

Департамент образования администрации Челябинской области

Муниципальное автономное образовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 10»

ПРИНЯТА  
на заседании методического  
(педагогического) совета от  
«31» августа 2018 г  
протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ  
директор МАОУ «СОШ № 10»



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
по начальной подготовке  
**«Рукопашный бой и военно-прикладные виды спорта»**

Возраст обучающихся: 9-17 лет  
срок реализации программы: 5 лет

Автор-составитель:  
Малмыгин Сергей Викторович  
педагог дополнительного образования  
высшей квалификационной категории

Миасс, 2018

## **Содержание**

### Информационная карта

1. Пояснительная записка
2. Цели и задачи образовательной программы
3. Учебный план, содержание и ожидаемые результаты:
  - 3.1. Учебный план, содержание и ожидаемые результаты (1 год обучения)
  - 3.2. Учебный план, содержание и ожидаемые результаты (2 год обучения)
  - 3.3. Учебный план, содержание и ожидаемые результаты (3 год обучения)
  - 3.4. Учебный план, содержание и ожидаемые результаты (4 год обучения)
  - 3.5. Учебный план, содержание и ожидаемые результаты (5 год обучения)
4. Педагогические условия реализации:
  - 4.1. Методическое обеспечение
  - 4.2. Материально-техническое обеспечение
5. Литература для педагогов и обучающихся

Соответствует образовательному стандарту (областным требованиям): *да*  
Количество объединений обучающихся по программе: *1*  
Уровень образовательной программы: *образовательная программа*  
Тип программы: *модифицированная*  
Направление образовательной программы: *физкультурно-спортивное*  
Вид деятельности: *единоборство*  
Организация содержания образования: *интегрированная*  
Уровень освоения содержания образовательной программы: *углубленный*  
Уровень реализации программы: *начальное, основное, среднее образование*  
Форма реализации образовательной программы: *очная, групповая*  
Продолжительность реализации образовательной программы: *пятигодичная.*

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Искусство рукопашного боя является одним из популярных видов боевых искусств, широко распространенных на спортивной международной арене, и великолепным средством развития физических и духовных качеств человека. Обучение рукопашному бою – педагогический процесс, направленный на овладение знаниями, умениями и навыками, на физическое, умственное и нравственное совершенствование учеников, а также на начальную подготовку спортсменов. Процесс обучения включает в себя деятельность педагога-тренера и деятельность учеников. Эти два вида деятельности тесно связаны и взаимодействуют между собой. Обучение каратэ носит воспитывающий характер. Оно неразрывно связано с формированием личности (мировоззрением, нравственным поведением, выработкой определенных черт характера, воли, привычек и вкусов, развитием физических качеств). В обучении и воспитании бойца руководящая роль принадлежит педагогу. Обучая, он воспитывает в спортсмене морально-этические нормы. Развивает у него чувство патриотизма, волевые качества (смелость, решительность, инициативность, настойчивость, выдержку), любовь к труду, к своему обществу, дружбу, товариществу. Воспитывает черты характера: принципиальность, стойкость в преодолении трудностей, скромность. Педагог добивается от учеников сознательной дисциплины, воспитывает привычки в соблюдении спортивного режима, гигиены труда и другие полезные навыки. Личность бойца формируется в общей системе воспитания: в семье, школе и внешкольных организациях. Здоровый и сильный коллектив, в котором живет, трудится и тренируется боец, помогает формированию личности спортсмена. Коллектив бойцов секции объединяется вокруг учителя и им направляется. Педагог воспитывает у детей черты характера, присущие достойному человеку, добивается, чтобы для спортсмена нормами поведения в жизни был моральный кодекс. Процесс обучения строится на основании общих закономерностей с применением специальных приемов, соответствующих особенностям изучаемого материала, задачам и целям обучения, возрасту занимающихся.

## **1.2 Актуальность и новизна программы**

**Актуальность и новизна** программы состоит в том, что с ее помощью направляется развитие детей по пути физического и морального самосовершенствования. Дети и подростки отрываются от негативного влияния улицы и выводятся из зоны риска.

Образовательная программа «Рукопашный бой и военно-прикладные виды спорта» разработана на основе нормативно-правовых документов, регламентирующих деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, программ специализированных спортивных школ и специальной литературы и адаптирована к условиям учреждения дополнительного образования детей.

Данная проблема предусматривает детальное изучение техники рукопашного боя. При этом время на изучение и отработку того или иного технического приема ограничено, но может варьироваться - в зависимости от уровня освоения материала воспитанниками. При изучении высшей техники с учащимися проводятся индивидуальные занятия – для более совершенного

овладения приемами и для отслеживания индивидуальных темпов развития воспитанников.

### **1.3 Возрастные особенности обучающихся**

Программа предназначена для детей от 9 до 18 лет.

На первом этапе обучения детей, основной **задачей** является приобретение координационно-слуховых и двигательных навыков и постепенное их освоение.

Дети 9 - 10 лет значительно более развиты в физическом и духовном отношении, им легче удержать определенный ритм движений.

Дети 10 – 17 лет проявляют максимальную подвижность. Интеллектуально они значительно более развиты. Ввиду этого дети в этом возрасте способны к большему общению и анализу своих движений своих товарищей.

### **1.4 Организационные условия реализации программы**

Образовательная программа «Рукопашный бой и военно-прикладные виды спорта» рассчитана на детей и подростков, имеющих различные физические данные и способности и не имеющих медицинских противопоказаний. Овладение техникой способствует достижению более высоких результатов в других учебных областях (особенно в физкультуре и спорте), благодаря дисциплине, вниманию, терпению и выносливости, которые прививаются учащимися в течение тренировочного процесса.

Программа рассчитана на 5 лет обучения. Возрастной состав в группах смешанный.

Предлагаемый режим работы:

для 1-го года обучения – 4 часа в неделю;

для 2-го, 3-го и 4-го года обучения - 4 часа в неделю;

Традиционное деление годового цикла подразумевает три основных периода подготовки:

- Период фундаментальной подготовки,
- Соревновательный период,
- Переходный период.

Различие методик заключается, в основном, в количестве этапов. На каждом третьем занятии большая часть времени посвящается специальной физической подготовке:

- Растяжка,
- Работа с утяжелителями,
- Тренировка на выносливость, развитие резких стремительных движений с помощью специального инвентаря (резиновые жгуты, утяжеление, штанги, макивары и т.п.)

В конце каждого года обучения производятся контрольные занятия, на котором подводятся итоги обучения – определяется уровень овладения техникой джиу-джитсу. Воспитанники, не сдавшие нормативы, остаются на повторное обучение в группах этого же уровня. Все достижения детей заносятся в личный паспорт. В течение учебного года программой предусмотрено участие детей в мероприятиях учреждения и спортивных состязаний муниципального, областного, регионального и всероссийского

уровня. Результатом работы является не только воспитание победителей соревнований, но и последователей.

### **Три основных периода подготовки**

- Период фундаментальной подготовки
- Соревновательный период
- Переходный период

**Период фундаментальной подготовки** подразделяется на два этапа общей и специальной подготовки. На всех этапах подготовки необходимо уделять большое внимание развитию ОФП, причем спортсменам не следует ограничиваться занятиями в специальном зале, а применять индивидуально различные формы развития ОФП. В частности, для развития выносливости рекомендуется ежедневный бег в рваном темпе с рывками по 30-50 метров в сочетании с общеразвивающими упражнениями.

**Соревновательный период.** Обработка технических и тактических умений и навыков происходит преимущественно во время учебных схваток. Большое внимание уделяется развитию скоростно-силовых качеств и специальной выносливости. Значительное место занимает обработка технических действий из боевой стойки. Бои проводятся без сильного контакта, особое внимание уделяется комбинационности ведения боя.

**Переходный период.** Задачи периода – предупредить перерастание коммулятивного эффекта тренировок и соревнований перетренированность организма спортсмена. Необходимость этого периода вытекает из невозможности бесконечно долго поддерживать достигнутую спортивную форму, так как ее реализация связана с максимальными физическими и психическими напряжениями. Основным средством поддержания тренированности в этот период является занятием ОФП в измененных условиях деятельности (спортивные игры, плавание, легкая атлетика), что способствует снятию психической усталости. По мере восстановления потенциальных возможностей организма переходный период должен перерасти в подготовительный период следующего большого цикла тренировок. Каждое тренировочное занятие содержит комплекс упражнений **общей физической подготовки:**

#### **1-й год обучения:**

Разминка: бег, упражнения со скакалкой, с набивным мячом, подвижные игры и эстафеты;

Заключительная часть: отжимания, работа на пресс, растяжки;

#### **2-й год обучения:**

Разминка: бег, упражнения со скакалкой, с набивным мячом, подвижные игры и эстафеты;

Основная часть: использование утяжелителей, резиновых экспандеров;

Заключительная часть: отжимание, работа на пресс, растяжки.

#### **3-5-й год обучения:**

**Разминка:** бег, упражнения со скакалкой, с набивным мячом, подвижные игры и эстафеты.

**Основная часть:** использование утяжелителей, резиновых экспандеров,  
**Заключительная часть:** отжимания, работа на пресс, растяжки, работа со штангой, гантелями, вис на перекладине.

## 2 Цели и задачи образовательной программы

**Цель** программы – начальная подготовка обучающихся к рукопашному бою, изучение приемов и действий, воспитание физических и волевых качеств.

**Задачи:**

- Познакомить учащихся с традициями и историей развития японских боевых искусств и посредством этого – с частью культуры Японии;
- Обучить техники и тактике джиу-джитсу;
- Способствовать развитию физических и моральных качеств детей и подростков;
- Способствовать достижения воспитанниками спортивного мастерства;
- Воспитывать чувство товарищества, научить преодолевать трудности, связанные с изучением сложных приемов, неуверенность, усталость (моральную и физическую)

### Учебный план 1-го года обучения

№ п/п	Тема занятий	Часы			Формы контроля
		Всего часов	теория	практика	

1	Вводное занятие.	2	1	1	Собеседование, наблюдение
2	Освоение дыхательных упражнений.	5	1	4	наблюдение
3	Упражнения для развития координации.	20	2	18	Выполнение упражнений, наблюдение
4	Свободная ориентировка в пространстве	18	2	16	наблюдение
5	Ритмические и статические упражнения для развития определенных групп мышц	18	3	15	Контрольные нормативы
6	Элементы растяжки	15	3	12	наблюдение
7	Изучение элементов техники	20	5	15	Наблюдение, учебный бой
8	Основы передвижения положения рук, тела.	18	2	16	Наблюдение, учебный бой
9	Разучивание комбинаций (связок)	10	2	8	наблюдение
10	Подготовка к соревнованиям	10		10	Присвоение разряда, грамоты, дипломы, квалификационная книжка
11	Контрольное занятие. Квалифицированный экзамен.	8	0	8	Аттестация на пояса, присвоение разряда
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>21</b>	<b>123</b>	

### **Ожидаемые результаты первого года обучения**

По окончании первого года обучения дети должны **знать**:

1. Правила поведения и технику безопасности в спортивном зале;
2. Основы этикета и грамотной манеры поведения в коллективе;
3. Правильность общения с педагогом, родителями, ровесниками.

Также за год обучения ребенок должен **уметь**:

1. Хорошо координировать и свободно ориентироваться в пространстве;
2. Правильно выполнять движения разминки, растяжки;
3. Синхронно выполнять движения в передвижении.

### **Содержание программы 1-го года обучения**

#### **ТЕМА 1. Вводное занятие.**

Правила поведения на занятиях, техника безопасности. Введение в программу.

#### **ТЕМА 2. Освоение дыхательных упражнений.**



Объяснения для чего нужно правильное дыхание. Дать понятия.

### **ТЕМА 3. Упражнения для развития координации.**

Перескоки, перескоки с движением, прыжки, работа в парах, игровые упражнения, упражнения с мячом.

### **ТЕМА 4. Свободная ориентировка.**

Объяснение как нужно свободно ориентироваться в пространстве. Ориентация на ринге, нататами, чувствовать зал, ринг.

### **ТЕМА 5. Ритмические и статистические упражнения для определения групп мышц.**

Объяснения для чего нужны ритмические и статистические упражнения для развития определенных групп мышц. Прямой удар рукой, удар снизу. Маховые движения ног.

### **ТЕМА 6. Элементы растяжки.**

Объяснения для чего нужны элементы растяжки. Правильность выполнения движений. Наклоны.

### **ТЕМА 7. Изучение элементов техники.**

Элементы техники джиу-джитсу. Правильная постановка корпуса. Позиция рук и ног в джиу-джитсу.

### **ТЕМА 8. Основы передвижения положения рук, тела.**

Основные позиции рук в джиу-джитсу. Изучение различных стоек, построение «коробка». Различные виды перестроений: из одной боевой стойки в другую. Движение с разворотом, с использованием элементов формальных упражнений (ката)

### **ТЕМА 9. Разучивание комбинаций (связок).**

Теоритические сведения: объяснения для чего нужны комбинации (связки) и их применение на практике. Удар ногой + удар рукой, удар коленом.

### **ТЕМА 10. Подготовка к соревнованиям.**

### **ТЕМА 11. Контрольные занятия. Квалификационный экзамен.**

Контрольное занятие проводится в виде квалификационного экзамена, по следующим разделам:

1. Освоение дыхательных упражнений.
2. Упражнения для развития координации.
3. Свободная ориентировка в пространстве.
4. Ритмические и статистические упражнения для развития определенных групп мышц.
5. Элементы растяжки
6. Изучение элементов в технике джиу-джитсу.
7. Основы передвижения положения рук, тела.
8. Разучивание комбинация (связок).

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

№ п/п	Тема занятий	Часы			Формы контроля
		Всего часов	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Собеседование, наблюдение

2	Базовые стойки. Изучение ударов.	12	2	10	наблюдение
3	Движение в базовых стойках и захваты	12	2	10	наблюдение
4	Блок руками при передвижении \от удара руками\	10	2	8	наблюдение
5	Блок руками при передвижении \от удара ногами\	12	2	10	наблюдение
6	Блок руками при передвижении \от удара ногами\	12	2	10	наблюдение
7	Блок ногами при передвижениями \от удара ногами\	12	2	10	наблюдение
8	Болевые приемы на руки	12	2	10	Наблюдение, учебный бой
9	Борьба в партере \защитные действия\	12	2	10	наблюдение
10	Удушающие действия (приёмы)	12	2	10	Наблюдение, учебный бой
11	Броски	10	2	8	Наблюдение, учебный бой
12	Болевые приёмы на ногу	12	2	10	Наблюдение, учебный бой
13	Подготовка к соревнованиям	12		12	Присвоение разряда, грамоты, дипломы, квалификационная книжка
14	Контрольное занятие. Квалифицированный экзамен.	2	1	1	Соревнование, аттестация на пояса, присвоение разряда
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>24</b>	<b>120</b>	

### **Ожидаемый результат 2-го года обучения**

В результате первого года обучения учащиеся должны повысить физические и функциональные возможности организма.

Должны знать:

- Основы техники рукопашного боя;

Должны уметь:

- Выполнять технические приемы;

- Выполнять контрольные нормативы.

## Содержание программы 2-го года обучения

### **ТЕМА 1. Вводное занятие.**

Правила поведения на занятиях, техника безопасности. Введение в программу.

### **ТЕМА 2. Базовые стойки и захваты.**

Теоритические сведения: техника исполнения стоек. Способы защиты и нападения. (Стойки – это база движений джиу-джитсу, с них начинается и заканчивается движение. Эффективность защиты и нападения зависит от того, на сколько устойчивое положение занимает тело).

Техника исполнения удара (это удар кулаком, нанесенный по цели, находящейся прямо впереди)

Практическая работа: отработка техники выполнения стоек; отработка траектории удара (с соблюдением всех стадий траектории удара).

### **ТЕМА 3. Движение в базовых стойках и захваты.**

Теоритические сведения: техника выполнения удара.

Практическая работа: отработка техники выполнения ударов (удар цуки необходимо отрабатывать с соблюдением все стадий траектории удара, многократным повторением с контролем техники передвижения).

### **ТЕМА 4. Блок ногами от удара рукой.**

Теоритические сведения: назначением блока (используется для защиты от удара в голову); техника его использования (нижней частью запястья, рывком, подняв руку вверх).

Практическая работа: отработка всех стадий траекторий блока; отработка техники выполнения блока рывком.

### **ТЕМА 5. Блок от удара ногой в корпус.**

Теоритические сведения: техники исполнения блока (для защиты от удара ногой в нижнюю часть корпуса).

Практическая работа: отработка техники защиты от удара с соблюдением траектории движения блокирования.

### **ТЕМА 6. Блок от удара ногой.**

Теоритические сведения: техника исполнения блока (для защиты от удара по корпусу).

Практическая работа: отработка траектории блока; отработка защиты от удара в корпус.

### **ТЕМА 7. Блок ногами от удара ногами.**

Теоритические сведения: техника выполнения блока.

Практическая работа: отработка блока, с соблюдением траектории; (особое внимание уделяется работе бедер).

Оборудование: зеркало.

### **ТЕМА 8. Болевые приемы.**

Теоритические сведения: техника исполнения захватов (прочное, в направлении назад); блокирующего захвата и приема.

Практическая работа: отработка стойки и блока и захвата, с соблюдением траектории движения.

**ТЕМА 9. Борьба в партере \лёжа\**

Теоритические сведения: техника исполнения.

Практическая работа: отработка передвижения тела\защитные и атакующие действия.

**ТЕМА 10. Удушающие действия.**

Теоритические сведения: техника исполнения приемов (имитации поединка, где используется и защита, и нападения, для отработки навыка поединка).

Практическая работа: отработка приемов.

**ТЕМА 11. Броски.**

Теоритические сведения: техника исполнения.

Практическая работа: многократная наработка стандартных атак и защит с соблюдением техники и дистанции. Оборудование: зеркало.

**ТЕМА 12. Болевые приемы на ноги.**

Теоритические сведения: техника исполнения приемов (для лучшей отработки элементов, а также для связки их в единое целое – бой).

Практическая работа: отработка последовательности передвижений и соответствующих каждому шагу элементов; ведение боя.

**ТЕМА 13. Подготовка к соревнованиям.****ТЕМА 14. Контрольное занятие. Квалифицированный экзамен.**

Контрольное занятие проводится в виде квалифицированного экзамена по трем разделам: техническое использование, кумитэ/поединки/.

**Учебный план 3-го года обучения**

№ п/п	Тема занятий	Часы			Форма контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2		Собеседование, наблюдение
2	Теоритическая подготовка, удары,	14	2	12	Наблюдение

	защита от ударов				
3	Удары ногами, руками, связки ударные, в стойке.	14	2	12	Наблюдение, выполнение упражнений
4	Удары ногами, руками в партере	14	2	12	Наблюдение, выполнение упражнений
5	Техника выполнения бросков	14	2	12	Наблюдение, учебный бой
6	Болевые приемы на руку	12	4	8	Наблюдение
7	Болевые приемы на ноги	12	4	8	Наблюдение
8	Удушающие действия	14	4	10	Наблюдение, учебный бой
9	Связки ударно-бросковая техника	18	6	12	Наблюдение, учебный бой
10	Спарринги, (учебные поединки)	18		18	Наблюдение, учебный бой
11	Подготовка к соревнованиям	9		9	Присвоение разряда, грамоты, дипломы, квалификационная книжка
12	Контрольное занятие. Квалификационный экзамен.	3	-	3	Соревнование, аттестация на пояса, присвоение разряда
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>28</b>	<b>116</b>	

### Ожидаемы результаты 3-го года обучения

#### Должны знать:

- Основы техники рукопашного боя

#### Должны уметь:

- Ритмично и выразительно двигаться в бою.
- Уметь анализировать свои выступления на соревнованиях.
- Самостоятельно контролировать свое поведение, свою работу.

- Придумывать варианты боевых движений, импровизировать.
- Выполнять комплекс гимнастики стоя, сидя, лежа.
- Выполнять различные перестроения.

### **Содержание программы 3-го года обучения**

#### **ТЕМА 1. Вводное занятие**

Цель: познакомить учащихся с режимом работы объединения на новый учебный год; планом соревнований и техникой безопасности.

#### **ТЕМА 2. Теоритическая подготовка.**

Теоритические сведения: защита корпуса от прямого удара в корпус с контрударом.

Практическая работа: отработка передвижений самостоятельно и в парах.

#### **ТЕМА 3. Ударная техника в стойка.**

Теоритические сведения: защита головы от прямого удара с контрударом.

Практическая работа: отработка передвижений самостоятельно и в парах.

Оборудование: зеркала, лапы.

#### **ТЕМА 4. Ударная техника в партере.**

Теоритические сведения: защита корпуса от прямого удара в корпус с контрударом.

Практическая работа: самостоятельная отработка техники защиты от ударов; отработка защиты от ударов в парах.

#### **ТЕМА 5. Броски.**

Теоритические сведения: техника нападения и защиты от бросков.

Практическая работа: отработка техники в парах.

#### **ТЕМА 6. Болевые приемы на руку.**

Теоритические сведения: техника исполнения приемов.

Практическая работа: отработка техники приемов в парах.

#### **ТЕМА 7. Болевые приемы на ногу.**

Теоритические сведения: техника исполнения приемов.

Практическая работа: отработка техники приемов в парах.

#### **ТЕМА 8. Удушающие приемы.**

Цель: научить исполнять и использовать безопасно удушающие приемы.

Теоритические сведения: техника исполнения приемов.

Практические сведения: отработка приемов в парах.

Ученик должен знать: прием и технику его исполнения.

Ученик должен уметь: технично проводить прием.

Форма проведения занятий: групповая, работа в парах.

#### **ТЕМА 9. Связка ударно-бросковая.**

Цель: научить технике исполнения связки.

Теоритические сведения: техника исполнения различных связок.

Практические сведения: последовательное изучение рисунка передвижений и соответствующих каждому шагу элементов.

Оборудование: в парах.

Ученик должен уметь: технично выполнять различные связки.

Форма проведения занятий: фронтальная, групповая и индивидуальная работа.

**ТЕМА 10. Техника кумитэ,/спарринг,/учебный бой/**

Цель: научить исполнять и использовать удары и броски в бою.

Ключевые слова: дистанция, взгляд, взрыв, рывок, бросок.

Теоритические сведения: техника исполнения кумитэ (техника ведения поединка).

Практические сведения: отработка техники кумитэ в парах.

Ученик должен знать: технику передвижений кумитэ.

Ученик должен уметь: вести поединок.

Форма проведения занятий: работа в парах.

**ТЕМА 11. Подготовка к соревнованиям**

**ТЕМА 12. Контрольное занятие. Квалификационный экзамен.**

Контрольное занятие проводится в виде квалификационного экзамена по двум разделам: теория, кумитэ/спарринги/.

**Методические рекомендации:** Приотработки движений и связок недопустимы ошибки в стойках, передвижениях, ударах; следует также обратить внимание на степень напряжения тела, сжатости кулака, недопустимо сгибать или расставлять пальцы при выполнении. Обратить внимание на правильное выполнение самостраховки при выполнении бросковой техники /правильное падение/

**Учебный план 4-го года обучения**

№ п/п	Тема занятий	Часы			Форма контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Наблюдение, собеседование
2	Захваты в стойке	12	4	8	Выполнение упражнений
3	Защитная техника от	12	4	8	Выполнение

	ударов				упражнений
4	Защитная техника от бросков	14	4	10	Выполнение упражнений
5	Защитная техника от болевых приемов на ноги	14	4	10	Выполнение упражнений
6	Защитная техника от болевых приемов на руку	14	4	10	Выполнение упражнений
7	Защитная техника от удушающих приемов	14	4	10	Выполнение упражнений
8	Самостраховка при падении и выполнении броска	16	4	12	Учебный бой, наблюдение
9	Выполнение связок удар-бросок-болевого/удушающий прием	16	4	12	Учебный бой, наблюдение
10	Техника кумитэ/спаринги/: 1. правила ведения поединка 2. этикет на татами 3. экипировка спортсмена	18	4	14	Учебный бой, наблюдение, контрольные нормативы
11	Подготовка к соревнованиям	9		9	Присвоение разряда, грамоты, дипломы, квалификационная книжка
12	Контрольное занятие. Квалификационный экзамен.	3	-	3	Соревнование, аттестация на пояса, присвоение разряда
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>38</b>	<b>106</b>	

### **Ожидаемы результаты 4-го года обучения**

**Должны знать:**

- Основы техники рукопашного боя

**Должны уметь:**

- Ритмично и выразительно двигаться в бою
- Уметь анализировать свои выступления на соревнованиях.
- Самостоятельно контролировать свое поведение, свою работу.
- Придумывать варианты боевых действий, импровизировать.
- Выполнять комплекс гимнастики стоя, сидя, лежа.



- Выполнять различные перестроения.

## Содержание программы 4-го года обучения

### **ТЕМА 1. Вводное занятие.**

Цель: познакомить учащихся с режимом работы объединения на новый учебный год; планом соревнований и техникой безопасности.

### **ТЕМА 2. Захваты в стойке.**

Цель: совершенствовать технику исполнения

Теоритические сведения: защита корпуса от захвата, контрзахватом.

Практическая работа: отработка передвижений самостоятельно и в парах.

Оборудование: кимоно, пояс.

Учение должен уметь: технично проводить захват и защищаться от захвата.

Форма проведения занятий: групповая, работа в парах.

### **ТЕМА 3. Защитная техника от ударов.**

Цель: Совершенствовать технику исполнения защиты от ударов; научить исполнять защиту в паре.

Теоритические сведения: Защита головы от прямого удара с контрударом.

Практическая работа: отработка передвижений самостоятельно и в парах.

Оборудование: зеркала, лапы.

Ученик должен знать: названия элементов, технику защиты головы от прямого удара.

Учение должен уметь: технично проводить серию передвижения.

Форма проведения занятий: групповая, работа в парах.

### **ТЕМА 4. Защита от бросков.**

Цель: научить исполнять и использовать защитные действия /контрброски/

Теоритические сведения: защита от бросков.

Практическая работа: самостоятельная отработка техники бросков/контрбросков/; отработка передвижения в парах.

Оборудование: в парах, кимоно, татами.

Ученик должен знать: названия элементов.

Учение должен уметь: технично проводить серию контрбросков.

Форма проведения занятий: групповая, работа в парах.

Практическая работа: отработка передвижений самостоятельно и в парах.

Оборудование: кимоно, татами.

Ученик должен знать: название элементов, технику защиты от броска.

Учение должен уметь: технично переводить серию передвижений.

Форма проведения занятий: групповая, работа в парах.

### **ТЕМА 5. Защита от болевых приемов на ногу.**

Цель: Научить исполнять защитные действия.

Теоритические сведения: Техника исполнения приема и защита от него.

Практическая работа: отработка техники защиты в парах

Оборудование: татами, кимоно.

Ученик должен знать: название приема и технику его исполнения.

Учение должен уметь: технично проводить прием и защиту от него.

Форма проведения занятий: групповая работа в парах.

Метод: репродуктивный, эвристический.

## **ТЕМА 6. Защита от болевых приемов на руку.**

Цель: научить исполнять и использовать защитные действия

Теоритические сведения: техника исполнения приема и защита от него.

Практическая работа: отработка техники защиты в парах.

Оборудование: татами, кимоно.

Ученик должен знать: название приема, технику его исполнения.

Учение должен уметь: технично проводить прием и защиту от него.

Форма проведения занятий: групповая и работа в парах.

Метод: репродуктивный, эвристический.

## **ТЕМА 7. Защита от удушающих приемов.**

Цель: научить исполнять и использовать прием и защиту от него.

Теоритические сведения: техника исполнения удушающего приема и защита от него.

Практическая работа: отработка техники проведения и защиты в парах.

Оборудование: татами, кимоно.

Ученик должен знать: название приема, технику его исполнения.

Учение должен уметь: технично проводить прием.

Форма проведения занятий: групповая и работа в парах.

Метод: репродуктивный, эвристический.

## **ТЕМА 8. Удушающие приемы.**

Цель: научить исполнять и использовать удушающий прием.

Теоритические сведения: техника исполнения удушающего приема.

Практическая работа: отработка техники приема в парах.

Оборудование: татами, кимоно.

Ученик должен знать: название приема, технику его исполнения.

Учение должен уметь: технично проводить прием.

Форма проведения занятий: групповая и работа в парах.

Метод: репродуктивный, эвристический.

## **ТЕМА 9. Связка /ударно-бросковая техника/.**

Цель: научить технике исполнения связки.

Теоритические сведения: техника исполнения ударно бросковой связки служит для лучшей отработки элементов, а так же для связки их в единое целое - бой.

Практическая работа: последовательное изучение рисунка передвижений и соответствующих каждому шагу элементов.

Оборудование: лапы, татами, кимоно, защитная экипировка.

Ученик должен знать: рисунок, элементы связок.

Учение должен уметь: технично выполнять ударно-бросковые связки.

Форма проведения занятий: , фронтальная, групповая и индивидуальная работа.

Метод: репродуктивный, эвристический.

## **ТЕМА 10. ТЕХНИКА кумитэ /спарринги/**

Цель: научить исполнять и использовать технику джиу-джитсу в бою.

Ключевые слова: дистанция, взгляд, взрыв, рывок, кумитэ.

Теоритические сведения: техника исполнения кумитэ/спарринги/(техника ведения поединка).

Практическая работа: отработка техники кумитэ в парах.

Оборудование: татами, кимоно, в парах.

Ученик должен знать: технику передвижений в кумитэ.

Учение должен уметь: вести поединок.

Форма проведения занятий: работа в парах.

Метод: репродуктивный, эвристический.

**ТЕМА 11. Подготовка к соревнованиям.**

**ТЕМА 12. КОНТРОЛЬНОЕ ЗАНЯТИЕ. КВАЛИФИКАЦИОННЫЙ ЭКЗАМЕН.**

Контрольное занятие проводится в виде квалификационного экзамена по двум разделам: теория и кумитэ/спарринги/.

**Методические рекомендации:** При отработке движений и связок недопустимы ошибки в стойках, передвижениях, ударах, следует также обратить внимание на дозированный контакт. Обратить внимание на правильную самостраховку при выполнении бросков и проведении болевых и удушающих приемов.

#### Учебный план 5-го года обучения

№ п/п	Тема занятий	Часы			Форма контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	4	2	2	Собеседование, наблюдение
2	Повышение мастерства исполнения базовых элементов.	28	4	24	Контрольные нормативы
3	Совершенствование техники кумитэ	28	4	24	Учебный бой, наблюдение
4	Отработка техники кумитэ /спарринги/	28	4	24	Учебный бой, наблюдение

5	Совершенствование теоритической подготовки	24	2	<b>22</b>	Опрос, наблюдение
6	Подготовка к соревнованиям	24	-	<b>24</b>	Присвоение разряда, грамоты, дипломы, квалификационная книжка
7	Контрольное занятие. Квалификационный экзамен.	8	-	<b>8</b>	Соревнование, аттестация на пояса, присвоение разряда
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>16</b>	<b>128</b>	

### **Ожидаемы результаты 5-го года обучения**

В итоге обучения воспитанники должны овладеть техникой и тактикой джиу-джитсу; повысить физические и функциональные возможности организма; выработать волевые качества личности; достигнуть определенной степени спортивного мастерства. **Должны знать:**

- Технику и тактику рукопашного боя.

**Должны уметь:**

- Выполнять сложные технические приемы;
- Использовать технику и тактику в спортивномкумитэ;
- Выполнять контрольные нормативы.

### **Содержание программы 5-го года обучения (группа повышения спортивного мастерства)**

#### **ТЕМА 1. Вводное занятие.**

Цель: познакомить учащихся с режимом работы объединения на **новый** учебный год; планом соревнований.

#### **ТЕМА 2. ПОВЫШЕНИЕ МАСТЕРСТВА ИСПОЛНЕНИЯ БАЗОВЫХ ЭЛЕМЕНТОВ.**

Цель: совершенствовать технику исполнения.

Практическая работа: отработка приемов в парах.

Оборудование: татами, лапы, груша, кимоно.

Ученик должен знать: название ударов, приемов и бросков.

Учение должен уметь: исполнять удары, приемы и броски.

Форма проведения занятий: групповая и работа в парах.

Метод: эвристический.

### **ТЕМА 3. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТАКТИКИ КУМИТЭ.**

Цель: научить выбору дистанции, методам входа и выхода из атаки, уходы, уклоны от атаки противника, тактические перемещения.

Ключевые слова: дистанция, взгляд, взрыв, рывок, уклон, время, кумитэ.

Теоритические сведения: При неправильно выбранной технике ведения поединка невозможна победа даже над слабым противником. Правила соревнований, относящиеся к тактике кумитэ.

Практическая работа: отработка тактики кумитэ в парах.

Оборудование: зеркала, груши, макивары, татами

Ученик должен знать: технику передвижений в кумитэ, тактику ведения кумитэ, правила соревнований.

Учение должен уметь: решать тактические задачи в кумитэ.

Форма проведения занятий: групповая и работа в парах.

Метод: эвристический.

### **ТЕМА 4. ОБРАБОТКА ТЕХНИКИ КУМИТЭ.**

Цель: научить исполнять и использовать приемы в бою.

Теоритические сведения: при низком уровне техники приемов и волевых качеств во время соревнований невозможно получить должную оценку действий бойца. Правила соревнований, относящиеся к технике кумитэ

Практическая работа: отработка технических приемов кумитэ в парах, психологическая подготовка

Оборудование: зеркала, груши, лапы, татами.

Ученик должен знать: технику передвижений в поединке, правила соревнований по кумитэ.

Учение должен уметь; использовать все технические действия в поединке.

Форма проведения занятий: групповая и работа в парах.

Метод: эвристический.

### **ТЕМА 5. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ КАТА.**

Цель: повысить мастерство исполнения ката.

Ключевые слова: рисунок передвижений, ката.

Теоритические сведения: Ката – это стилизованный бой с несколькими противниками, служит для лучшей отработки элементов, а также для связки их в единое целое - бой.

Практическая работа: последовательное изучение рисунка и соответствующих каждому шагу элементов.

Оборудование: зеркала.

Ученик должен знать: рисунок передвижений, элементы ката, названия ката, правила соревнований по ката.

Учение должен уметь: исполнять и использовать ката.

Форма проведения занятий: групповая и фронтальная работа.

Метод: креативный, эвристический.

### **ТЕМА 6. ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАНИЯМ**

Цель: научить пользоваться наученной техникой и тактикой в ситуации спортивного поединка, выполнение контрольных нормативов ЕВСК, а также присвоение спортивных разрядов.

Ключевые слова: достижение поставленных задач.

Теоритические сведения: Соревнования – это наилучший метод проверки уровня спортивного мастерства, степени достижения поставленных задач, а также проверки характера спортсмена.

Практическая работа: посещение различных соревнований, просмотр видеозаписей соревнований, аналитические беседы; участие в соревнованиях всех уровней – от внутренних до чемпионатов города, области, УрФО и России, а также на международных турнирах и чемпионатах.

Ученик должен знать: правила соревнований по джиу-джитсу.

Учение должен уметь: выполнять указания тренера во время поединка.

Форма проведения занятий: групповая и индивидуальная работа.

Метод: креативный.

### **ТЕМА 7. Контрольное занятие. Квалификационный экзамен.**

Контрольное занятие проводится в виде квалификационного экзамена по двум разделам: теоритическая подготовка, кумитэ.

Учащиеся, успешно выполнившие соответствующие технические нормативы и сдавшие зачет по изученным темам на контрольном занятии, направляются на следующий квалификационный экзамен и присвоение очередной квалификации по джиу-джитсу.

## **Методическое обеспечение программы**

Основной формой организации учебно-воспитательного процесса является **тренировочное занятие**, позволяющее использовать различные формы организации деятельности учащихся.

**Фронтальная работа** наиболее эффективна, так как упражнения выполняются всем учащимися одновременно, с минимальными паузами. Она может применяться во всех частях занятия при совершенствовании и повторении пройденного материала, при обучении новым движениям и при воспитании двигательных качеств. Перерывы, необходимые для отдыха, отводятся для объяснения и показа, уточнения исходных и конечных положений движения.

**Групповая работа** применяется при совершенствовании техники или при выполнении различных заданий на воспитание двигательных качеств. Отработка техники боя в группе требует подготовки инструкторов из актива

воспитанников. Групповая работа позволяет контролировать занимающихся и вносить необходимые коррективы в их действия более адресно, индивидуально.

**Поточный метод** предусматривает поочередное выполнение упражнений учащимися. Применение этого метода в сочетании с разделением на группы позволяет повысить плотность занятий и их интенсивность.

**Индивидуальная работа** (или работа в парах) предполагает самостоятельное выполнение учащимися заданий педагога; может сочетаться с другими формами, дополнять их.

**Круговая тренировка** может применяться при совершенствовании техники и комплексном воспитании двигательных качеств. Круговая тренировка требует дифференцированного определения знаний. Группы, примерно равные по подготовленности, выполняют определенные задания последовательно в определенных местах, называемых станциями. Станции имеют порядковый номер, название и таблицу с описанием упражнений. После опробования упражнений и изучения порядка смены станций приступают к выполнению упражнений. Продолжительность выполнения упражнения на одной станции, численный состав группы и паузы при смене станций определяются опытным путем, исходя из образовательных задачи уровня подготовленности учащихся. При круговой тренировке нагрузка дифференцируется для девочек и мальчиков. Темп и количество повторений определяются и изменяются в зависимости от исходных и достигнутых результатов.

Помимо тренировочного занятия в ходе образовательного процесса применяются такие формы организации деятельности учащихся, как **экскурсии, соревнования, показательные выступления, выездные сборы, КТД.**

В учебно-тренировочном процессе широко используются три основные группы методов обучения:

- **Словесные** – рассказ, объяснение, беседа.
- **Наглядные** – демонстрация упражнений педагогом, наглядных пособий, просмотр учебных материалов или официальных соревнований и т.д.;
- **Практические** – упражнения, игры, соревнования основываются на активной двигательной деятельности занимающихся.

Все методы взаимообусловлены и применяются в комплексе.

При отработке базовых стоек, движений в стойках обратить особое внимание на недопустимость колебания корпуса по вертикали, наклонов тела по горизонтали, чрезмерного поворота плеч; на правильное положение стоп и коленей в стойках и при движении.

При изучении ударов – на правильность положения ударных поверхностей и расположение рук и бедер при ударах ногами.

При изучении борцовской техники; на безопасное выполнение технических действий/болевой, удушающий/ и самостраховку спортсмена при выполнении бросков.

### **Педагогический контроль**

На протяжении всего учебного процесса педагогом дополнительного образования проводится *начальный контроль* в сентябре месяце, для определения физического состояния обучающихся.

*Промежуточный контроль* после каждой темы, для закрепления усвоенного материала и определения уровня развития.

*Итоговый контроль* в конце учебного года, для выявления разрядов и аттестации на пояса.

### **Показатели выявления результативности программы:**

- Выносливость;
- Координация;
- Работа мышц;
- Дыхательная система.

### **Оценка выявления результативности программы:**

Присвоение спортивных разрядов согласно ЕВСК (единая всероссийская спортивная классификация) ЕСК ЧО (челябинская область).

### **Материально-техническое обеспечение**

1. зеркала;
2. татами;
3. кимоно;
4. утяжелители на руки и на ноги (по 200, 400 800, 1500, 2000 гр.);
5. макивары ручные (полукруглые, прямые)
6. макивары стационарные;
7. палки (60, 120, 180 см);
8. резиновый экспандер
9. штанга;
10. гири ( по 8, 16, 24, 32 кг);
11. Гантели разборные;
12. Скамья;
13. Плакаты;
14. Защитное снаряжение: шлемы, накладки на кисти, защита голени и стопы, паховая раковина;



15. Резиновые жгуты;
16. Мешок боксерский большой и средний;
17. Груша боксерская средняя;
18. Груша на растяжках и груша воздушная;
19. Лапы боксерские;
20. Перекладина, шведская стенка;
21. Брусья;
22. Секундомер, свисток, гонг;
23. Искусственные препятствия.

### **Список литературы**

#### **Литература для педагога и обучающихся**

1. Асиев В. Г. «Возрастная психология» ( учебное пособие)
2. Захаров Е. Н., Карасев А. В., С А. А. «Энциклопедия физической подготовки»-М: Лептос, 1994
3. Заяшников С. «Техника джиу-джитсу» - Томск, 199.
4. Немов Н. П. «Психология»
5. Пиктосистов Г . И. «Психология и педагогика»
6. Попов А. Л «Спортивная психология: учебное пособие для спортивных вузов». – 3-е издание – М: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 2000.-152с.
7. Попова Е. Г. «Общеразвивающие упражнения в гимнастике». – М: Терра-спорт, 2000. -72 с. (библиотека тренера)
8. Программы для внешкольных учреждений: спортивные кружки и секции. – М: просвещение, 1986. – 432с.

9. Степанов С. В. ( кандидат педагогических наук) «Методика педагогической деятельности при подготовке спортсменов» Москва 1999 г.
- 10.Холостова Е. (доктор педагогических наук) «Педагогика»
- 11.Холодов Ж. К. , Кузнецов В. С. «теория и методика физического воспитания и спорта»: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М.:- Издательский центр «Академия», 200. -480с.
- 12.Холостова Е. (доктор педагогических наук) «Педагогика»
- 13.«Правила поведения соревнования по джиу-джитсу РФД» 2006 г.

