

Отдел образования и социальной политики администрации города Шумерля

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества» города Шумерля Чувашской Республики

ПРИНЯТО
педагогическим советом

МБУ ДО «ЦДТ» г. Шумерля ЧР
Протокол от «31» августа 2023г. № 1

УТВЕРЖДАЮ
директор МБУ ДО «ЦДТ» г. Шумерля

Е.Н. Голованова
Приказ № 145-О от 01.09.2023



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Физкультурно-спортивной направленности

«Рукопашный бой»

/Название/

Стартовый уровень

Возраст обучающихся: 5-18 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель: Белов Юрий Владимирович
педагог дополнительного образования первой квалификационной категории

г. Шумерля
2023 год

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Рукопашный бой» модифицированная, разработана для организации занятий по совершенствованию приемов рукопашного боя для учащихся в возрасте 6-16 лет.

Актуальность предлагаемой образовательной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области единоборств, развития физических и морально-волевых качеств у учащихся.

Рукопашный бой является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств, в которых разрешается применять контролируемые удары, броски, удержания, болевые и удушающие приемы в зависимости от конкретной динамической ситуации поединка.

Содержание технических действий бойцов в рукопашном бое, их технико-тактический арсенал свидетельствует об отсутствии какой-либо методологии планомерной подготовки в этом виде спортивной деятельности. Спортсмены-рукопашники, как правило, являются представителями видов спортивной борьбы, либо ударных единоборств, что проявляется в ограниченности и односторонности их технико-тактического арсенала применительно к задачам и возможностям рукопашного боя.

Основными сложностями, с которыми встречаются тренеры, являются вопросы методики обучения спортсменов, вопросы выбора тренировочных средств, способствующих повышению эффективности их соревновательной деятельности.

Новизна данной образовательной программы основывается на дифференцировании тренировочных нагрузок, с учетом физической подготовленности спортсменов, в процессе специальной физической и технико-тактической подготовленности учащихся.

Данная образовательная программа **педагогически целесообразна**, поскольку в процессе её реализации, каждый воспитанник формирует свои личностные качества, такие как: воля, характер, воспитание патриотизма, физическое развитие.

При систематических занятиях рукопашным боем создаются благоприятные условия, для развития учащихся:

- развивается мотивация к познанию и творчеству;
- обеспечивается эмоциональное благополучие учащихся;
- приобщение детей к общечеловеческим ценностям;
- физическое, духовное и интеллектуальное развитие учащихся;
- происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности учащихся, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур;
- ведется профилактика асоциального поведения учащихся.

Цель программы: формирование физической культуры учащихся посредством овладения мастерством рукопашного боя.

Задачи:

- обучение технике приёмов и тактике ведения рукопашной схватки с противником;
- развитие быстроты, ловкости и силы, повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам;
- развитие потребность в здоровом образе жизни;
- воспитание смелости и решительности, находчивости и инициативы, уверенности в своих силах, способности применять усвоенные навыки в ведении рукопашной схватки в сложных условиях.

Отличительная особенность программы заключается в том, что освоение учебного материала происходит в совокупности практического и теоретического материала. Новые знания теории способствуют более глубокому усвоению приемов рукопашного боя, и позволяет

сохранить высокий творческий тонус у учащихся на протяжении всего периода обучения по программе.

Программа по «Рукопашному бою» строится на таких основных принципах обучения как:

- индивидуальность;
- доступность;
- преемственность;
- результативность.

Эффективность избранных средств в подготовке бойцов во многом зависит от метода их применения. Для обучения движениям и в целях совершенствования физических качеств на всех этапах подготовки используются методы целостного упражнения, сопряженного воздействия, игровой и соревновательный, методы воздействия словом и средствами наглядной агитации. В отдельных случаях используется метод расчлененного конструктивного упражнения. В практике подготовки бойцов названные методы часто объединяются, комбинируются в соответствии с содержанием занятий. При этом образуются различные комбинированные методы.

- Метод целостного упражнения предусматривает разучивание движений в стойке, партере – по возможности в целом виде, с акцентом внимания учащегося на главном в этом движении.
- Метод сопряженного воздействия обеспечивает взаимодействие физической подготовки с технико-тактической. Он способствует развитию специальных физических качеств во время отработки приемов, бросков, ударов или тактических действий.
- Соревновательный метод является способом стимулирования деятельности спортсмена. Используется как при разучивании приемов ведения боя, так и в самостоятельных занятиях (спарринги: учебные, контрольные, товарищеские, официальные; игровые упражнения с целью выявления победителей).
- Методы использования слова и наглядного воздействия широко применяются в практических и теоретических занятиях:

-словесные методы: инструктирование, сопроводительное пояснение, указания и команды, словесные оценки, словесные отчеты и взаиморазъяснения, самопроговаривания и самоприказы (основаны на внутренней речи);

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

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

Основные методы обучения тактике боя и совершенствования в ней:

-метод упражнения (многократное повторение разучиваемых и знакомых упражнений);

-метод демонстрации и показа;

-метод слова;

-метод переключения в тактических действиях – от нападения к защите и от защиты к нападению;

-целостный и расчлененный;

-анализ видеоматериалов по тактике;

-анализ своих действий и действий противника.

Изучение тактических действий и вариантов протекает в двух направлениях:

-индивидуальной тактической подготовленности;

-групповой и командной тактической подготовленности.

В процессе занятий решаются следующие задачи:

-освоение техники и тактики рукопашного боя;

-совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма, обеспечивающих успешное выполнение соревновательного упражнения и достижение планируемых результатов;

-воспитание необходимых моральных и волевых качеств;

-обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;

-приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной соревновательной деятельности.

Обучение происходит систематически, по определенному плану, что позволяет постепенно дозировать нагрузку, увеличивая ее, в зависимости от индивидуальных особенностей учащегося и его физического развития.

Целесообразной является частая смена упражнений при многократном повторении одного и того же упражнения.

Обязательным фрагментом каждого занятия являются разминочные, общеукрепляющие упражнения и упражнения, направленные на развитие гибкости.

В зависимости от конкретных задач на занятиях используются фронтальный способ организации занятий, при котором все учащиеся выполняют одновременно одинаковые движения, и индивидуальный, когда выполняется одно движение в порядке очередности. В процессе занятий необходимо добиваться осознанного отношения учащихся к выполнению упражнений.

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

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

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

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

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

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

В основе содержания программы «Я - боец» заложены общепринятые методические положения спортивной педагогики:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по соотношению к общему объему тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- непрерывное совершенствование качества технических действий (техники);

- соблюдения принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учётом физиологических особенностей возраста занимающихся (половое созревание юных спортсменов);
- развитие основных физических качеств на всех этапах многолетней подготовки в сочетании с преимущественным развитием отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Основные тренировочные средства:

- общеразвивающие упражнения (с целью формирования общих двигательных навыков и умений);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики (кувырки, обороты, кульбиты и др.);
- прыжки и прыжковые упражнения;
- метание лёгких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных занятий).

Основные методы выполнения упражнений:

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Программа рассчитана на 3 года (модуля) обучения, на освоение каждого модуля отводится 216 часов учебного времени.

Набор детей в группы производится массово, но при наличии медицинского заключения и допуска. При комплектовании учебных групп учитывается общефизическая подготовка и возраст желающих заниматься. При этом главным образом определяется уровень развития психических и физических качеств учащихся.

Формы и режим занятий. Основной формой организации обучения по программе является учебно-тренировочное занятие. Занятия групповые, проводятся в режиме 3 раза в неделю по 2 часа.

Ожидаемые результаты. При создании оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей учащихся, посредством систематических занятий рукопашным боем, по окончании реализации программы, учащиеся демонстрируют стабильно высокий результат выступая на соревнованиях различного уровня.

знают:

- способы развития координационных способностей;
- имеют целостное представление о физической культуре и ее возможностях;
- способы развития и совершенствования общих физических качеств;
- требования спортивного режима и гигиены.

умеют:

- применять на практике полученные теоретические знания;
- управлять своим эмоциональным состоянием;
- самостоятельно планировать тренировочный процесс;
- организовывать учебно-тренировочный процесс в группах начальной подготовки;
- систематически укреплять своё здоровье и расширять функциональные возможности организма;
- совершенствовать показатели своей физической подготовленности;
- совершенствовать уровень освоения базовой техники рукопашного боя;

- соблюдать нормы личной гигиены и самоконтроля.

владеют:

- основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- способами совершенствования своей физической и функциональной подготовленности;
- видами функциональной и морально-волевой подготовленности;
- способами совершенствования технико-тактического мастерства (применение ударной и бросковой техники в различных условиях);
- методами совершенствования динамики своих спортивно-технических показателей.

В ходе обучения по образовательной программе «Рукопашный бой» у учащихся сформируются:

- *Личностные универсальные учебные действия:*
 - широкая мотивационная основа спортивной деятельности, включающая учебно-познавательные мотивы, социальные, внешние мотивы;
 - адекватное понимание причин успешности (неуспешности) спортивной деятельности;
 - ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
 - знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
 - эмпатия, как понимание чувств других людей и сопереживание им;
 - развитие внимательности, настойчивости, целеустремленности, умения преодолевать трудности – качеств весьма важных в спортивной деятельности.
- *Регулятивные универсальные учебные действия:*
 - умение принимать и сохранять учебную задачу;
 - умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
 - прогнозирование уровня усвоения;
 - вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.
- *Познавательные универсальные учебные действия:*
 - осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
 - осуществлять анализ ситуаций с выделением существенных и несущественных признаков;
 - осуществлять синтез; - проводить сравнение, классификацию по критериям.
- *Коммуникативные универсальные учебные действия:*
 - адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые средства для решения различных коммуникативных задач, владеть диалогической формой коммуникации;
 - допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
 - учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
 - формулировать собственное мнение и позицию;
 - договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.

С целью всесторонней диагностики и оценки уровня здоровья и функционального состояния учащихся проводятся мероприятия по обследованию ЧСС И АД (Приложение 1).

Подобное обследование позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности учащихся, выявляет динамику состояния основных систем организма, помогает определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок.

Большая роль принадлежит медицинским профилактическим мероприятиям. Проводятся родительские собрания, индивидуальные беседы рекомендации по рациональному питанию и режиму детей, занимающихся рукопашным боем. В периоды роста ОРЗ проводятся ультрафиолетовое облучение помещений для тренировочных-занятий.

Способы и формы подведения итогов реализации программы

Для оценки эффективности усвоения общеразвивающей дополнительной программы «Рукопашный бой» определены критерии, показывающие развитие физических качеств учащихся.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточный контроль осуществляется в течение всего учебного года. Он предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговый контроль проводится в конце каждого учебного года обучения и предполагает зачет в форме тестирования уровня, а также добавляется результативность выступления на соревнованиях различных уровней. (Приложение 2,3,4)

В начале и в конце учебного года все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты (Приложение 5) Результаты контрольных испытаний являются основой для планирования учебно-тренировочных занятий на будущий год, а так же составления индивидуального маршрута развития перспективных учащихся (КМС, МС).

Формы и способы фиксации результатов:

- зачетные книги;
- портфолио учащихся.

Условия реализации образовательной программы

Для реализации программы необходимы следующие материально-технические условия:

- освещение зала, соответствующее санитарно-гигиеническим нормам;
- наличие специального покрытия (татами) на пол;
- спортивный инвентарь: гимнастические кольца, тренажеры, тренировочные манекены, скакалки, гантели, набивные мячи, шесты, гимнастические скамейки, гимнастические стенки, перекладины, штанги, гири, настенные подушки, лапы;
- спортивная форма: борцовки, чешки, защита на колени, локти;
- весы для взвешивания учащихся.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа состоит из 6 разделов:

1. Базовая техника (стойки, перемещения, ударная техника, техника блоков, борцовская техника, что направлено на приобретение учащимися двигательных навыков и умений, овладение большим объемом новых движений, развитие координации, формирование физических данных, необходимых для занятий рукопашным боем).
2. Технические комплексы (предусматривает приобретение учащимися знаний для совершенствования технического арсенала).
3. Парные упражнения (изучение чувства ритма, реакции, страховки партнера).
4. Приемы с оружием (защита от вооруженного противника).

5. Акробатические элементы (совершенствование двигательных навыков)

6. Приемы рукопашного боя (подразумевает условный и свободный поединок по определенным правилам)

Учебно-тематическое планирование
(1 год обучения, 144 часа в год, 2 раза в неделю по 2 часа)

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Теория	Практика
	Вводное занятие, ТБ на занятиях	2	1	1
1.	ОФП, силовая подготовка	34	1	33
1.1.	ОРУ, Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов	10	1	9
1.2.	Базовая техника	10	1	9
1.3.	Упражнения в парах	8	1	7
1.4.	Акробатические элементы	10	1	9
2.	СФП, скоростная подготовка	10	1	9
2.1.	Строевая подготовка	2	1	1
2.2.	Технические комплексы	4	1	3
2.3.	Ударно-бросковая техника	4	1	3
3.	Спарринговая техника	8	1	7
3.1.	Медподготовка	6	3	3
3.2.	Комбинационная техника	12	2	10
4.	Оздоровительная гимнастика	12	1	11
4.1.	Элементы ушу, йоги, восточных практик	12	1	11
	Итого:	144	18	126

Учебно-тематическое планирование
(2 год обучения, 144 часа в год, 2 раза в неделю по 2 часа)

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Теория	Практика
	Вводное занятие, ТБ на занятиях	2	1	1
1.	ОФП, силовая подготовка	4	1	3
1.1.	ОРУ, Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов	8	1	7
1.2.	Базовая техника	8	1	7
1.3.	Упражнения в парах	2	1	1
1.4.	Акробатические элементы	10	2	8
2.	СФП, скоростная подготовка	20	1	9
2.1.	Строевая подготовка	2	1	1
2.2.	Технические комплексы	10	1	9
2.3.	Ударно-бросковая техника	10	1	9
3.	Спарринговая техника	20	2	18
3.1.	Медподготовка	6	3	3
3.2.	Комбинационная техника	20	2	18
4.	Оздоровительная гимнастика	12	1	11

4.1.	Элементы ушу, йоги, восточных практик	12	1	11
	Итого:	144	20	124

Учебно-тематическое планирование
(3 год обучения, 144 часа в год, 2 раза в неделю по 2 часа)

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Теория	Практика
	Вводное занятие.ТБ на занятиях	2	1	1
1.	ОФП	14	1	13
1.1.	ОРУ Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов.	25	1	24
1.2.	Связки, комбинации, комплексы	25	1	24
1.3.	Техника борьбы	24	1	23
1.4.	Приемы рукопашного боя	26	2	24
1.5	Акробатика	20	2	18
2.	Спарринговая техника	30	2	28
3.	Профессиональный уровень мастерства, сложная техника	20	2	18
3.1.	Приемы с оружием и против оружия	24	2	22
3.2.	Тесты на разбивание твердых предметов	6	1	5
	Итого:	216	16	200

Этапы базовой техники.

1. Содержание и методика видов подготовки.

Различают 5 основных видов подготовки: физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, психологическая подготовка, теоретическая подготовка.

2. Физическая подготовка.

Различают 2 вида физической подготовки: общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка.

Общая физическая подготовка: бег, прыжки, подтягивание, отжимание, пресс, приседания, игровые виды спорта: футбол, баскетбол, регби, акробатика и прикладная акробатика: кувырки вперед и назад, колесо, рондат, кульбит, фляк, страховка.

Специальная физическая подготовка: силовая подготовка (тренажеры, работа с отягощениями), скоростная, развитие выносливости – способность противостоять утомлению, гибкость (наклоны, растяжка) – способность выполнять движения с максимальной амплитудой, ловкость – способность быстро, точно, решать новые двигательные задачи

3. Техническая подготовка.

Техническая подготовка разделяется на 3-и раздела: предварительная, разучивание и закрепление пройденного материала.

Изучается и отрабатывается базовая техника р.б. : базовые стойки, базовые блоки, базовые удары ногами и руками, передвижения в стойках, отработка блоков в парах, одиночные удары руками и ногами по лапам, подвешенному боксёрскому мешку.

Углубленная техника р.б. начинается на том этапе, когда ученик освоил и закрепил всю программу базовой техники, сдал выполнил требования по изучаемой программе. Ученик начинает работать над совершенствованием своей техники. Изучаются новые комбинации ударов блоков, передвижения в стойках, работа в парах, тренировочные спарринги, ката.

Техника других единоборств: анализ и сравнение техники родственных стилей, изучение основных элементов базы.

Система самообороны: страховка, броски, болевые приемы, захваты, удержание, работа против одного и нескольких партнеров, борьба в партере, ката.

4. **Тактическая подготовка.**

Тактическая подготовка – искусство ведения спарринга, тактика ведения боя, применение технического арсенала. Умение чувствовать и рассчитывать дистанцию, время и скорость.

5. **Психологическая подготовка.**

Психологическая подготовка – обеспечение реализации технико-тактической подготовленности, направленной на владение собой в любых внешних условиях.

6. **Теоретическая подготовка.**

Теоретическая подготовка – включает в себя общие правила и понятия, историю, правила проведения турниров и правила поведения в зале, этика спортсмена, терминология, уважение к себе, к товарищам, тренеру, к старшим, защита слабых, поведение человека на улице, дома, в школе, кодекс законов рукопашника (смелость, справедливость, уверенность)

Беседа, рассказы, просмотр учебных и исторических видеофильмов - показать истину и красоту р.б. , постараться заинтересовать ребенка или подростка.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Продолжительность учебного года:

Начало учебного года – 01.09.2023 г.

Начало учебных занятий: в группе 1-го года обучения – 15.09.2023

в группах 2 и 3-го года обучения – 01.09.2023

Окончание учебного года – 31.05.2024

Календарь занятий

	1 полугодие	ОП	Зимние праздники	2 полугодие	ОП	Летние каникулы	Всего в год
Группа №1	15.09-30.12.2023	16 недель	31.12.2023-09.01.2024	10.01-31.05.2024	20 недель	01.06-31.08.2024	36 недель
Группа №2	01.09-30.12.2023	16 недель	31.12.2023-09.01.2024	10.01-31.05.2024	20 недель	01.06-31.08.2024	36 недель
Группа №3	01.09-30.12.2023	16 недель	31.12.2023-09.01.2024	10.01-31.05.2024	20 недель	01.06-31.08.2024	36 недель
Группа №4	15.09-30.12.2023	16 недель	31.12.2023-09.01.2024	10.01-31.05.2024	20 недель	01.06-31.08.2024	36 недель

Учебно – тематический план

№	Раздел	Тема	Количество часов		
			теория	практика	всего
Сентябрь					
1	Вводное занятие.	Вводное занятие. Техника безопасности.	1		1

2	Общая физическая подготовка	ОФП. Инструктаж по ТБ во время занятий. Акробатические элементы. Растягивающие упр. Силовая подготовка Медподготовка. ОРУ. ОФП Бег 3*10 Скоростная подготовка. Акробатика. Гимнастика ОФП. Многоборье.	1	(23) 1 2 2 2 4 4 4 4	(24)
Октябрь.					
3	Базовая техника.	ТБ на занятиях. ОФП Стойки, перемещения. Блоки, перемещения ОФП Парные упражнения Удары руками, перемещения Удары ногами, перемещения Удары в прыжках, перемещения Связки, комбинации Базовые комплексы, элементы восточной гимнастики ушу	1	(23) 1 2 2 2 2 4 4 4	(24)
Ноябрь.					
4	Специальная физическая подготовка	ТБ на занятиях. ОФП Силовое многоборье Веселые старты . Турник, канат ОРУ Акробатика ОФП. Растяжка СФП. Бег челночный. Гимнастика. Акробатика Шведская стенка	1	(23) 1 2 2 4 4 2 4 2	(24)
Декабрь.					
5.	Приемы, самооборона	ТБ на занятиях ОФП Захваты Освобождение от захватов Подножки Подсечки Броски Борьба Самооборона без оружия Самозащита один против трех	1	(23) 1 2 4 2 2 2 2 4 4	(24)
Январь.					

6	Приемы с оружием, базовые комплексы	ТБ на занятиях. ОФП Упражнения с ножом Упр-я с пистолетом Упр-я с саперной лопаткой Упр-я с автоматом Упр-я с нунчаку, одиночные, парные Комплексы с оружием	1	(23) 1 2 4 4 4 4 4	(24)
Февраль.					
7	Общая физическая подготовка	ТБ на занятиях. ОФП. Инструктаж по ТБ во время занятий. Акробатические элементы. Растягивающие упр. Силовая подготовка Медподготовка. ОРУ. ОФП Бег 3*10 Скоростная подготовка. Акробатика. Гимнастика ОФП. Многоборье	1	(23) 1 2 3 3 3 2 3 3 3	(24)
Март.					
8.	Формирование двигательных навыков	ТБ в спортзале. Подвижные игры ОРУ Акробатика ОФП Растяжка СФП Силовая подготовка Игровая тренировка ОРУ ОФП ОФП СФП Силовое многоборье	1	(23) 1 2 4 2 2 2 2 4 4	(24)
Апрель.					
9.	Базовая техника.	ТБ при проведении занятий Стойки, перемещения. Блоки, перемещения ОФП Парные упражнения Удары руками, перемещения Удары ногами, перемещения Удары в прыжках, перемещения Связки, комбинации Базовые комплексы	1	(23) 1 4 2 4 2 2 4 2 2	(24)
Май.					

10	Приемы с оружием, базовые комплексы	ТБ на занятиях Упражнения с ножом Упр-я с пистолетом Упр-я с саперной лопаткой Метательные техники Упр-я с автоматом Упр-я с нунчаку, одиночные, парные Комплексы с оружием Приемы самозащиты от перечисленных видов оружия	1	(23) 1 3 3 3 2 2 3 3 3	(24)
Итого:			9	205	216

8. Методическое обеспечение программы

№ п.п.	Тема	Форма занятия	Приемы, методы организации образовательного процесса дидактический материал техническое оснащение	Форма подведения итогов
1.	Вводное. Техника безопасности на занятиях	беседа	Инструктаж и журнал по ТБ.	опрос
2.1	Акробатика	Практическая работа	Спортивные маты	Демонстрация выполнения
2.2.	Растягивающие упражнения	Практическая работа	Спортивные маты	Демонстрация выполнения
2.3.	Силовая подготовка	Практическая работа	Спортивные отягощения	Демонстрация выполнения
2.4.	ОРУ Основы медподготовки	Практика Опрос	Бинты, шины, жгуты, носилки, спортивные маты	Демонстрация выполнения Беседа
2.5	ОФП Бег 3*10	Практическая работа	Мячи, обручи, скакалки, спортивные маты, конусы	Демонстрация выполнения
2.6.	Скоростная подготовка	Практическая работа	Конусы, скакалки	Демонстрация выполнения
2.7.	Акробатика, гимнастика ОФП. Многоборье	Практическая работа	Спортивные маты Спортивный инвентарь	Демонстрация выполнения
	Итоги за месяц		.	
3.1	Инструктаж по ТБ.	Беседа	Инструктаж и журнал по ТБ.	Опрос
3.2	Стойки, перемещения	Практическая	Мел для отметки	Демонстрация

		работа	правильности стоек.	выполнения
3.3	Удары, перемещения	Самостоятельная работа	Лапы, груши	Демонстрация выполнения
3.4	ОФП Парные упр-я	Практическая работа	Спортивный инвентарь, маты	Демонстрация выполнения
3.5	Удары руками	Практическая работа	Груши, лапы	Демонстрация выполнения
3.6	Удары ногами	Практическая работа	Лапы, груши	Демонстрация выполнения
3.7	Удары в прыжке	Практическая работа	Маты, лапы, груши	Демонстрация выполнения
3.8	Связки, комбинации	Самостоятельная работа	Спортивные маты	Демонстрация выполнения
3.9	Базовые комплексы, комплексы ушу	Практическая работа	Спортивные маты	Демонстрация выполнения
4.1	Силовое многоборье	Практическая работа	Штанга, гантели, гиря, эспандер	Демонстрация выполнения
4.2	Силовое многоборье	Соревнование	Спортивный инвентарь.	Коллективное выполнение
4.3	Веселые старты	Состязание	Спортивный инвентарь.	Коллективное выполнение
4.4	Турник, канат	Практическая работа	Канат, турник	Демонстрация выполнения
4.5	ОФП Акробатика	Практическая работа	Спортивный инвентарь	Демонстрация выполнения
4.6	ОФП Растяжка	Практическая работа	Спортивный инвентарь	Демонстрация выполнения
4.7	СФП Челночный бег	Групповая работа	Конусы, секундомер, флажки, шведская стенка	Демонстрация выполнения
4.8	Шведская стенка	Индивидуальная работа	Стенка шведская	Демонстрация выполнения
5.1	Инструктаж ТБ.		Инструктаж ТБ,	Опрос
5.2	Захваты, освобождение	Практическая работа	Спортивные маты	Демонстрация выполнения
5.3	Подножки	Практическая работа	Спортивные маты	Демонстрация выполнения
5.4	Подсечки	Практическая работа	Спортивные маты	Демонстрация выполнения
5.5	Броски	Работа в парах	Спортивные маты	Демонстрация выполнения
5.6	Борьба	Практическая работа	Спортивные маты	Демонстрация выполнения
5.7	Самооборона	Практическая работа	Спортивные маты	Демонстрация выполнения
5.8	Самозащита один против трех	Групповая работа	Спортивные маты	Демонстрация выполнения
5.9	Подведение итогов			

6.1	ТБ.	Беседа	Инструктаж по ТБ	Опрос
6.2	Упр-я с ножом	Групповая работа	Макеты оружия	Демонстрация работы
6.3	Упр-я с пистолетом	Групповая работа	Макеты оружия	Демонстрация работы
6.4	Упр с саперной лопаткой	Групповая работа	Макеты оружия	Демонстрация работы
6.5	Упр-я с автоматом	Групповая работа	Макеты оружия	Демонстрация работы
6.6	Упр-я с нунчаками Комплексы с оружием	Групповая работа Групповая работа	Макеты оружия Макеты оружия	Демонстрация работы
7.1	Акробатика	Практическая работа	Спортивные маты	Демонстрация выполнения
7.2	Растягивающие упражнения	Практическая работа	Спортивные маты	Демонстрация выполнения
7.3	Силовая подготовка	Практическая работа	Спортивные отягощения	Демонстрация выполнения
7.4	ОРУ Основы медподготовки	Практика Опрос	Бинты, шины, жгуты, носилки, спортивные маты	Демонстрация выполнения Беседа
7.5	ОФП Бег 3*10	Практическая работа	Мячи, обручи, скакалки, спортивные маты, конусы	Демонстрация выполнения
7.6	Скоростная подготовка	Практическая работа	Конусы, скакалки	Демонстрация выполнения
7.7	Акробатика, гимнастика ОФП. Многоборье	Практическая работа	Спортивные маты Спортивный инвентарь	Демонстрация выполнения
7.8	Подведение итогов			
8.1	ТБ. Подвижные игры	Беседа групповое занятие	Спортивный инвентарь	Опрос командная тренировка
8.2	ОРУ Акробатика	Групповая работа	Спортивный инвентарь, маты	Демонстрация работы
8.3	ОФП Растяжка	Групповая работа	Спортивный инвентарь, маты	Демонстрация работы
8.4	СФП Силовая подготовка	Групповая работа	Спортивный инвентарь	Демонстрация работы
8.5	Игровая тренировка	Самостоятельная работа	Маты, спортивный инвентарь	Демонстрация работы
8.6	ОРУ ОФП	Групповая работа	Спортивный инвентарь, маты	Демонстрация работы
8.7	ОФП СФП	Групповая работа	Маты, спортивный инвентарь	Демонстрация работы
8.8	Силовое многоборье	Групповая работа	Маты, спортивный инвентарь	Демонстрация работы
8.9	Итоговое занятие	Групповая работа	Веревки, экипировка,	Демонстрация работы

			снаряжение	
9.1	Инструктаж по ТБ.	Беседа	Инструктаж и журнал по ТБ.	Опрос
9.2	Стойки, перемещения	Практическая работа	Мел для отметки правильности стоек.	Демонстрация выполнения
9.3	Удары, перемещения	Самостоятельная работа	Лапы, груши	Демонстрация выполнения
9.4	ОФП Парные упр-я	Практическая работа	Спортивный инвентарь, маты	Демонстрация выполнения
9.5	Удары руками	Практическая работа	Груши, лапы	Демонстрация выполнения
9.6	Удары ногами	Практическая работа	Лапы, груши	Демонстрация выполнения
9.7	Удары в прыжке	Практическая работа	Маты, лапы, груши	Демонстрация выполнения
9.8	Связки, комбинации Базовые комплексы, ушу	Самостоятельная работа Групповая работа	Спортивные маты Спортивные маты	Демонстрация выполнения Презентация
10.1	ТБ.	Беседа	Инструктаж по ТБ	Опрос
10.2	Упр-я с ножом	Групповая работа	Макеты оружия	Демонстрация работы
10.3	Упр-я с пистолетом	Групповая работа	Макеты оружия	Демонстрация работы
10.4	Упр с саперной лопаткой	Групповая работа	Макеты оружия	Демонстрация работы
10.5	Упр-я с автоматом	Групповая работа	Макеты оружия	Демонстрация работы
10.6	Упр-я с нунчаками Комплексы с оружием	Групповая работа Групповая работа	Макеты оружия Макеты оружия	Демонстрация работы Презентация

В конце 1 года обучения ученик научится выполнять:

- комбинационную технику
- работу в парах
- начала поединка
- технические комплексы
- будет иметь представление о правилах соревнований
- представление о первой помощи при травмах
- свободное и культурное общение в коллективе
- ученик научится выполнять элементы р.б. на более совершенном уровне.

В конце 2 года обучения подросток научится выполнять:

- базовую технику
- работу в парах
- приёмы самозащиты
- технические комплексы сложного уровня
- представление о первой помощи при травмах
- уметь выполнять элементы акробатики
- знать и выполнять нормативы

- научиться выполнять элементы р.б. на более совершенном уровне.

В конце 3года обучения школьник научится выполнять:

- комбинационную технику
- акробатические элементы
- приемы с оружием и без оружия
- технические комплексы
- будет иметь представление о правилах соревнований
- представление о первой помощи при травмах
- спарринговая техника
- ученик научится выполнять элементы р.б. на более совершенном уровне

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

- Спортзал, технические средства (для просмотра учебных видеофильмов);
- раздевалка;
- шкаф для хранения необходимого реквизита для занятий, методической литературы, дисков с записями и др.;
- защитное снаряжение, шлемы, перчатки, макеты оружия боксерские мешки, лапы, спортивные маты;
- методическая литература прикладного содержания: книги, методические пособия, разработки и т.д.

Заключение.

В работе с воспитанниками ЦДТ, вовлеченными в спортивно-оздоровительную деятельность, необходимо создать условия для самовыражения, разумного проявления внешней и внутренней активности, занять их полезными и практически важными видами деятельности, с целью своевременной профилактики отклонений в социальном развитии личности. Предупреждение отклонений в развитии личности и поведении подростков требует обучения их психологическим навыкам поведения, умению делать здоровый выбор, укрепления коммуникативных навыков. Задачи, выявляющие своевременные причины и факторы девиантного поведения подростков включают в себя следующие направления: выявление распространенности различных типов и форм отклоняющегося поведения, факторов их провоцирующих; создание в объединении психолого-педагогических условий, помогающих развитию эффективного взаимодействия со всеми участниками учебно-воспитательного процесса; организация эффективного дополнительного образования, удовлетворяющего интересы и потребности подростка, повышающего его позитивную мотивацию.

Список литературы

1. Ашмарин Б. А. "Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании". М: Физкультура и спорт, 1978 – 223 с.
2. Бибик С. З. "Рукопашный бой". Красноярск: 1991 – 96 с.
3. Барковский В. Е. "Практическое каратэ". Ленинград – 1990-64 с.
4. Вихман В. Д. "Школа каратэ-до" Издание 2-е, М: 1988–304 с.
5. Воробьев А. Н. "Боевые искусства мира". М: 1994 –109 с.
6. Горевалов И. И. "Практические рекомендации по каратэ". М: 1991– 276 с.
7. Гилби Д. Ф. "Секреты боевых искусств". М: 1991 – 314 с.
8. Долин А. А., Попов Г. В. "Традиция воинских искусств". М: 1995– 385 с.
9. Захаров Е, Карасев А., Сафонов А. Рукопашный бой "Самоучитель", М: 1994 г – Культура и традиции.
10. Иванов – Катанский С. "Комбинационная техника каратэ". М: 1999 –565 с.
11. Кабанов А. В., Сидоров А. А. "Каратэ - до". М: 1990 – 94 с.
12. Лялько В. В. "Тренажеры в боевых искусствах". М: 1999-380 с.

13. Оранский И. "О центре изучения боевых искусств Китая". М: 1991–156 с.
14. Панченко Г. К. "Каратэ в Японии". М: 1992 – 315 с.
15. Разумов А. Н. "Техника и тактика самообороны", М: 1991-135 с.
16. Рыжов В. А. "Каратэ на Окинаве", М: 1994 – 134 с.
17. Тедеуш Костьянов "Рукопашный бой в России", М: 1999
18. Цед И. Азбука защиты. Л., 2000.
19. Цэн Цзяньча. Техника самообороны Дуаньда. 84 приема самозащиты. М., 1992.
20. Чихачев Ю.Г. Рукопашный бой. М., 2009.
21. Чумаков Е. М., Корякин Б. П. Вчера и сегодня каратэ. М., 2002.
22. Юдолин Н.Г.: «Современная система спортивной тренировки». М.: ФиС, 1970г.

Нормативно-правовое обеспечение программы

1. Конвенция ООН о правах ребенка
2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»
3. Закон Чувашской Республики «Об образовании»
4. Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р)
5. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования (утв. приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413)
6. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. приказом Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008)
7. Примерные требования к программам дополнительного образования детей (утв. письмом Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844)
8. Письмо МО и Н РФ от 18.11.15 № 09-3242 о направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)
9. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»)
10. Инструкция по технике безопасности

Приложение 1.

Примерный перечень специальных подготовительных упражнений, выполняемых с партнером и без него в развивающей программе по рукопашному бою.

Индивидуальные упражнения

1. Исходное положение: сесть на пол, подтянуть под себя ноги и скрестить их в положении полулотоса. Поднять левую руку, одновременно большой палец и предплечье, надавливая на большой палец, прогнуть его, насколько возможно, до предплечья. То же выполнить с другой рукой.
2. Исходное положение: то же. Взять правой рукой пальцы левой руки. Плавно надавливая на плечо, прогнуть их и кисть левой руки по направлению к предплечью. То же проделать с другой рукой.
3. Исходное положение: то же. Вытянуть левую руку перед собой, раскрытая ладонь направлена вниз. Большим пальцем скручиваем руку внутрь. Спина и плечи прямые. То же — другой рукой.

4. Исходное положение: то же. Взять правой рукой запястье левой руки. Надавливая на него правой рукой внутрь, прогнуть запястье левой руки, насколько это возможно. То же — другой рукой.
5. Исходное положение: то же. 1 — накладывая кисти рук друг на друга, вытянуть прямые руки вперед-вниз, наклониться вперед, спина прямая; 2 — исходное положение; 3 — поднять руки вверх, выворачивая ладони наружу, максимально потянуться вверх; 4 — исходное положение.
6. Исходное положение: сесть ягодицами на голени обеих ног. Ноги подогнуть под себя. 1 — упираясь руками за спиной сзади в пол, подтянуть таз вверх, голову запрокинуть назад, прогнуться; 2 — исходное положение.
7. Из исходного положения упражнения 6. Прогнуться, лечь на пол, коснуться вначале головой, а затем всем корпусом, руки вдоль туловища.
8. Лежа на животе, взять руками за стопы обеих ног. Затем, потянув на себя обе ноги и запрокинув голову назад, максимально прогнуться в позвоночнике.
9. То же самое, но с перекатами вперед-назад, вправо-влево.
10. Исходное положение: сидя. 1 — вытягивая правую ногу вперед, левую берем за голень двумя руками и тянем на себя; 2 — к животу; 3 — к груди; 4 — за голову. То же — с другой ногой.
11. Исходное положение: стоя, ноги максимально шире плеч. 1 — согнуть левую ногу до прямого угла в колене, таз — как можно ниже к полу; 2–3 — наклоны к правой, затем к левой ноге; 4 — исходное положение.
12. Исходное положение то же, что и 11, стопы — параллельно друг другу. Наклоны к правой и левой ногам поочередно. Ноги не сгибать.
13. Исходное положение: то же. Обхватив руками голени ног, выполняются наклоны корпуса вниз.
14. Исходное положение: в упоре лежа на кулаках. Не сгибая ног, подойти вплотную к рукам. Руки не отрывать от пола.
15. Прыжки вверх из исходного положения — сидя на ягодицах. Ноги в коленях согнуты, а в тазобедренных суставах развернуты изнутри наружу и лежат ступнями и бедрами на полу. Выполняются с помощью взмаха рук снизу-вверх.
16. Стоя в упоре на руках, в поперечном шпагате оказывать давление на разные стороны кисти (особенно — на тыльную сторону).
17. Выполнение сгибания, разгибания рук с разным положением кистей (на кулаках, пальцах, тыльной стороне кистей рук).
18. Перекаты на спине из положения сидя в группировке.
19. Выполнение простейших акробатических упражнений в виде кувырков, подъемов, разгибов, переворотов, колес.

Упражнения с партнером

1. Исходное положение: сидя на полу, ноги в стороны, лицом друг к другу, ступни соединить со ступнями партнера:
 - а) 1–4 — взявшись за руки, тянуть на себя и одновременно раздвигать ноги партнера;
 - б) 1–4 — то же, поочередно отклоняться назад, стараясь положить свое туловище спиной на пол.
2. Исходное положение: партнеры упираются друг в друга спинами, руки соединены в локтях. 1–4 — один из партнеров сгибает ноги в коленях и, упираясь ступнями в пол, выпрямляет их, другой выполняет наклоны (ноги не сгибать).
3. Исходное положение: партнер лежит на груди, ноги вместе, руки согнуты в локтях и сведены за головой. 1–4 — сесть на поясничный отдел, упереться ногами в пол и, взявшись за предплечье партнера, потянуть его на себя.
4. Исходное положение: партнеры стоят лицом друг к другу. Один встает на колено, а другой кладет ему ногу на плечо:

а) 1–4 — первый медленно встает с колена, поднимает ногу партнера, следя, чтобы она оставалась прямой;

б) и в) 1–4 то же — ногу в сторону и назад.

5. Исходное положение: сесть на пол, ноги согнуть в коленях, ступни соединены, спина прямая, руки лежат на голени. 1–4 — партнер подходит сзади и встает на бедра ног, ближе к коленям. Надавливая своим весом на ноги, стараться прогнуть их до полного касания пола.

6. Исходное положение: один из партнеров стоит на четвереньках, другой садится на спину, руки за головой, а ноги пропущены под руки (ступнями удерживаться за плечи). 1–4 — выполняются разгибания туловища назад и сгибания вперед.

Приложение № 2

Примерный комплекс Общей физической подготовки

1. И. П. – стоя, ноги врозь, руки в стороны. Круговые движения руками вперед и назад, с постепенным увеличением амплитуды. Повторить 10-12 раз.

2. И. П. – то же руки вперед. 1-3 – пружинящие приседания на всей ступне. 4 – и. п. Повторить 10-12 раз.

3. И. П. – широкая стойка: ноги врозь, руки за голову. 1 – наклон туловища влево, 2 – и. п. 3-4 то же, в другую сторону. По 6-8 раз.

4. И. П. – то же руки опущены. 1-3 – пружинящие наклоны вперед до касания руками до пола. 4 – и. п. Повторить 8-10 раз.

5. И. П. – основная стойка руки вперед. 1 – мах правой ногой вперед, достать носком пальцы рук. 2 – и. п. 3 – то же, махом левой. 4 – и. п. По 6-8 раз.

6. И. П. – выпад правой ногой вперед, руки на колено. 1-3 – пружинящие покачивания туловищем. 4 – и. п. 5-8 – то же, с выпадом левой. По 6-8 раз.

7. И. П. – упор, лёжа, 1 – согнуть руки, 2 – разогнуть. 4-6 раз.

8. И. П. – стоя, ноги врозь. 1 – подняться на носки, руки вверх (вдох). 2 – и. п. (выдох). 5-6 раз.

9. И. П. – стоя, ноги врозь, руки согнуты в локтях, туловище слегка наклонено вперед. Работа руками, как при беге, с постепенным увеличением амплитуды и темпа. 30-40 секунд.

10. И. П. – основная стойка, руки на поясе. Прыжки на носках (ноги в коленях не сгибать). 30-40 сек.

11. – Медленный бег на носках с высоким подниманием бедра. 40-50 сек.

12. – С восстановлением дыхания: руки вверх – глубокий вдох, с опусканием рук глубокий выдох.

Приложение № 3

Примерный комплекс Общей физической подготовки в парах с помощью и сопротивлением партнера

1. – Сгибание и разгибание рук (20-25 раз). И. П. – стоя лицом друг к другу, Левая нога впереди, правая сзади, расстояние между партнерами 1 м.

1 – первый сгибает левую руку, оказывая сопротивление руке второго, и одновременно выпрямляет правую руку, преодолевая сопротивление второго.

2 – то же, другой рукой.

2. – Повороты (10-12 раз).

И. П. – стоя лицом друг к другу, взяться за руки на уровне плеч.

1 – 2 – поднимая руки через сторону, ученики выполняют разноименный разворот, поворачиваясь спиной к спине.

3 – 4 – то же, в другую сторону.

3. – Наклоны в стороны (16-18 раз).

И. П. – стоя спиной друг к другу, руки соединены в локтях.

1 – 2 – наклоны влево.

3 – 4 – наклоны вправо.

4. – Повороты в стороны (16-18 раз)

И. П. – стоя спиной друг к другу, руки в стороны на уровне плеч.

1 – 2 – повороты влево.

3 – 4 – повороты вправо.

5. – Наклоны вперёд (18-20 раз).

И. П. – стоя лицом друг к другу, положить руки на плечи партнёру.

Сделать полшага назад, наклониться, голову опустить под руки. Выполнять наклоны на каждый счёт.

6. – Наклоны вперёд (12-14 раз).

И. П. – стоя спиной друг к другу, взяться сверху прямыми руками.

1 – полшага вперёд правой ногой, прогнуться.

2 – и. п.

3 – то же, левой ногой.

4 – и. п.

7. – Приседания (15-20 раз).

И. П. – стоя лицом друг к другу, расстояние между партнёрами 0,5 м, тело отклонено назад, держать друг друга за руки.

1 – присесть, сохраняя равновесие.

2 – и. п.

Приложение № 4

Примерный комплекс Специальной физической подготовки с гимнастической палкой

1. – Повороты туловища в стороны (16-18 раз).

И. П. – ноги на ширине плеч, прямые руки с палкой вверх.

1 – поворот налево, 2 – поворот направо.

Во время выполнения упражнения не отрывать стопы.

2. – Наклоны туловища в стороны (12-14 раз).

И. П. – ноги шире плеч, палку держать за головой на уровне плеч.

1 – 2 – наклонить влево, выпрямляя вверх руки и сгибая противоположную ногу.

3 – 4 – то же вправо.

3. – Выпады вперёд (12-14 раз).

И. П. – О. С. Руки с палкой на уровне плеч.

1 – поднимая руки с палкой вверх, выполнить широкий шаг левой ногой вперёд, прогнуться.

2 – то же, шаг выполнять правой ногой.

4. – Махи ногами (18-20 раз).

И. П. – О. С. Прямые руки с палкой перед грудью.

1 – мах левой ногой до касания палки.

2 – то же, правой ногой.

Маховую ногу не сгибать, в зависимости от гибкости учеников дифференцировать высоту палки.

5. – Наклоны вперёд (10-12 раз).

И. П. – О. С. Палку держать над головой, руки прямые.

1 – наклониться вперёд до касания лбом коленей.

2 – И. П. Не сгибать ноги.

6. – Прогибание назад (10-12 раз).

И. П. – О. С. Палка за спиной.

1 – 2 – прогнуться, слегка сгибая ноги.

3 – выпрямиться.

4 – И. П.

7. – Прыжки через палку (30-40 раз).

И. П. – О. С.

Выполнить прыжки через палку боком, толчком двумя ногами.

Прыжки выполнять на каждый счёт.

Примерный комплекс Специальной физической подготовки в движении

1. Ходьба с круговыми движениями головой.
2. Ходьба со сменой положения ассиметрично расположенных рук: одна – вперёд, другая в сторону. Одна вверх, другая – в сторону. Одна – вперёд, другая – вниз и т.п.
3. Ходьба в полунаклоне, положив руки на плечи впереди идущему человеку (то же, на носках, на пятках, то же в шеренге).
4. Ходьба с прогибанием туловища назад и поочерёдным подниманием рук и возвращением в и. п.
5. Ходьба с хлопками под коленом согнутой ноги и за спиной.
6. Ходьба с маховой прямой ногой вперёд, касаясь ладонями носка. Руки в различных исходных положениях.
7. Ходьба широким шагом с поворотами туловища и размашистыми движениями рук.
8. Ходьба на носках с махом полусогнутыми ногами вперёд-вверх.
9. Ходьба выпадами.
10. Ходьба на согнутых ногах, поочерёдно касаясь, пола коленями на каждом шагу.
11. Ходьба в приседе, держась за пальцы ног.
12. Скоростная ходьба.
13. Ходьба с наклонами туловища в сторону (наклоны выполнять в сторону шагающей ноги).
14. Передвижение вперёд. Из упора стоя в наклоне перейти в упор лёжа; затем, толчком перенести согнутые ноги, вернуться в и. п

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 547202938716807997915962127595569658521524720982

Владелец Жданович Юлия Евгеньевна

Действителен с 24.04.2024 по 24.04.2025