация учебного процесса, гармоничное формирование и всестороннее развитие личности обучающегося, полное раскрытие его творческих сил с учетом его индивидуальных особенностей психического и физического развития, потребностей и мотивов поведения с учетом потенциальных возможностей. Детское объединение "Рукопашный бой" обладает всеми возможностями для реализации лично-ориентированного подхода и достижения его цели.

- *дифференцированный подход*. Дифференцированный подход включает организацию

учебной деятельности различных групп, обучающихся с помощью специально разработанных средств обучения предмету и приемов дифференциации деятельности. Условием организации дифференцированной работы является применение дифференцированных заданий, которые различаются по сложности, по познавательным интересам, по характеру помощи со стороны педагога.

- *коммуникативный подход*. Коммуникативный подход необходим для передачи и сообщения информации, обмена знаниями, навыками и умениями в процессе речевого взаимодействия двух или более людей. Результатом коммуникативного подхода является способность осуществлять общение посредством языка в процессе взаимодействия с другими участниками общения, правильно используя систему языковых и речевых норм и выбирая коммуникативное поведение, адекватное ситуации общения.

- *кейс-стади*. Кейс-стади – это разбор ситуации или конкретного случая, деловая игра. Использование кейс-стади: способствует выработке умений системного, корреляционного, факторного, статистического и других видов анализа;

– предполагает дополнительные варианты работы обучающихся;

- предполагает проведение дискуссий, "мозгового штурма".

При применении кейс-стади акцент обучающегося переносится не на овладение готовым знанием, а на его выработку, развитие навыка применения теоретических знаний к решению практических задач, на сотворчество обучающихся и педагога.

- *деятельный подход*, который позволяет максимально продуктивно усваивать материал путем смены способов организации работы. У детей воспитывается ответственность за порученное дело, взаимовыручка, способность работать в команде.

Программа составлена на основе установленных в педагогике дидактических принципов:

- принцип *сознательности*. Ученик должен понимать и ясно представлять себе смысл и содержание изучаемого материала, его значение для практики. Педагог должен воспитывать у обучающихся способность сознательно и критически воспринимать изучаемое, увязывать его с практикой. Осознание цели и задач обучения, сознательное отношение к обучению и тренировке обеспечат успех спортивной деятельности каждого боксера и всего коллектива в целом.

- принцип *наглядности*. Если в обучении и тренировке правильно применен принцип наглядности, обучающиеся получают живое представление о боевых техниках рукопашного боя и тем самым легче и правильнее воспроизводят их. Наглядность необходима не только для изучения спортивной техники и тактики, но и при изучении истории рукопашного боя, судейства по правилам боя и т. п.

Педагогу следует широко использовать различные формы наглядного обучения и тренировки, чтобы создать у обучающихся правильное представление об изучаемом предмете.

- принцип *активности*. Успех каждого спортивного коллектива зависит от дружной совместной работы. Активность не возникает случайно. Никакой, даже самый квалифицированный, педагог не сможет добиться активного отношения учеников к занятиям, если он не будет жить одной жизнью с коллективом. Лишь когда занимающиеся почувствуют в педагоге настоящего руководителя, полностью отдающего свои силы интересам коллектива, когда они ощутят его настоящее внимание к себе, педагог найдет в учениках верных и активных помощников.

- принцип *систематичности*. Все виды и разновидности ударов, защит и другие средства рукопашного боя изучаются в определенной рациональной последовательности.

Если курс обучения излагается стройно и последовательно, обучающиеся получают систематизированные знания, усваивая в определенном порядке основные элементы техники и тактики рукопашного боя. Последовательно включаемые в занятия общеразвивающие и специальные упражнения способствуют всестороннему физическому развитию боксера.

В обучении и тренировке необходимо постепенно вести обучающихся от простого учебного материала к более сложному.

Важнейшее условие планирования курса обучения и тренировки заключается в том, что в занятиях последующее всегда основывается на предыдущем и предшествующее укрепляется последующим.

- принцип *доступности*. Занятия рукопашного боя привлекают спортсменов самого различного возраста и подготовленности как в физическом развитии, так и в спортивной квалификации. Поэтому в учебно-тренировочной работе нужно по-разному подходить к различным по составу и подготовленности группам обучающихся, по-разному подбирать учебный материал, изучать его, устанавливать физическую нагрузку в упражнениях.

Методы, применяемые на спортивной тренировке по программе отображены на следующей схеме:



Стоит отметить, что в рамках каждого занятия педагог реализует здоровье сберегающие технологии.

1.2 Цели и задачи программы

Целью программы создание условий для развития личности обучающегося, удовлетворения его индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном, физическом развитии, формирования культуры здорового образа жизни посредством занятий рукопашным боем.

Задачи программы:

Обучающие:

- познакомить с теоретическими основами общефизической культуры и спорта;
- познакомить с теоретическими основами техники и тактики рукопашного боя;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- формировать умение адекватной оценки собственных физических возможностей (основных приемов самоконтроля во время занятий);

- обучить технике и тактике рукопашного боя.

Развивающие:

- развитие познавательной активности и интереса к занятиям физкультурой и спортом;
- развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации), способствующих укреплению здоровья, расширению функциональных возможностей организма;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие тактического мышления;
- развитие волевых качеств;

Воспитательные:

- способствовать мотивацию к сдаче норм ВФСК «ГТО»;
- формировать стремление к здоровому образу жизни;
- воспитать доброжелательное отношение к товарищам, отзывчивость, толерантность;
- воспитывать высоконравственные и морально-волевые качества;
- воспитать чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи.

1.3 Содержание программы. Целевая аудитория

Программа рассчитана на детей и подростков в возрасте от 7 до 10, от 10 до 16 лет, не имеющих противопоказаний к занятиям спортом по состоянию здоровья.

Форма обучения, сроки реализации, форма и режим занятий

Форма обучения – очная. В связи с актуальностью организации образовательного процесса в дистанционном режиме, а также с современными требованиями к образовательной среде, в которой естественным является организация обучения по так называемому «смешанному» типу, т.е. с использованием как традиционных, так и дистанционных форм обучения.

Для дистанционного обучения педагог использует программные средства (социальные сети: «ВКонтакте», приложение Viber, WhatsApp), которые позволяют обеспечить доступ к необходимым ресурсам каждому обучающемуся

Программа рассчитана на 2 года обучения. Количество часов обучения -144 часа, два раза в неделю по два часа. Продолжительность каждого занятия 45 минут, перерыв 15

минут.

Форма проведения занятий – *групповая*. Наполняемость групп – не более 15 человек.

2 Учебный тематический план детского объединения «Рукопашный бой» 1 года обучения

№ модуля	Наименование модуля	Кол-во часов		
		теория	практика	всего
1	Общефизическая подготовка	6	42	48
2	Основы рукопашного боя	6	42	48
3	Специальная физическая подготовка	6	42	48
	Итого	18	126	144

2.2 Модуль 1 «Общефизическая подготовка» Краткая аннотация

В доступной форме обучающиеся познакомятся с принципами здорового образа жизни, расширят знания по валеологии, научатся выполнять комплексы упражнений для

утренней зарядки на различные группы мышц, получают знания и умения по оздоровительной гимнастике.

Обучение по данному модулю служит хорошей подготовкой к дальнейшим занятием физической культурой и спортом.

Цель: развитие физических способностей подростка средствами физической культуры и спорта.

Задачи:

- формирование системы знаний и умений в области общефизической культуры;
- обучить основам знаний по валеологии, принципам здорового образа жизни;
- совершенствование умений и навыков в области физической культуры и спорта;
- научить методам предотвращения травм при занятиях физкультурой и спортом;
- укрепление здоровья учащихся.

Ожидаемые результаты. Появилась мотивация детей к поддержанию здорового образа жизни, укреплению своего здоровья. Овладели основами общефизической подготовки, комплексами упражнений на различные группы мышц. Получили знания по технике безопасности при выполнении физических упражнений. Пополнили знания по основам валеологии. У обучающихся совершенствовались умения и навыки в области физической культуры и спорта. Укрепили свое здоровье.

2.2.1 Учебно-тематический план 1 модуля «Общездоровье»

№ п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Всего	Формы аттестации/контроля
1	Водное занятие	1	1	2	Устный опрос, Беседа
2	Валеология	1	1	2	Опрос, педагогическое наблюдение
3	ОФП. Общеразвивающие упражнения	2	10	12	Устный опрос, педагогическое наблюдение
4	Дыхательная гимнастика	1	2	3	Устный опрос, педагогическое наблюдение
5	Оздоровительная гимнастика	1	8	8	Устный опрос, педагогическое наблюдение
6	Промежуточная аттестация		2	2	Проверка дневников самоконтроля
7	Оздоровительный бег		8	8	Педагогическое наблюдение
8	Итоговая аттестация		2	2	Педагогическое наблюдение
9	Итоговое занятие		8	8	Сравнительный анализ
	Итого	6	42	48	

2.1.2. Содержание программного материала по 1 модулю «Общездоровье»

Тема 1. Вводное занятие. Тема «Что такое здоровый образ жизни»

Теория: Здоровый образ жизни. Компоненты здоровья. Формирование представлений о физическом развитии и здоровом образе жизни. Твоё здоровье и вредные привычки Знакомство с правилами техники безопасности.

Практика: Беседа. «Мое здоровье»

Тема 2. Валеология

Теория: Место валеологии в ряду естественных наук о человеке. Возрастная валеология. Здоровье и здоровый образ жизни. Повышение уровня здоровья человека через реализацию оздоровительных программ. Влияние природных факторов и последствий антропогенных изменений в природе на здоровье человека. Поведение человека в складывающихся условиях внешней среды с целью сохранения здоровья.

Практика: Опрос «Как быть здоровым»

Тема 3. Общеразвивающие упражнения.

Теория: Значение физической культуры и спорта. Система упражнений.

Упражнения на осанку. Упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата.

Практика: Разработка комплексов утренней зарядки. Демонстрация авторских комплексов упражнений.

Тема 4. Дыхательная гимнастика

Теория: Система дыхания во время физических упражнений.

Практика: Выполнение комплексов общефизических упражнений с контролем дыхания.

Тема 5. Оздоровительная гимнастика

Теория: значение оздоровительных процедур, значение бега, значение физических упражнений на различные группы мышц. Комплексы ОРУ.

Практика: Выполнение комплексов упражнений на гибкость, координацию, подвижность суставов.

Тема 6. Промежуточная аттестация. Проверка дневников самоконтроля**Тема 7.** Оздоровительный бег

Практика: Подготовительные упражнения к бегу. Бег трусцой. Бег на короткие дистанции. Бег на длинные дистанции. Челночный бег.

Упражнения с утяжелителями. Выполнение комплексов упражнений на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.

Тема 8. Практика. Итоговая аттестация. Выполнение комплексов ОРУ.**Тема 9. Практика:** Итоговое занятие. Сдача нормативов по ОФП**2.3 Модуль 2 «Основы рукопашного боя»**

Рукопáшный бой — рациональное применение физической силы с использованием специальных приёмов борьбы, ударной техники.

Цель: обучить подростков основам рукопашного боя.

Задачи:

- познакомить с историей рукопашного боя как вида спорта, с духовно- нравственным основами и психофизиологическими особенностями рукопашного боя;
- сформировать навыки техники и тактики рукопашного боя;
- сформировать навыки защитно-атакующих действий;
- обучить специальным упражнениям для предотвращения травм при занятиях рукопашного боя.

Ожидаемые результаты. Познакомились с историей рукопашного боя. Обучающиеся овладели основами техники и тактики рукопашного боя. Получили основы умений и навыков в защитно-атакующих действиях рукопашного боя; специальных упражнений для предотвращения травм при занятиях рукопашным боем.

2.3.1 Учебно-тематический план**2 Модуля «Основы рукопашного боя»**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Теори я	Практик а	Всего	
1	Вводное занятие	1	1	2	Устный опрос, беседа

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Теори я	Практик а	Всего	
2	Защитно-атакующие действия в рукопашном бое	4	18	22	устный опрос, педагогическое наблюдение
3	Промежуточная аттестация		2	2	проверка дневников само- контроля
4	ОФП. Подвижные игры	3	13	16	педагогическое наблюдение
5	Итоговая аттестация		2	2	педагогическое наблюдение
6	Итоговое занятие		4	4	педагогическое наблюдение
	Итого	8	40	48	

2.2.2. Содержание программного материала 2 модуля «Основы рукопашного боя»

Тема 1. Вводное занятие. Тема. История рукопашного боя как вида спорта.

Теория: История развития рукопашного боя. Образ русских богатырей в произведениях фольклора и литературы. Правила гигиены, техники безопасности, Двигательный режим. Значение занятий для здоровья человека. Влияние режима дня, питания, физических нагрузок на повышение физической и интеллектуальной работоспособности. Меры безопасности и правила поведения на занятиях.

Духовно–нравственные основы и психофизиологические особенности рукопашного боя. Рукопашный бой -продолжение боевых традиций, основа воспитания высоких духовно нравственных качеств личности: любовь к традициям, истории, государству. Принципы рукопашного боя.

Практика: Квест-игра «Истоки рукопашного боя».

Тема. 2. Защитно-атакующие действия в рукопашном бое.

Теория: Определение понятия «Защитно-атакующие действия». Техника, тактика, психология

Практика: Изучение и выполнение различных видов бросков, контрприемов и совершенствование их. Изучение и выполнение техники подстраховки и самостраховки при падениях вперед, назад, в стороны, из положения сидя и лежа. Переползания по- пластунски. Кувырки вперед, назад, прыжок-кувырок. Стойка на руках, ходьба и отжимания на руках. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений на развитие общей выносливости, ловкости, гибкости, силы и быстроты. Специально- подготовительные силовые упражнения. Игры, развивающие равновесие, сообразительность, координацию движения, реакцию, силовую и скоростную выносливость. Отработка техники нападения и защиты.

Тема 3. Промежуточная аттестация: проверка дневников самоконтроля

Тема 4. ОФП. Подвижные игры.

Теория: Значение подвижной игры в жизни спортсмена. Система общеукрепляющих, общеразвивающих и специальных упражнений. Комплексы ОРУ и ОУУ. ЗОЖ. Принципы сохранения здоровья.

Практика. Подвижные игры: командные, групповые, со специальным оборудованием. Выполнение общеукрепляющих, общеразвивающих и специальных упражнений. Составление своего режима дня.

Тема 5. Итоговая аттестация.

Практика: Учебные схватки

Тема 6. Итоговое занятие.

Практика. Соревнования, турниры

3.3 Модуль. «Специальная физическая подготовка» Краткая аннотация

По модулю «Специальная физическая подготовка» обучающиеся могут продемонстрировать свои навыки и владения техникой рукопашного боя. В доступной форме они познакомятся с организацией соревнований, научатся ставить себе цели и задачи в дальнейшем.

Цель: Формирование устойчивой мотивации к занятиям рукопашного боя через занятия специальной физической подготовкой.

Задачи:

- совершенствование выполнения общефизических и специальных упражнений;
- совершенствование знаний о технике и тактике ведения поединка;
- совершенствование навыков рукопашного боя в тренировочных схватках;
- подготовка к выполнению спортивных разрядов и участию в соревнованиях.

Ожидаемые результаты: совершенствование тактико-технической подготовки, техники передвижения и борьбы, общефизической подготовки для выполнения спортивных разрядов. Обучающиеся изучат комплексы упражнений для специальной физической подготовки. Примут участие в соревнованиях.

3.3.1. Учебно-тематический план «Специальная физическая подготовка»

№	Наименование темы	теория	практика	всего	Формы аттестации /контроля
1	Вводное занятие. Комплекс упражнений для специальной физической подготовки	2	12	14	Устный опрос, беседа

2	Основы тактико-технической подготовки. Техники передвижения и борьбы	4	24	28	устный опрос, педагогическое наблюдение
3	Промежуточная аттестация		2	2	тестирование
4	Итоговая аттестация		2	2	опрос
5	Итоговое занятие. Учебно-тренировочные схватки. Соревнования		2		педагогическое наблюдение
Итого:		6	42	48	

3.3.2. Содержание программного материала 3 модуля «Специальная физическая подготовка»

Тема 1. Вводное занятие. Комплекс упражнений для специальной физической подготовки.

Теория. Комплекс специальных упражнений - подготовительный этап подготовки спортсмена.

Практика: Выполнение специальной физической подготовки включает в себя, бросковую и смешанную технику, упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости; маятник; бесшумное передвижение; кувырки вперед через препятствие; кувырки назад при толчке в грудь; перекаты вправо и влево с оружием;

падение со стула; падение скольжением; кувырок из стойки на руках; упражнения на специальных снарядах. Входной контроль: контрольные упражнения.

Тема 2. Основы тактико-технической подготовки. Техники передвижение и борьбы.

Теория: Правила выполнения бросков. Техника нападения и защиты. Судейство на соревнованиях. Правила соревнований

Практика: Упражнения на изучение техники освобождения от захватов, способов контроля за противником при атакующих действиях. Освобождение от захватов. Изучение бросковой техники. Упражнения на специальных снарядах.

Тема 3. Промежуточная аттестация. Тестирование. Учебные поединки.

Тема 4. Итоговая аттестация: опрос по теоретическому курсу первого года обучения

Тема 5. Итоговое занятие.

Практика: Подведение итогов года, поощрение активных учащихся, выдача благодарственных писем родителям лучших воспитанников детского объединения, участие в соревнованиях, поединках. Сдача нормативов на разряды.

3 Учебный тематический план детского объединения «Рукопашный бой» 2 года обучения

№ модуля	Наименование модуля	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Общефизическая подготовка	8	40	48
2	Тактико-техническая подготовка бойцов	3	45	48

3	Комплексная подготовка спортсмена к соревнованиям	3	45	48
	Итого	14	130	144

3.2 Модуль 1 «Общезфизическая подготовка» Краткая аннотация.

Обучаясь по данному модулю, обучающиеся смогут совершенствовать свои физические и творческие способности.

Цель: формирование системы знаний и умений в области общезфизической культуры и специальной спортивной подготовки.

Задачи:

- обучить методам развития специальной выносливости, скоростных и специальных силовых качеств;
- обучить основным методам развития специальной гибкости и умения расслабляться;
- обучить основным направлениям использования средств восстановления в спортивной практике;
- дополнение знаний по валеологии, принципам здорового образа жизни;
- совершенствование умений и навыков области физической культуры и спорта;
- обучение методам предотвращения травм при занятиях физкультурой и спортом;
- укрепление здоровья учащихся;
- знакомство с упражнениями на дыхание.

Ожидаемые результаты. Обучающиеся совершенствуют свои ЗУН в комплексах упражнений на различные группы мышц, обучились методам развития специальной выносливости, скоростных и специальных силовых качеств. У них укрепится мотивация к поддержанию здорового образа жизни, своего здоровья, продолжению обучения по основам физической культуры. Они изучат приемы самостраховки при выполнении упражнений, познакомятся с системой дыхания по Стрельниковой.

3.2.1 Учебно-тематический план 2 года обучения 1 модуля «Общезфизическая подготовка»

№ п\п	Наименование темы	Теория	Практика	Всего	Формы аттестации/контроля
1	Вводное занятие	1	1	2	Беседа, устный опрос
2	Валеология	1	1	2	Педагогическое наблюдение Тренинг
3	ОФП. Общеразвивающие упражнения	2	16	18	Педагогическое наблюдение

4	Дыхательная гимнастика	2	2	4	Опрос
5	Оздоровительная гимнастика	2	6	8	педагогическое наблюдение
6	Промежуточная аттестация		2	2	Защита конкурсных работ
7	Оздоровительный бег		8	8	Педагогическое наблюдение
8	Итоговая аттестация		2	2	Тестирование
9	Итоговое занятие		2	2	Сравнительный анализ результатов
	Итого	8	40	48	

3.2.2 Содержание программного материала по 1 модулю

«Общефизическая культура» Тема 1. Вводное занятие «ЗОЖ и мое здоровье»

Теория: Знакомство с программой обучения на текущий год. Повторение правил техники безопасности и поведения, на занятиях. Формирование представлений о физическом развитии и здоровом образе жизни.

Практика: Беседа. Мое здоровье и вредные привычки. Входной контроль: сдача контрольных физических нормативов.

Тема 2. Валеология.

Теория: Место валеологии в ряду естественных наук о человеке. Здоровье и здоровый образ жизни. Повышение уровня здоровья человека через реализацию оздоровительных программ. Влияние природных факторов и последствий антропогенных изменений в природе на здоровье человека. Поведение человека в складывающихся условиях внешней среды с целью сохранения здоровья.

Практика: Тренинг «Как быть здоровым».

Тема 3. Общеразвивающие упражнения

Теория: Значение физической культуры и спорта. Система упражнений. Упражнения на осанку. Упражнения для укрепления опорно - двигательного аппарата. Упражнения с утяжелителями.

Практика: Разработка комплексов утренней зарядки.

Тема 4. Дыхательная гимнастика

Теория: Система дыхания во время физических упражнений.

Практика: выполнение общефизических упражнений с контролем дыхания.

Тема 5. Оздоровительная гимнастика.

Теория: значение оздоровительных процедур, значение бега, значение физических упражнений на различные группы мышц.

Практика: Выполнение комплексов упражнений на гибкость, координацию, подвижность суставов.

Тема 6. Промежуточная аттестация - Защита конкурсных работ «Мой комплекс утренних упражнений»

Тема 7.Оздоровительный бег.

Практика: Бег трусой. Бег на короткие дистанции. Бег на длинные дистанции.

Челночный бег.

Тема 8. Итоговая аттестация.

Практика. Тестирование. Выполнение комплексов упражнений на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.

Тема 9. Итоговое занятие.

Практика: Итоговый контроль. Сдача нормативов ВФСК «ГТО».

3.3 Модуль 1 «Технико-тактическая подготовка бойцов» Краткая аннотация

В рукопашном бое понятия техника и тактика в процессе обучения идут параллельно. Технико-тактическая совершенствование - это процесс овладения комплекса взаимосвязанных элементов, каждый из которых должен быть доведен до автоматизма. Чем большим числом этих элементов владеет боец, тем выше его потенциальные возможности. Прохождение этого модуля служит хорошей подготовкой к дальнейшим занятием физической культурой и спортом.

Цель: Совершенствование тактики и техники рукопашного боя.

Задачи:

- дополнить знания в тактико-технической подготовке;
- совершенствование умений и навыков тренировочных схватках рукопашного боя;
- развить физические качества в рукопашном бое.

Ожидаемые результаты: мотивация к поддержанию здорового образа жизни, укреплению здоровья, овладение тактико-технической подготовкой рукопашного боя, улучшение физических качеств.

**3.3.1 Учебно-тематический план 2 года обучения
2 Модуля «Тактико-техническая подготовка бойцов»**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/контрол я
		Теори я	Практик а	Всего	
1	Вводное занятие	1	1	2	Устный опрос. Педагогическое наблюдение
2	Подвижные игры с элементами единоборств	1	17	18	Педагогическое наблюдение
3	Промежуточная аттестация		2	2	Педагогическое наблюдение
4	Тактико-техническая подготовка борца	1	19	18	Опрос, педагогическое наблюдение
5	Итоговая аттестация		4	4	педагогическое наблюдение
6	Итоговое занятие		2	2	Анализ достижений
	Итого	3	45	48	

**3.3.2 Содержание программного материала 2 модуля
«Тактико-техническая подготовка бойцов» Тема 1. Вводное занятие. Развитие физических
качеств.**

Теория: Правила и техника безопасности во время выполнения общеразвивающих упражнений.
Принципы рукопашного боя.

Практика: Упражнения на развитие двигательных качеств, совершенствование разнообразных физических качеств бойцов. Игры на выявление лидерских и физических качеств и психофизиологических особенностях школьников. Входной контроль. Освоение парных действий в поединке.

Тема 2. Подвижные игры с элементами единоборств.

Теория: Техника безопасности при выполнении игровых упражнений.

Специализированные игры в подготовке юных бойцов.

Практика. Подвижные и спортивные игры: :Салки на ковре. Перехвати мяч,

Петушиный бой, Перетягивание. Раскручивание. Наступи на ногу, Вратарь, Регби с набивным мячом. Игры с опережением и борьбой за выгодное положение. Игры с атакующими захватами.

Тема 3. Промежуточная аттестация.

Практика. Игровые поединки.

Тема 4. Тактико-техническая подготовка бойца.

Теория: Определение понятия «тактика» и «техника».

Практика: Выполнение различных захватов, маневрирования, контрприемов, тактических действий и комбинаций. Закрепление на практике знаний и умений выбрать правильную дистанцию во время борьбы. Выполнение комплекса упражнений для специальной физической подготовки.

Тема 5. Итоговая аттестация.

Практика. Учебно-тренировочные схватки.

Тема 6. Итоговое занятие

Практика. Показательные выступления для родителей. Соревнования.

3.4 Модуль 3

«Комплексная подготовка спортсмена к соревнованиям». Краткая аннотация

Успешное выступление в соревнованиях зависит не только от высокого уровня физической, технической и тактической подготовленности спортсмена, но и от его психологической готовности. Поэтому психологическая подготовка к соревнованиям есть важный и обязательный элемент обучения и тренировки.

Цель: создание условий для реализации спортивного потенциала подростков

Задачи:

- сформировать навыки регулирования тренировочной нагрузки;
- сформировать навыки активных тактических действий;
- сформировать способность психической регуляции движений, обеспечивающих эффективную мышечную координацию;
- сформировать волевую и специальную психическую подготовленность;
- сформировать способность, воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

Ожидаемые результаты.

Обучающиеся научатся: правильно регулировать тренировочные нагрузки;

получат навыки активных тактических действий. Изучат способы психологической регуляции движений, обеспечивающих эффективную мышечную координацию, способы волевой и специальной психической подготовленности. Будут уметь правильно осуществлять самоконтроль за состоянием организма.

Обучающиеся будут уметь: использовать средства восстановления работоспособности; выполнять движения без излишних напряжений; составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие специальной координации, гибкости, силы, быстроты и ловкости. У них будет выработана способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

4.3.1. Учебно-тематический план

3 Модуля «Комплексная подготовка спортсмена к соревнованиям»

4.3.2. Содержание программного материала 3 модуля

№	Наименование темы	теория	практика	всего	Формы аттестации/ контроля
1	Вводное занятие. Способы волевой и психологической подготовки спортсмена	1	13	14	Педагогическое наблюдение. Тренинг
2	Комплекс общеразвивающих упражнений	1	19	20	Педагогическое наблюдение
3	Промежуточная аттестация		2	2	Педагогическое наблюдение
4	Техника построения поединка. Судейство	1	7	8	Педагогическое наблюдение
5	Итоговая аттестация		2	2	Педагогическое наблюдение
6	Итоговое занятие		2	2	Анализ достижений
Итого:		3	45	48	

4.3.3. «Комплексная подготовка спортсмена к соревнованиям»

Тема 1. Вводное занятие. Психологическая подготовка спортсмена.

Теория: Как воспитать в себе стрессоустойчивость? Навыки регулирования

тренировочной нагрузки, способы психологической регуляции движений, обеспечивающих эффективную мышечную координацию, способы волевой и специальной психологической подготовленности

Практика: Тренинг на освоение некоторых способов психологической настройки перед соревнованиями.

Тема 2. Комплекс общеразвивающих упражнений.

Теория. Подготовительные упражнения на различные группы мышц. Техника подстраховки и самостраховки при падениях

Практика: Выполнение упражнений на технику подстраховки и самостраховки при падениях вперед, назад, в стороны, из положения сидя и лежа. Переползание по-пластунски. Кувырки вперед, назад, прыжок-кувырок. Стойка на руках, ходьба и отжимания на руках. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений на развитие общей выносливости, ловкости, гибкости, силы и быстроты. Специально-подготовительные силовые упражнения. Игры, развивающие равновесие, сообразительность, координацию движения, реакцию, силовую и скоростную выносливость.

Тема 3. Промежуточная аттестация. Контрольные бои.

Тема 4. Техника построения поединка. Судейство.

Теория: Правила судейства поединков. Категория судей. Техника построения поединка.

Практика: тренировочные судейства. Анализ поединков.

Тема 5. Итоговая аттестация *Практика.* Учебные поединки **Тема 6.** Итоговое занятие.

Практика: Спортивный праздник. Показательные выступления, перед родителями. Поощрение активных учащихся, выдача благодарственных писем родителям лучших воспитанников детского объединения

1.4 Планируемые результаты

К окончанию обучения будут получены нижеследующие результаты.

Предметные:

- ознакомлены с теоретическими основами общефизической культуры и спорта;
- ознакомлены с теоретическими основами техники и тактики рукопашного боя;
- обучены приёмам и методам контроля физической нагрузки присамостоятельно;
- сформировано умение адекватной оценки собственных физических возможностей (основных приемов самоконтроля во время занятий);
- обучены технике и тактике рукопашного боя.

Личностные:

- демонстрируют познавательную активность и интерес к занятиям физкультурой и спортом;
- демонстрируют развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации), способствующих укреплению здоровья, расширению функциональных возможностей организма;
- демонстрируют способность управлять своими эмоциями;
- демонстрируют тактическое мышление;
- демонстрируют волевые качества;
- сформирована мотивация к сдаче норм ВФСК «ГТО»;
- сформировано стремление к здоровому образу жизни;
- демонстрируют доброжелательное отношение к товарищам, отзывчивость, толерантность;

- демонстрируют высоконравственные и морально-волевые качества;
- демонстрируют чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи.

Метапредметные результаты:

познавательные универсальные учебные действия (УУД):

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма при выборе спортивной формы и спортивной обуви;
- определять зависимость развития физических и технических качеств от объема тренировочной работы.

регулятивные УУД:

- характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- понимать основные определения и термины, применять их в процессе тренировки соревнований.

коммуникативные УУД:

- адекватно использует коммуникативные, речевые средства, строит монологические высказывания, владеет диалогической формой коммуникации в соответствии с требованиями речевого этикета;
- умеет договариваться, приходить к общему решению в совместной деятельности;
- формулирует собственное мнение и позицию;
- умеет задавать вопросы;
- допускает возможность существования у людей различных точек зрения, не совпадающих с его собственной.

Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

2.2 Формы подведения итогов

Продуктивные: соревнования, сдача контрольных физических нормативов.

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

Условия реализации программы. Кадровое обеспечение

ДОП реализуется педагогом, имеющим высшее педагогическое образование.

Материально-техническое обеспечение:

- волейбольные, футбольные, баскетбольные мячи;
- снаряды для приема нормативов ВФСК «ГТО»,
- маты,
- секундомер,
- эспандер;
- компьютер с доступом в Интернет;
- мультимедиа;
- Интернет-ресурсы (www.gto.ru)

Методическое обеспечение

Программа располагает следующим учебно-методическим комплексом:

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, нормативы ВФСК «ГТО», 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).

2.3 Формы аттестации

На всех этапах обучения отслеживается личностный рост обучающегося по следующим параметрам: усвоение знаний по базовым темам; овладение навыками, предусмотренными программой; развитии творческих навыков; формирование коммуникативных качеств, трудолюбия. Используются следующие формы проверки: соревнования, творческие проекты, поединки. Методы проверки: педагогическое

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

-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. Выполняет 1 - 3 видов испытаний ВФСК «Готов к труду и обороне» на любой знак отличия.

-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. Выполняет 3 - 5 видов испытаний ВФСК «Готов к труду и обороне» на любой знак отличия.

- *высокий уровень* — обучающийся имеет полное четкое представление о предмете, безошибочно выполняет практические действия, самостоятелен. Выполняет 5 - 9 видов испытаний ВФСК «Готов к труду и обороне» на любой знак отличия.

- *очень высокий уровень* — знания гибко переносятся и применяются в новых условиях, без замечания, без помощи педагога самостоятельно проводит бой, используя алгоритм проведения боя. Выполняет 9-10 видов испытаний ВФСК «Готов к труду и обороне» на знак отличия «Золото».

2.4. Оценочные материалы

2.6 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Вернер Линд. Энциклопедия боевых искусств./Вернер Линд//Харвест. – 2008 г. – 928 с.
2. Демичев С.В. Первая помощь при травмах и заболеваниях (+ CD)/ Демичев С.В.//ГЭОТАР – Медиа. – 2011 г. – 160 с.
3. Жадан В. Н. О современной криминогенной обстановке в России и деятельности правоохранительных органов [Текст] / В. Н. Жадан // Молодой ученый. — 2013. — №8. — С. 290-294
4. Кадочников Алексей. Рукопашный бой как личная техника безопасности./ Кадочников А.А.//Неоглори. – Цифровая книга. – 2008 г.
5. Каштанов Юрий. Русский рукопашный бой. Серия История России/Каштанов Ю.//Белый город. – 2007 г. – 48 с.
6. Козлов А.М. История боевых искусств Востока./Козлов А.М.// АСТ, Астрель. – 2008 г. – 400 с.
7. Козлов Валерий. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного

образования. Акробатика/Козлов В.// Владос. - 2005 г. – 64 с.

8. Панченко Т.К. История боевых искусств - М., Издательство АСТ, 1997 г.

9. Петров Максим. Спецприемы рукопашного боя./Петров М.//Книжный дом. – 2008. – 228 с.

10. Травмы, ушибы, растяжения и переломы. Серия Первая помощь//Эксмо. – 2009 г.

11. Ужegov Генрих. Первая помощь в экстремальных ситуациях./Ужegov Г.//Терра-Книжный клуб. – 2008 г. – 304 с.

12. Вознесенский военно-патриотический клуб/Электронный ресурс//
<http://ctacya.ru/voenno-patrioticheskiy-klub-2>

Календарно-тематический график к ДООП «Рукопашный бой» 1 года обучения

№	Название темы	Количество часов			Дата проведения
		Теория	Практика	Всего	
I модуль «Общезащитная подготовка»					
1	Здоровый образ жизни. Компоненты здоровья. Формирование представлений о физическом развитии и здоровом образе жизни. Твоё здоровье и вредные привычки Знакомство с правилами техники безопасности. Развитие физических и силовых качеств на занятиях по вольной борьбе. Вводный контроль. Сдача контрольных физических нормативов	1	1	2	
2	Валеология. Двигательный режим. Влияние режима дня, питания, физических нагрузок на повышение физической и интеллектуальной работоспособности	1	1	2	
3	Комплекс общеразвивающих упражнений. Развитие силовых качеств	1	1	2	
4	Перевод нырком захватом шеи и туловища. Переворот захватом шеи из-под плеча. Развить силу мышц рук		2	2	
5	Перевод нырком захватом шеи и туловища. Развить силу мышц пояса верхних конечностей		2	2	
6	Проход в ноги захватом одной и двух ног. Выполнение акробатических элементов		2	2	
7	Проход в ноги захватом одной и двух ног. Развить силу мышц ног		2	2	
8	Проход в ноги захватом одной и двух ног. Развить силу мышц спины		2	2	
9	Комплекс дыхательной гимнастики	1	1	2	
10	Перевод рывком за руку. Переворот захватом дальней руки и ближнего бедра. Подвижная игра «Пятнашки»		2	2	
11	Перевод рывком за руку. Переворот захватом дальней руки и ближнего бедра. Развить на гибкость	1	1	2	
12	Перевод рывком за руку. Переворот захватом дальней руки и ближнего бедра. Развить на гибкость	1	1	2	
13	Задняя подножка с захватом за руку. Переворот забеганием захватом руки на ключ. Развить координацию		2	2	
14	Задняя подножка с захватом за руку. Переворот забеганием захватом руки на ключ. Развить координацию.		2	2	

	Промежуточная аттестация. Учебные схватки				
15	Перевод рывком за руку. Перевод нырком захватом шеи и туловища. Бег на 30м		2	2	
16	Перевод рывком за руку. Перевод нырком захватом шеи и туловища. Челночный бег 5x10		2	2	
17	Перевод рывком за руку. Перевод нырком захватом шеи и туловища. Кросс 3км		2	2	
18	Перевод рывком за руку. Перевод нырком захватом шеи и туловища. Кросс 3км		2	2	
19	Промежуточная аттестация. Проверка дневников самоконтроля		2	2	
20	Переворот скручиванием захватом за руки и дальнего бедра снизу. Переворот захватом запястья. Развить силовую выносливость		2	2	
21	Переворот скручиванием захватом за руки и дальнего бедра снизу. Переворот захватом запястья. Развить координацию		2	2	
22	Проход в ноги захватом одной и двух ног. Переворот захватом руки на ключ. Развить быстроту двигательных реакций		2	2	
23	Итоговая аттестация		2	2	
24	Итоговое занятие. Учебные схватки. Показательные выступления		2	2	
	Итого	6	42	48	
II модуль «Основы рукопашного боя»					
1	История рукопашного боя как вида спорта, история развития и совершенствования. Духовно – нравственные основы и психофизиологические особенности вольной борьбы. Вводный контроль физических данных детей	1	1	2	
2	Бросок наклоном захватом за ноги. Переворот переходом захватом руки на ключ. Развить силу	1	1	2	
3	Бросок наклоном захватом за ноги. Переворот переходом захватом руки на ключ. Развить силовую выносливость		2	2	
4	Бросок наклоном захватом за ноги. Переворот переходом захватом руки на ключ. Развить силовую выносливость		2	2	
5	Перевод нырком захватом шеи и туловища. Учебные схватки	1	1	2	
6	Проход в ноги захватом одной и двух ног. Учебные схватки		2	2	
7	Бросок через спину с захватом руки через		2	2	

	плечо. Развить силовую выносливость				
8	Бросок через спину с захватом руки через плечо. Развить силовую выносливость		2	2	
9	Бросок через спину с захватом руки через плечо. Развить силовую выносливость		2	2	
10	Проход в ноги захватом одной и двух ног. Развить силу. Промежуточная аттестация. Учебные схватки		2	2	
11	Проход в ноги захватом одной и двух ног. Развить силу		2	2	
12	Перевод рывком за руку. Перевод нырком захватом шеи и туловища. Учебные схватки		2	2	
13	Захваты и освобождения от захватов запястья одной и двух рук — одной-двумя руками. Подвижная игра «Петушинные бои»	1	1	2	
14	Имитация бросков из партера с обратным захватом и захватом сзади. Движение на «мосту» вперед-назад с мешком или манекеном на бедрах. Подвижная игра «Паучки»	1	1	2	
15	Промежуточная аттестация: проверка дневников самоконтроля		2	2	
16	Бросок через спину с захватом руки через плечо. Развить силу	1	1	2	
17	Бросок через спину с захватом руки через плечо. Учебные схватки		2	2	
18	Перевод нырком захватом шеи и туловища. Переворот захватом шеи из-под плеча. Развить координацию		2	2	
19	Перевод нырком захватом шеи и туловища. Учебные схватки.	1	1	2	
20	Проход в ноги захватом одной и двух ног. Развить силу		2	2	
21	Бросок через спину с захватом руки через плечо. Учебные схватки		2	2	
22	Подвижные игры и эстафеты с элементами самостраховки	1	1	2	
23	Итоговая аттестация: Учебные схватки.		2	2	
24	Итоговое занятие		2	2	
	Итого	8	40	48	
III модуль «Специальная физическая подготовка»					
1	Комплекс упражнений для специальной физической подготовки. Задняя подножка с захватом за руку. Переворот забеганием захватом руки на ключ. Вводный контроль. Учебные схватки	1	1	2	
2	Задняя подножка с захватом за руку. Переворот забеганием захватом руки на ключ. Учебные схватки	1	1	2	

3	Задняя подножка с захватом за руку. Переворот забеганием захватом руки на ключ. Развить координацию		2	2	
4	Задняя подножка с захватом за руку. Переворота забеганием захватом руки на ключ. Развить силовую выносливость.		2	2	
5	Задняя подножка с захватом за руку. Переворот переходом захватом руки на ключ. Развить силу	1	1	2	
6	Бросок наклоном захватом за ноги. Переворот переходом захватом руки на ключ. Развить силу		2	2	
7	Бросок наклоном захватом за ноги. Переворот переходом захватом руки на ключ. Развить силовую выносливость	1	1	2	
8	Бросок наклоном захватом за ноги. Переворот переходом захватом руки на ключ. Развить силовую выносливость		2	2	
9	Перевод нырком захватом шеи и туловища. Учебные схватки		2	2	
10	Проход в ноги захватом одной и двух ног. Учебные схватки		2	2	
11	Перевороты накатом, броски прогибом различными способами и с различными захватами без помощи и с помощью ног	1	1	2	
12	Схватки различного характера с заданием на выполнение технических действий, с отрывом или подъемом партнера в основном за счет мышц спины		2	2	
13	Промежуточная аттестация. Тестирование. Учебные схватки		2	2	
14	Броски захватом одной и двух ног спереди. Развить силовую выносливость		2	2	
15	Уходы с «моста» забеганием вокруг головы, переворотом через голову с различными удержаниями партнером	1	1	2	
16	Из партера: броски прогибом захватом туловища сзади, обратным захватом туловища; перевороты переходом с ножницами с различными захватами, перевороты с различными захватами ногами		2	2	
17	Схватки различного характера на мягком ковре с заданиями на выполнение технических действий в основном за счет работы мышц ног		2	2	
18	Бросок через спину с захватом руки через плечо. Переворот скручиванием захватом за руки и дальнего бедра снизу-спереди. Развить силу		2	2	
19	Бросок наклоном захватом за ноги. Переворотом захватом запястья. Развить		2	2	

	силовую выносливость				
20	Бросок наклоном захватом за ноги. Учебные схватки		2	2	
21	Круговая тренировка (отработка приёмов). Развить силовую выносливость. Развить быстроту двигательных действий		2	2	
22	Бросок через спину с захватом руки через плечо (отработка на время). Учебные схватки		2	2	
23	Защиты и контрприемы в основном за счет силы мышц рук и пояса верхних конечностей		2	2	
24	Итоговая аттестация. Соревнования. Показательные выступления		2	2	
	Итого	6	42	48	
Итого по всем модулям (в год)				144	

Календарно-тематический график к ДООП «Рукопашный бой» 2 года обучения

№	Название темы	Количество часов			Дата проведения
		Теория	Практика	Всего	
I модуль «Общесфизическая подготовка»					
1	Здоровый образ жизни. Компоненты здоровья. Формирование представлений о физическом развитии и здоровом образе жизни. Твоё здоровье и вредные привычки Знакомство с правилами техники безопасности. Развитие физических и силовых качеств на занятиях по вольной борьбе. Вводный контроль. Сдача контрольных физических нормативов	1	1	2	
2	Валеология. Двигательный режим. Влияние режима дня, питания, физических нагрузок на повышение физической и интеллектуальной работоспособности	1	1	2	
3	Комплекс общеразвивающих упражнений. Развитие силовых качеств	1	1	2	
4	Перевод нырком захватом шеи и туловища. Переворот захватом шеи из-под плеча. Развить силу мышц рук	1	1	2	
5	Перевод нырком захватом шеи и туловища. Развить силу мышц пояса верхних конечностей		2	2	
6	Проход в ноги захватом одной и двух ног. Выполнение акробатических элементов		2	2	
7	Комплекс дыхательной гимнастики	1	1	2	
8	Проход в ноги захватом одной и двух ног. Развить силу мышц спины		2	2	
9	Комплекс дыхательной гимнастики	1	1	2	
10	Перевод рывком за руку. Переворот захватом дальней руки и ближнего бедра. Подвижная игра «Пятнашки»		2	2	
11	Перевод рывком за руку. Переворот захватом дальней руки и ближнего бедра. Развить на гибкость	1	1	2	
12	Перевод рывком за руку. Переворот захватом дальней руки и ближнего бедра. Развить на гибкость	1	1	2	
13	Задняя подножка с захватом за руку. Переворот забеганием захватом руки на ключ. Развить координацию		2	2	
14	Задняя подножка с захватом за руку. Переворот забеганием захватом руки на ключ. Развить координацию. Промежуточная аттестация. Учебные		2	2	

	схватки				
15	Перевод рывком за руку. Перевод нырком захватом шеи и туловища. Бег на 30м		2	2	
16	Перевод рывком за руку. Перевод нырком захватом шеи и туловища. Челночный бег 5x10		2	2	
17	Перевод рывком за руку. Перевод нырком захватом шеи и туловища. Кросс 3км		2	2	
18	Перевод рывком за руку. Перевод нырком захватом шеи и туловища. Кросс 3км		2	2	
19	Промежуточная аттестация. Защита конкурсных работ «Мой утренний комплекс упражнений»		2	2	
20	Переворот скручиванием захватом за руки и дальнего бедра снизу. Переворот захватом запястья. Развить силовую выносливость.		2	2	
21	Переворот скручиванием захватом за руки и дальнего бедра снизу. Переворот захватом запястья. Развить координацию.		2	2	
22	Проход в ноги захватом одной и двух ног. Переворот захватом руки на ключ. Развить быстроту двигательных реакций.		2	2	
23	Итоговая аттестация. Учебные схватки.		2	2	
24	Итоговое занятие. Сдача нормативов ВФСК «ГТО» по видам бега.		2	2	
	Итого	8	40	48	
II модуль «Тактико-техническая подготовка бойцов»					
1	Правила и техника безопасности во время выполнения общеразвивающих упражнений. Принципы рукопашного боя	1	1	2	
2	Развитие двигательных качеств. Подвижная игра «Выведения из равновесия».	1	1	2	
3	Совершенствование разнообразных физических качеств борца. Подвижная игра «Скручивание»		2	2	
4	Развитие физических качеств (сила, выносливости, быстроты, ловкость). Подвижная игра «Прижать стопу соперника»		2	2	
5	Круговая ОФП. Развить физические качества.		2	2	
6	Определение понятия «тактика» и «техника». Тактика и техника введения борьбы.	1	1	2	
7	Бросок наклоном захватом ног. Перевод рывком за руку. Перевод рывком захватом шеи и плеча сверху		2	2	

8	Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги («мельница»). Перевод рывком за руку. Перевод рывком захватом шеи, плеча сверху		2	2	
9	Бросок подворотом захватом руки и шеи. Перевод нырком захватом руки и бедра		2	2	
10	Переворот скручиванием захватом дальней руки и ближней голени. Переворот скрестным захватом голени		2	2	
11	Переворот накатом захватом туловища. Переворот переходом ножницами с захватом подбородка		2	2	
12	Переворот накатом захватом туловища. Переворот перекатом захватом шеи с ближним бедром		2	2	
13	Промежуточная аттестация		2	2	
14	Перевод рывком за руку с подсечкой. Сваливание сбиванием захватом разноименной ноги с переходом захватом двух ног		2	2	
15	Перевод нырком захватом руки и бедра. Сваливание скручиванием захватом шеи сверху и разноименной руки снизу		2	2	
16	Промежуточная аттестация		2	2	
17	Переворот забеганием захватом руки на «ключ»		2	2	
18	Промежуточная аттестация. Контрольные бои		2	2	
19	Поднимание партнера из партера обратным захватом туловища и захватом туловища сзади. Учебные схватки.		2	2	
20	Бросок через спину с захватом руки через плечо. Развить силу.		2	2	
21	Бросок через спину с захватом руки через плечо. Учебные схватки		2	2	
22	Перевод нырком захватом шеи и туловища. Переворот захватом шеи из-под плеча. Развить координацию		2	2	
23	Итоговая аттестация. Учебные поединки		2	2	
24	Итоговое занятие. Показательные выступления для родителей. Соревнования		2	2	
	Итого	3	45	48	
III модуль «Комплексная подготовка спортсмена к соревнованиям»					
1	Психологическая подготовка спортсмена. Укрепление воли и самообладания.	1	1	2	
2	Овладения приемами произвольного расслабления мышц, регуляцией дыхания, переключением внимания, словесной саморегуляции	1	1	2	

3	Специальная подготовка к возможным неожиданностям (препятствиям) в ходе соревнований. Учебно-тренировочные сборы		2	2	
4	Воспитание уверенности в своих силах, активное стремление до конца бороться за достижение лучшего результата. Развить силовую выносливость		2	2	
5	Приучение к самоконтролю за внешним проявлением эмоциональной напряженности или угнетения		2	2	
6	Учебно-тренировочные схватки. Развить выносливость, гибкость. Тренировочные судейства. Анализ поединков.		2	2	
7	Кувырки в группировке назад и вперед, в сторону. Бег на 30,60,100 метров		2	2	
8	Фляк, кульбиты в усложненных условиях, сальто назад. Бег на 1500м,2000м		2	2	
9	Техника построения поединка. Судейство. Тренировочные судейства. Анализ поединков.	1	1	2	
10	Рывки прямыми руками назад до отказа, держа мяч за спиной. Вис на согнутых (угол до 90 градусов) руках (с.)		2	2	
11	Промежуточная аттестация. Контрольные бои		2	2	
12	Перепрыгивание боком через гимнастическую скамейку. Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы (м)		2	2	
13	Стать спиной к партнеру. Бросить набивной мяч, прогибаясь назад. Бросок набивного мяча (3кг) назад (м)		2	2	
14	Стоя или сидя, чередовать быстрые и сильные напряжения с полным расслаблением отдельных групп мышц		2	2	
15	Тренировочные судейства. Анализ поединков.		2	2	
16	Перекаты со лба на затылок и обратно. Забегание на мосту 5-влево, 5-вправо.		2	2	
17	Тренировочные судейства. Анализ поединков.		2	2	
18	Перевороты через мост. Круговые вращения туловищем.		2	2	
19	Бросок наклоном захватом за ноги. Переворотом захватом запястья. Развить силовую выносливость.		2	2	
20	Бросок наклоном захватом за ноги. Учебные схватки Тренировочные судейства. Анализ поединков.		2	2	
21	Круговая тренировка (отработка		2	2	

	приёмов). Развить силовую выносливость. Учебная схватка.				
22	Бросок через спину с захватом руки через плечо (отработка на время). Учебные схватки		2	2	
23	Итоговая аттестация. Контрольные поединки.		2	2	
24	Итоговое занятие. Спортивный праздник		2	2	
	Итого	3	45	48	
Итого по всем модулям (в год)				144	

Контрольные нормативы по ОФП И СФП

№	Контрольные упражнения	Возраст	Зачёт	
			мал	лев
1	Бег 30 м (сек.)	11-12	6,1-5,4	6,5-5,4
		13-14	5,6-5,1	6,2-5,4
		15-16	5,3-4,8	5,8-5,3
2	Прыжок в длину с места (см)	11-12	160-180	150-175
		13-14	170-195	160-180
		15-16	190-210	165-190
3	Подтягивание на перекладине (раз)	11-12	3-4	-
		13-14	5-6	-
		15-16	7-9	-
4	6-минутный бег	11-12	1100-11200	850-1050
		13-14	1150-1300	1000-1200
		15-16	1250-1400	1050-1200
6	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин)	11-13	110-130	
		14-16	130-150	
7	Лазание по канату	11-13	2	2
		14-16	3	3
8	Гибкость (Наклоны вперёд с прямыми ногами)	касание пола: пальцами – хорошо; ладонями - отлично		

Средние показатели роста и веса здоровых детей

Возраст	Мальчики		Девочки	
	рост	Вес	рост	Вес
11	138-149	32,1-40,9	138-152	31,7-42,5
12	143-158	36,7-49,1	146-160	38,4-50
13	149-165	39,3-53	151-163	43,3-54,4
14	155-170	45,4-56,8	154-167	46,5-55,5
15	159-175	50,4-62,7	156-167	50,3-58,5

ЧСС (пульс), число ударов в минуту

Возраст	9	10	11	12	13
пульс	82-88	80-86	78-84	70-82	74-80

№	Двигательная способность	Контрольные упражнения	Уровень		
			низкий	средний	высокий
1	гибкость	Наклоны вперёд с прямыми ногами	Пальцы пола не касаются	Касание пола пальцами	Касание пола ладонями
2	выносливость	10-ти минутный бег висение на перекладине	Увеличение пульса, усталость Менее 40 сек	Пульс изменён незначительно 40-90 сек	Пульс в норме Более 90сек
3	ловкость	Комплекс упражнений №1	Ошибка при выполнении 2-х упражнений	Ошибка при выполнении 1-го упражнения	Все упражнения выполнены без ошибок