

**Является частью ООП ООО ГБОУ НСО «СКК»**

Рассмотрено на заседании педагогического совета протокол № 5 от 18.04.2018

Утверждено приказом директора ГБОУ НСО «СКК» от 20.04.18 №77-а

**Изменения:**

Утверждено приказом директора ГБОУ НСО «СКК» от 31.08.20 №166-а

## **Рабочая программа курса внеурочной деятельности «ОФП»**

**Направление: спортивно-оздоровительное**

Класс(ы): 5-9-ые

Срок реализации: 5 лет

## **I. Пояснительная записка**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «ОФП» разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования и обеспечивает достижение планируемых результатов.

Программа курса внеурочной деятельности направлена на укрепление здоровья детей и формирование личности с набором ключевых компетентностей в гражданско-правовой, коммуникативной, информационной, спортивно - оздоровительной сферах.

## **II. Общая характеристика курса внеурочной деятельности «ОФП»**

Деятельностной парадигмой образования система планируемых результатов строится на основе уровневого подхода: выделения ожидаемого уровня актуального развития большинства обучающихся и ближайшей перспективы их развития. Такой подход позволяет определять динамическую картину развития обучающихся, поощрять продвижения обучающихся, выстраивать индивидуальные траектории движения с учётом зоны ближайшего развития ребёнка. Данная программа учитывает основные задачи развития дополнительного образования детей; развитие системы выявления, поддержки и сопровождения одаренных детей, лидеров в сфере образования.

Используются технологии: здоровьесбережения, здоровьесформирования, формирования спортивной культуры личности; комплексного развития физических качеств. Все занятия построены в системе ИЗОТОН. Название система получила по типу физических упражнений - изотонических (во время подхода мышцы постоянно напряжены). Это позволяет создать в организме состояние «управляемого стресса», который оказывает влияние на всю мышечную систему, увеличивая ее функциональные возможности.

Методическое обеспечение программы является традиционным, учтены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов. Программа предполагает гражданское, военно-патриотическое воспитание молодежи и добровольную подготовку граждан к военной службе через проведение непрерывной, систематической, комплексной и самостоятельной подготовки. В группы рукопашного боя принимаются кадеты (возраст 11 – 16 лет), имеющие допуск врача.

В спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу. Учебный материал осваивается в форме групповых, а при необходимости индивидуальных практических занятий. Теоретический материал доводится до обучающихся в водной части занятия, а также в начале основной части занятия при изучении нового учебного материала.

Содержание деятельности по данной программе предполагает тренировочные занятия, отборочные соревнования, соревнования на первенство школы, города, района, округа, области и Всероссийского уровня.

**Цель программы:** содействие разностороннему, гармоничному развитию личности, подготовке учащихся к трудовой деятельности, а также воспитание патриотизма и готовности к защите Отечества.

**Задачи программы:**

- формировать социальную и коммуникативную компетентности на основе систематических занятий рукопашным боем;
- формировать устойчивый интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- формировать систему взглядов, принципов, убеждений, нравственных ценностей, определяющих возложенные на гражданина обязанности по вооруженной защите государства;
- формировать личность в процессе физического и духовного воспитания.

В настоящей программе выделено три этапа спортивной подготовки:

- спортивно-оздоровительный этап (СО);
- этап начальной подготовки (НП);
- учебно-тренировочный этап (УТ).

На каждом этапе спортивной подготовке ставятся определенные задачи:

**Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа:**

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом (вообще);
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- воспитание трудолюбия;
- воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости и гибкости);
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий рукопашным боем.

**Основные задачи этапа начальной подготовки:**

- вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по рукопашному бою;
- развитие физических качеств и общей физической подготовки;
- изучение базовой техники рукопашного боя;
- гармоничное развитие волевых и морально-этических качеств личности;
- формирование потребности в занятиях спортом и ведении здорового образа жизни.

**Основные задачи учебно-тренировочного этапа:**

В учебно-тренировочных группах задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства по рукопашному бою, к которым относятся:

- укрепление здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности;
- совершенствование технико-тактического арсенала и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов;
- воспитание специальных психических качеств.

### **III. Место курса внеурочной деятельности в учебном плане**

Программа реализуется в общем объеме 175 часов на уровне основного общего образования в 5-9-х классах (по 1 часу в неделю):

5 класс – 35 часов,

6 класс – 35 часов,

7 класс – 35 часов,

8 класс – 36 часов,

9 класс – 34 часа.

## **VI. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Личностными результатами** изучения курса являются:

- идентификация себя в качестве гражданина России;
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

**Метапредметными результатами изучения курса** являются:

Регулятивные (учебно-организационные):

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления в разных формах и видах физической деятельности;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения целей.

Познавательные:

- систематизация информации;
- обобщать понятия.

Коммуникативные:

- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- работать в группе — устанавливать рабочие отношения;
- продуктивно разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников.

### ***После освоения программы обучающиеся научатся:***

- владеть основами технических приемов;
- знать основные правила соревнований;
- выполнять удары ногами, руками;
- уметь работать в спаррингах.

### ***А также получат возможность научиться:***

- быть психологически готовыми к участию в соревнованиях;
- должны уметь спокойно применять приемы самозащиты;
- сформировать свои коммуникативные способности;
- иметь необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования.

**Технологии:** В деятельности используются новейшие физкультурно-оздоровительные технологии здоровьесбережения, здоровьесформирования, комплексного развития физических качеств, профилактика вредных привычек, оздоровительные технологии по системе ИЗОТОН.

По результатам деятельности проводится мониторинг физических, двигательных и личностных качеств обучающихся, который включает в себя:

- динамику развития скоростных способностей;
- динамику развития силовых качеств;
- развитие морально-волевых качеств.

#### **V. Содержание курса внеурочной деятельности «ОФП»**

В настоящей программе мы исходим из общепринятых методических положений 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 отношению к общему объему тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- непрерывное совершенствование качества технических действий (техники);
- соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом физиологических особенностей возраста занимающихся (половое созревание юных спортсменов);
- развитие основных физических качеств на всех этапах многолетней подготовки спортсменов в сочетании с преимущественным развитием отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

В технической подготовке могут быть использованы различные методы: целостный (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим овладением его отдельными фазами и элементами) и расчлененным (раздельное обучение фазам и элементам движения и их сочетание в единое целое). В данной программе предложен принцип целостного обучения.

#### ***Теоретическая подготовка.***

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций в процессе тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Основным объемом теоретических знаний обучающиеся овладевают на тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования.

На этапе начальной подготовки учащиеся знакомятся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях рукопашного боя, его истории и предназначении. Причем в группах НП знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания

каких-либо двигательных действий, обращается их внимание на то, что данный прием лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

В группах УТ и СС учебный теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, является история физической культуры вообще, и история рукопашного боя, и методические особенности построения тренировочного процесса, и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

В теоретической подготовке большое внимание уделяется системе контроля и самоконтроля за уровнем подготовленности и состоянием здоровья.

### **План теоретической подготовки**

<b>№</b>	<b>Название темы</b>	<b>Краткое содержание темы</b>
1.	Меры безопасности и правила поведения на занятиях по рукопашному бою.	Предупреждение травматизма на занятиях по рукопашному бою.
2.	Физическая культура - средство развития и укрепления человека.	Понятие о ФК и спорте. Формы ФК. ФК как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.
3.	Личная и общественная гигиена.	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивного инвентаря и оборудования.
4.	Закаливание организма.	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.
5.	История рукопашного боя.	Рождение и развитие рукопашного боя.
6.	Понятие о дисциплине.	Субординация в отношениях с преподавателями и взаимоотношение с товарищами.
7.	Спортсмены-рукопашники.	Лучшие спортсмены и сильнейшие команды России по рукопашному бою.
8.	Самоконтроль в процессе занятий спортом.	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля.
9.	Общая характеристика спортивной тренировки.	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль режима и питания.
10.	Основные средства спортивной тренировки.	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения.
11.	Физическая подготовка.	Средства разносторонней подготовке. Основные сведения о её содержании и видах.
12.	Единая всероссийская спортивная классификация.	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.

### **5 класс**

<b>№</b>	<b>Содержание занятия</b>	<b>Форма проведения</b>
----------	---------------------------	-------------------------

<b>занятия</b>		<b>занятия</b>
1	Техника безопасности.	Практическое занятие
2	Общая физическая подготовка (разогревающие упражнения, упражнения на гибкость, на развитие осанки, равновесия, координации). Обязательны для каждого занятия.	Беседа
3	Общая физическая подготовка (разогревающие упражнения, упражнения на гибкость, на развитие осанки, равновесия, координации). Обязательны для каждого занятия.	Беседа
4	Общая физическая подготовка (разогревающие упражнения, упражнения на гибкость, на развитие осанки, равновесия, координации). Обязательны для каждого занятия.	Беседа
5	Общая физическая подготовка (разогревающие упражнения, упражнения на гибкость, на развитие осанки, равновесия, координации). Обязательны для каждого занятия.	Практическое занятие
6	Общая физическая подготовка (разогревающие упражнения, упражнения на гибкость, на развитие осанки, равновесия, координации). Обязательны для каждого занятия.	Практическое занятие
7	Общая физическая подготовка (разогревающие упражнения, упражнения на гибкость, на развитие осанки, равновесия, координации). Обязательны для каждого занятия.	Практическое занятие
8	Упражнения на силы и скоростно-силовых качеств, общей, силовой, скоростной и специальной выносливости, упражнения на реакцию и ловкость, акробатика.	Беседа
9	Упражнения на силы и скоростно-силовых качеств, общей, силовой, скоростной и специальной выносливости, упражнения на реакцию и ловкость, акробатика.	Практическое занятие
10	Упражнения на силы и скоростно-силовых качеств, общей, силовой, скоростной и специальной выносливости, упражнения на реакцию и ловкость, акробатика.	Практическое занятие
11	Подвижные игры.	Практическое занятие
12	Подвижные игры.	Практическое занятие
13	Защита от ударов.	Беседа
14	Защита от ударов.	Практическое занятие
15	Защита от ударов.	Практическое занятие
16	Защита от ударов.	Практическое занятие
17	Защита от ударов.	Практическое занятие
18	Подставки, уклоны, нырки.	Практическое занятие
19	Подставки, уклоны, нырки.	Практическое занятие

20	Удары руками в голову и туловище – прямые, боковые, крессовые, снизу.	Беседа
21	Удары руками в голову и туловище – прямые, боковые, крессовые, снизу.	Практическое занятие
22	Удары руками в голову и туловище – прямые, боковые, крессовые, снизу.	Практическое занятие
23	Удары ногами – прямой, боковой, круговой.	Беседа
24	Удары ногами – прямой, боковой, круговой.	Практическое занятие
25	Удары ногами – прямой, боковой, круговой.	Практическое занятие
26	Серии ударов.	Беседа
27	Серии ударов.	Практическое занятие
28	Серии ударов.	Практическое занятие
29	Серии ударов.	Практическое занятие
30	«Бой с тенью».	Практическое занятие
31	Работа на снарядах и «лапах».	Практическое занятие
32	Захваты.	Беседа
33	Освобождение от захватов.	Практическое занятие
34	Разрыв дистанции, использование действий противника для проведения бросков и заваливаний, техника выполнения борцовских приемов (заваливания, подсечки, подножки, зацепы, подхваты, подсады, подбивы, броски).	Практическое занятие
35	Комбинации, удержания, болевые и удушающие приемы, контрприемы.	Практическое занятие

### 6 класс

<b>№ занятия</b>	<b>Содержание занятия</b>	<b>Форма проведения занятия</b>
1	Изучение техники безопасности.	Беседа
2	История развития рукопашного боя.	Беседа
3	Влияние дыхания на физическое и психологическое состояние бойца.	Беседа
4	Влияние дыхания на физическое и психологическое состояние бойца.	Беседа
5	Основы спортивной тренировки (физическая форма и кондиции).	Беседа
6	Основы спортивной тренировки (физическая форма и кондиции).	Беседа
7	Тактика рукопашного боя.	Беседа
8	Тактика рукопашного боя.	Беседа
9	Тактика рукопашного боя.	Беседа



10	Общая физическая подготовка (разогревающие упражнения, упражнения на гибкость, на развитие осанки, равновесия, координации).	Практическое занятие
11	Общая физическая подготовка (разогревающие упражнения, упражнения на гибкость, на развитие осанки, равновесия, координации).	Практическое занятие
12	Общая физическая подготовка (разогревающие упражнения, упражнения на гибкость, на развитие осанки, равновесия, координации).	Практическое занятие
13	Общая физическая подготовка (разогревающие упражнения, упражнения на гибкость, на развитие осанки, равновесия, координации).	Практическое занятие
14	Упражнения на силы и скоростно-силовых качеств, общей, силовой, скоростной и специальной выносливости, упражнения на реакцию и ловкость, акробатика.	Практическое занятие
15	Упражнения на силы и скоростно-силовых качеств, общей, силовой, скоростной и специальной выносливости, упражнения на реакцию и ловкость, акробатика.	Практическое занятие
16	Упражнения на силы и скоростно-силовых качеств, общей, силовой, скоростной и специальной выносливости, упражнения на реакцию и ловкость, акробатика.	Практическое занятие
17	Упражнения на силы и скоростно-силовых качеств, общей, силовой, скоростной и специальной выносливости, упражнения на реакцию и ловкость, акробатика.	Практическое занятие
18	Упражнения на силы и скоростно-силовых качеств, общей, силовой, скоростной и специальной выносливости, упражнения на реакцию и ловкость, акробатика.	Практическое занятие
19	Упражнения на силы и скоростно-силовых качеств, общей, силовой, скоростной и специальной выносливости, упражнения на реакцию и ловкость, акробатика.	Практическое занятие
20	Самостраховка при падениях. Отработка приемов.	Практическое занятие
21	Самостраховка при падениях. Отработка приемов.	Практическое занятие
22	Тренировочные, спортивные и боевые стойки и позиции.	Практическое занятие
23	Тренировочные, спортивные и боевые стойки и позиции.	Практическое занятие
24	Защита от ударов – подставки, уклоны, нырки.	Практическое занятие
25	Защита от ударов – подставки, уклоны, нырки.	Практическое занятие
26	Удары руками в голову и туловище – прямые, боковые, крессовые, снизу.	Практическое занятие
27	Удары руками в голову и туловище – прямые, боковые, крессовые, снизу.	Практическое занятие
28	Удары ногами – прямой, боковой, круговой.	Практическое занятие
29	Удары ногами – прямой, боковой, круговой.	Практическое занятие
30	Серии ударов, «бой с тенью», работа на снарядах и «лапах».	Практическое занятие

31	Серии ударов, «бой с тенью», работа на снарядах и «лапах».	Практическое занятие
32	Захваты, освобождение от захватов, разрыв дистанции, использование действий противника для проведения бросков и заваливаний, техника выполнения борцовских приемов (заваливания, подсечки, подножки, зацепы, подхваты, подсады, подбивы, броски).	Практическое занятие
33	Захваты, освобождение от захватов, разрыв дистанции, использование действий противника для проведения бросков и заваливаний, техника выполнения борцовских приемов (заваливания, подсечки, подножки, зацепы, подхваты, подсады, подбивы, броски).	Практическое занятие
34	Комбинации, удержания, болевые и удушающие приемы, контрприемы.	Практическое занятие
35	Комбинации, удержания, болевые и удушающие приемы, контрприемы.	Практическое занятие

### 7 класс

<b>№ занятия</b>	<b>Содержание занятия</b>	<b>Форма проведения занятия</b>
1	Изучение техники безопасности.	Беседа
2	История развития рукопашного боя.	Беседа
3	Влияние дыхания на физическое и психологическое состояние бойца.	Беседа
4	Влияние дыхания на физическое и психологическое состояние бойца.	Беседа
5	Основы спортивной тренировки (физическая форма и кондиции).	Беседа
6	Основы спортивной тренировки (физическая форма и кондиции).	Беседа
7	Тактика рукопашного боя.	Беседа
8	Тактика рукопашного боя.	Беседа
9	Тактика рукопашного боя.	Беседа
10	Общая физическая подготовка (разогревающие упражнения, упражнения на гибкость, на развитие осанки, равновесия, координации). Обязательны для каждого занятия.	Практическое занятие
11	Общая физическая подготовка (разогревающие упражнения, упражнения на гибкость, на развитие осанки, равновесия, координации). Обязательны для каждого занятия.	Практическое занятие
12	Общая физическая подготовка (разогревающие упражнения, упражнения на гибкость, на развитие осанки, равновесия, координации). Обязательны для каждого занятия.	Практическое занятие
13	Общая физическая подготовка (разогревающие упражнения, упражнения на гибкость, на развитие осанки,	Практическое занятие

	равновесия, координации). Обязательны для каждого занятия.	
14	Упражнения на силы и скоростно-силовых качеств, общей, силовой, скоростной и специальной выносливости, упражнения на реакцию и ловкость, акробатика.	Практическое занятие
15	Упражнения на силы и скоростно-силовых качеств, общей, силовой, скоростной и специальной выносливости, упражнения на реакцию и ловкость, акробатика.	Практическое занятие
16	Упражнения на силы и скоростно-силовых качеств, общей, силовой, скоростной и специальной выносливости, упражнения на реакцию и ловкость, акробатика.	Практическое занятие
17	Упражнения на силы и скоростно-силовых качеств, общей, силовой, скоростной и специальной выносливости, упражнения на реакцию и ловкость, акробатика.	Практическое занятие
18	Упражнения на силы и скоростно-силовых качеств, общей, силовой, скоростной и специальной выносливости, упражнения на реакцию и ловкость, акробатика.	Практическое занятие
19	Упражнения на силы и скоростно-силовых качеств, общей, силовой, скоростной и специальной выносливости, упражнения на реакцию и ловкость, акробатика.	Практическое занятие
20	Самостраховка при падениях. Отработка приемов.	Практическое занятие
21	Самостраховка при падениях. Отработка приемов.	Практическое занятие
22	Тренировочные, спортивные и боевые стойки и позиции.	Практическое занятие
23	Тренировочные, спортивные и боевые стойки и позиции.	Практическое занятие
24	Защита от ударов – подставки, уклоны, нырки.	Практическое занятие
25	Защита от ударов – подставки, уклоны, нырки.	Практическое занятие
26	Удары руками в голову и туловище – прямые, боковые, крессовые, снизу.	Практическое занятие
27	Удары руками в голову и туловище – прямые, боковые, крессовые, снизу.	Практическое занятие
28	Удары ногами – прямой, боковой, круговой.	Практическое занятие
29	Удары ногами – прямой, боковой, круговой.	Практическое занятие
30	Серии ударов, «бой с тенью», работа на снарядах и «лапах».	Практическое занятие
31	Серии ударов, «бой с тенью», работа на снарядах и «лапах».	Практическое занятие
32	Захваты, освобождение от захватов, разрыв дистанции, использование действий противника для проведения бросков и заваливаний, техника выполнения борцовских приемов (заваливания, подсечки, подножки, зацепы, подхваты, подсады, подбивы, броски)	Практическое занятие
33	Захваты, освобождение от захватов, разрыв дистанции, использование действий противника для проведения бросков и заваливаний, техника выполнения борцовских	Практическое занятие

	приемов (заваливания, подсечки, подножки, зацепы, подхваты, подсады, подбивы, броски)	
34	Комбинации, удержания, болевые и удушающие приемы, контрприемы.	Практическое занятие
35	Комбинации, удержания, болевые и удушающие приемы, контрприемы.	Практическое занятие

### 8 класс

<b>№ занятия</b>	<b>Содержание занятия</b>	<b>Форма проведения занятия</b>
1	Понятие о физической культуре. Возникновение и история физической культуры. Значение занятий физической культурой и спортом. Физическая культура и спорт - средство всестороннего развития личности.	Беседа
2	Гигиена одежды и обуви. Личная гигиена. Распорядок дня и двигательный режим школьника. Режим питания и питьевой режим. Правила закаливания. Медицинский осмотр.	Беседа
3	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой, гимнастикой и акробатикой, настольным теннисом, подвижным и спортивным играм, стрельбе, плаванию.	Беседа
4	Общая физическая подготовка. Выполнение строевых разогревающих упражнений, упражнений на гибкость, на развитие осанки, равновесия и координации.	Практическое занятие
5	Краткие сведения о строении организма человека. Ознакомление с механикой движения суставов. Основные стойки: верхняя стойка «рамка», нижняя стойка «рамка», боевые стойки - левосторонняя, правосторонняя.	Беседа
6	Классификация и техника передвижений: шагом, бегом, прыжками, кувырками, перекатами, ползком. Строевые упражнения. Построения и перестроения.	Беседа
7	Общеразвивающие упражнения с предметами и без (мячами, скакалками, гимнастическими палками)	Практическое занятие
8	Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах (стенках, скамейках).	Практическое занятие
9	Общая и специальная акробатика. Техника выполнения падений, кувырков, перекатов. 2.	Практическое занятие
10	Классификация по цели падений. Принципы падений. Освоение техники простейших кувырков, переползаний, падений вперед, на бок, назад.	Беседа
11	Освоение положения страховки, перекатов, передвижений, «обезьяний шаг» и т.д. Акробатические упражнения. Группировка.	Практическое занятие
12	Стойка на лопатках. Упоры, равновесие	Практическое занятие
13	Лазанье, висы. Лазанье по канату. Подтягивание из вися.	Практическое занятие
14	Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	Практическое занятие

15	Развитие двигательных способностей. Понятия об основных физических качествах человека: силе, выносливости, быстроте, гибкости, ловкости.	Практическое занятие
16	Значения напряжения и расслабления мышц. Русские народные танцы и плясовые как источник двигательного навыка. Боевые танцевальные упражнения (удары, скрутки, подкаты), самоконтроль в процессе занятий.	Беседа
17	Упражнения на развитие гибкости и подвижности всех суставов: «восьмерка», «волна» всеми частями тела, скрутка рук в плечевом суставе.	Практическое занятие
18	Упражнения на укрепления суставов.	Практическое занятие
19	Прыжковой комплекс на скакалке – упражнения на развитие дыхания, чувства ритма, физических качеств: выносливости, скорости, координации, скоростной выносливости, силы.	Практическое занятие
20	Самозащита. Возникновение и развитие видов борьбы. Характеристика борьбы как видов спорта и как эффективного средства физического воспитания.	Беседа
21	Греко - римская (классическая), вольная борьба, дзюдо, самбо. Их различие и сходство. Терминология в классической и вольной борьбе.	Беседа
22	Основные понятия о приемах, дистанциях, захватах. Технические средства.	Практическое занятие
23	Стойки, положение портера, дистанции, способы передвижений, направление маневрирования.	Практическое занятие
24	Упражнения специальной физической и психологической подготовки.	Практическое занятие
25	Техника борьбы в портере, техника борьбы ногами.	Практическое занятие
26	Подвижные игры. Название игр, инвентаря, оборудования, организация игр, правила игр, поведения и безопасности. Подвижная игра «Тяни в круг». Подвижная игра «Перетягивание каната»	Практическое занятие
27	Подвижная игра «Бег командами»	Практическое занятие
28	Подвижная игра «Встречная эстафета»	Практическое занятие
29	Подвижная игра «Мяч- среднему»	Практическое занятие
30	Подвижная игра «Мяч капитану»	Практическое занятие
31	Названия снарядов и гимнастических элементов. Понятие: эстафеты, команды «старт-финиш», темп, длительность бега. Эстафета с ведением и броском мяча в корзину.	Практическое занятие
32	Эстафета с преодолением препятствий.	Практическое занятие
33	Подвижная игра «Перестрелка»	Практическое занятие
34-35	Подвижная игра «Пионербол»	Практическое занятие
36	Итоговое занятие	Практическое занятие

9 класс

№ занятия	Содержание занятия	Форма проведения занятия
1	Вводное занятие. Словосочетание «рукопашный бой» и «самозащита». История Отечества. Прикладная система. Воспитание нравственно, интеллектуально и физически развитого человека. Гусиный шаг. Амплитудный гусиный шаг.	Беседа
2	Ситуации применения. Вариативность в применении самообороны. Перемещения на ногах. Бег (движение вперед, назад, с последующими падениями).	Беседа
3	Бесшумность. Проведение визуальной и кинестетической разведки. Перемещения лежа и сидя. Переползания на спине, на груди. Уход от толчков при переползаниях на спине и животе.	Практическое занятие
4	Выполнение передвижений боком. Приставной шаг. Шаг-подшаг. Шаг-отшаг. Каждую ситуацию следует рассматривать отдельно, не пренебрегая общими правилами. Падения и вставания. Падения (вперед, назад, с разворотами).	Практическое занятие
5	Прыжок (с прогибом, с вращениями). Кувырок вперед. Упражнение «Звезда» (вперед, назад, боком).	Практическое занятие
6	Прыжок (с прогибом, с вращениями). Выпрыгивания из положения сидя на коленях. Кувырок назад. Упражнение «Звезда» (вперед, назад, боком).	Практическое занятие
7	Постепенное перемещение массы с одной на другую опору (ногу). Перекат «Велосипед». Перекат лежа. Боковой перекал.	Практическое занятие
8	Реагирование на внезапную или ожидаемую опасность. Обзор. Движение спиной с удержанием обзора. Удержание обзора в различных ситуациях.	Беседа
9	Выполнение сбора к центру массы в упражнениях. Сброс таза вниз с приседанием. Сбор-выброс. Сбор к центру массы. Упражнение «Восьмерка тазом» (вперед, назад).	Беседа
10	Готовность действовать в любом направлении. Встраивание (перемена) плоскости. Упражнение «Петли» (вперед, назад – работа тазом и плечевым поясом).	Беседа
11	Принцип нефронтальности (разложения по плоскостям). Главное условие подвижности конструкции и передачи им импульса в точку касания. Точка касания. Руки – разведка тела. Упражнение «Крокодил» (вперед, назад, с различным положением рук, с ударами, с ускорением).	Беседа
12	Выброс массы – основной способ повлиять на противника. Удар через выброс. Толчок. «Взрывная масса» против борцовских захватов и обхватов. Выброс массы.	Практическое занятие
13	Первоначальный разгон массы для ударов, подтягиваний, толчков. «Вытащить» противника из пределов безопасной зоны. Вытягивание (подтягивание) противника.	Практическое занятие
14	Заставить противника потерять контроль над ситуацией. Освобождения от захватов на малой скорости. Работа с	Практическое занятие

	противником и одновременно постоянное перемещение. Опорная часть, ударная часть.	
15	Формирование прицела – характеристика конструкции тела для контроля центральной оси противника. Прицел.	Беседа
16	Перенесение центра масс с одной ноги на другую. Увеличение и уменьшение расстояния от центральной оси до точки касания с противником. Баланс.	Беседа
17	Вычисление опорной ноги противника. Работа с опорной ногой противника. Перенесение массы тела противника а его опорную ногу. Крутящий момент. Подкручивание	Практическое занятие
18	Создание жесткой конструкции (из противника). Встраивания в плоскость при ударе палкой в разные части тела с разных положений. Сбивание прицела противника при работе с палкой.	Беседа
19	Выведение из равновесия. Вытягивание противника за пределы площади опоры. Смещение центральной оси противника. Принципы безопасной работы позвоночника.	Практическое занятие
20	Основные ситуации применения самозащиты. Мотивация противника. Создание из тела противника жесткой и управляемой конструкции. Работа тела при толчке. Уход от толчков рукой.	Практическое занятие
21	Работа тела при ударе. Перемена плоскости при атаке противника. Выстраивание конструкции тела: варианты. Освобождение от захватов за одну руку. Уход от захватов руками.	Практическое занятие
22	Работа тела при ударе. Перемена плоскости при атаке противника. Выстраивание конструкции тела: варианты. Освобождение от захвата за обе руки.	Практическое занятие
23	Работа тела при ударе. Перемена плоскости при атаке противника. Выстраивание конструкции тела: варианты. Освобождение от захвата сзади за шею.	Практическое занятие
24	Работа тела при ударе. Перемена плоскости при атаке противника. Выстраивание конструкции тела: варианты. Освобождение от обхватов спереди.	Практическое занятие
25	Работа тела при ударе. Перемена плоскости при атаке противника. Выстраивание конструкции тела: варианты. Освобождение от обхватов сзади.	Практическое занятие
26	Работа тела при ударе. Перемена плоскости при атаке противника. Выстраивание конструкции тела: варианты. Освобождение от захвата за футболку.	Практическое занятие
27	Сбивание захвата. Сбор при захватах за шею сзади. Сбивание захвата рукой, ногой.	Практическое занятие
28	Общая физическая подготовка, силовой тренинг. Удары по боксерской лапе руками и ногами из различных положений.	Практическое занятие
29	Общая физическая подготовка, упражнения с предметами. Тактическая игра «Вышибалы».	Практическое занятие
30	Техника ударов и комбинаций ударов в рукопашном бою. Упражнение «Лягушка».	Практическое занятие
31	Общая и специальная физическая подготовка, тренировка скорости и выносливости. Старты из положения лежа, сидя. Выпрыгивания с переменной стойки.	Практическое занятие

32	Атакующие действия в рукопашном бою. Показ и выполнение приемов освобождение от различных захватов, работа против палки.	Практическое занятие
33	Общая физическая подготовка, работа над растяжкой и координацией. Тактическая игра «Перестрелка».	Практическое занятие
34	Заключительное занятие	Практическое занятие

## VI. Тематическое планирование

### 5 класс

№ занятия	Тема	Количество часов	
		Теорет. занятия	Практич. занятия
1	Техника безопасности	1	
2	Общая физическая подготовка	1	
3	Общая физическая подготовка	1	
4	Общая физическая подготовка		1
5	Общая физическая подготовка		1
6	Общая физическая подготовка		1
7	Общая физическая подготовка		1
8	Упражнения на силы и скоростно-силовых качества	1	
9	Упражнения на силы и скоростно-силовых качества		1
10	Упражнения на силы и скоростно-силовые качеств, общей, силовой, скоростной и специальной выносливости, упражнения на реакцию и ловкость, акробатика.		1
11	Подвижные игры.		1
12	Подвижные игры.		1
13	Защита от ударов.	1	
14	Защита от ударов.		1
15	Защита от ударов.		1
16	Защита от ударов.		1
17	Защита от ударов.		1
18	Подставки, уклоны, нырки.		1
19	Подставки, уклоны, нырки.		1
20	Удары руками в голову и туловище – прямые, боковые	1	
21	Удары руками в голову и туловище – крестовые, снизу		1
22	Удары руками в голову и туловище – прямые, боковые		1
23	Удары ногами – прямой, боковой, круговой	1	
24	Удары ногами – прямой, боковой, круговой		1
25	Удары ногами – прямой, боковой, круговой		1
26	Серии ударов	1	
27	Серии ударов		1
28	Серии ударов		1
29	Серии ударов		1
30	«Бой с тенью»		1
31	Работа на снарядах и «лапах»		1
32	Захваты	1	



33	Освобождение от захватов		1
34	Техника выполнения борцовских приемов		1
35	Комбинации, удержания, болевые приемы		1
ИТОГО		9	26
ВСЕГО		35	

### 6 класс

№ занятия	Тема	Количество часов	
		Теорет. занятия	Практич. занятия
1	Изучение техники безопасности	1	
2	История развития рукопашного боя	1	
3	Влияние дыхания на психологическое состояние	1	
4	Влияние дыхания на физическое состояние	1	
5	Основы спортивной тренировки	1	
6	Основы спортивной тренировки	1	
7	Тактика рукопашного боя	1	
8	Тактика рукопашного боя	1	
9	Тактика рукопашного боя	1	
10	Разогревающие упражнения		1
11	Упражнения на гибкость		1
12	Упражнения на развитие осанки, равновесия		1
13	Упражнения на развитие координации		1
14	Упражнения на силы и скоростно-силовые качества		1
15	Упражнения на скоростную выносливость		1
16	Упражнения на силовую выносливость		1
17	Упражнения на специальную выносливость		1
18	Упражнения на реакцию и ловкость		1
19	Акробатика		1
20	Самостраховка при падениях		1
21	Отработка приемов		1
22	Тренировочные, спортивные стойки и позиции		1
23	Боевые стойки и позиции		1
24	Защита от ударов – подставки		1
25	Защита от ударов – уклоны, нырки		1
26	Удары руками в голову и туловище – прямые, боковые		1
27	Удары руками в голову и туловище – крессовые, снизу.		1
28	Удары ногами – прямой, боковой		1
29	Удары ногами –круговой		1
30	Серии ударов, «бой с тенью»		1
31	Работа на снарядах и «лапах».		1
32	Захваты, освобождение от захватов		1
33	Техника выполнения борцовских приемов		1
34	Комбинации, удержания		1
35	Болевые приемы, контрприемы.		1
ИТОГО		9	26
ВСЕГО		35	

**7 класс**

№ занятия	Тема	Количество часов	
		Теорет. занятия	Практич. занятия
1	Изучение техники безопасности	1	
2	История развития рукопашного боя	1	
3	Влияние дыхания на физическое состояние	1	
4	Влияние дыхания на физическое состояние	1	
5	Основы спортивной тренировки	1	
6	Основы спортивной тренировки	1	
7	Тактика рукопашного боя	1	
8	Тактика рукопашного боя	1	
9	Тактика рукопашного боя	1	
10	Общая физическая подготовка		1
11	Общая физическая подготовка		1
12	Общая физическая подготовка		1
13	Общая физическая подготовка		1
14	Упражнения на силы и скоростно-силовых качеств		1
15	Упражнения на силы и скоростно-силовых качеств		1
16	Упражнения на силы и скоростно-силовых качеств		1
17	Упражнения на силы и скоростно-силовых качеств		1
18	Упражнения на силы и скоростно-силовых качеств		1
19	Упражнения на силы и скоростно-силовых качеств		1
20	Самостраховка при падениях. Отработка приемов.		1
21	Самостраховка при падениях. Отработка приемов.		1
22	Тренировочные, спортивные и боевые стойки и позиции.		1
23	Тренировочные, спортивные и боевые стойки и позиции.		1
24	Защита от ударов – подставки, уклоны, нырки.		1
25	Защита от ударов – подставки, уклоны, нырки.		1
26	Удары руками в голову и туловище – прямые, боковые, кроссовые, снизу.		1
27	Удары руками в голову и туловище		1
28	Удары ногами – прямой, боковой, круговой		1
29	Удары ногами – прямой, боковой, круговой		1
30	Работа на снарядах и «лапах»		1
31	Работа на снарядах и «лапах»		1
32	Захваты, освобождение от захватов, разрыв дистанции		1
33	Захваты, освобождение от захватов, разрыв дистанции		1
34	Комбинации, удержания, болевые и удушающие приемы, контрприемы		1
35	Комбинации, удержания, болевые и удушающие приемы, контрприемы		1
ИТОГО		9	26
ВСЕГО		35	

**8 класс**

№	Тема	Количество
---	------	------------

занятия		часов	
		Теорет. занятия	Практич. занятия
1	Понятие о физической культуре	1	
2	Гигиена одежды и обуви	1	
3	Инструктаж по технике безопасности на занятиях	1	
4	Общая физическая подготовка		1
5	Краткие сведения о строении организма человека	1	
6	Классификация и техника передвижений	1	
7	Общеразвивающие упражнения с предметами и без		1
8	Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах		1
9	Общая и специальная акробатика.		1
10	Классификация по цели падений	1	
11	Освоение положения страховки		1
12	Стойка на лопатках. Упоры, равновесие		1
13	Лазанье, висы. Лазанье по канату		1
14	Акробатические упражнения		1
15	Развитие двигательных способностей		1
16	Значения напряжения и расслабления мышц	1	
17	Упражнения на развитие гибкости и подвижности		1
18	Упражнения на укрепления суставов		1
19	Прыжковой комплекс на скакалке		1
20	Самозащита	1	
21	Различие и сходство классической и вольной борьбы	1	
22	Основные понятия о приемах, дистанциях, захватах		1
23	Способы передвижений		1
24	Упражнения специальной физической подготовки		1
25	Техника борьбы в портере		1
26	Подвижные игры		1
27	Подвижная игра «Бег командами»		1
28	Подвижная игра «Встречная эстафета»		1
29	Подвижная игра «Мяч- среднему»		1
30	Подвижная игра «Мяч капитану»		1
31	Понятия: эстафеты, команды «старт-финиш», темп, длительность бега		1
32	Эстафета с преодолением препятствий		1
33	Подвижная игра «Перестрелка»		1
34-35	Подвижная игра «Пионербол»		2
36	Итоговое занятие		1
ИТОГО		9	27
ВСЕГО		36	

### 9 класс

№ занятия	Тема	Количество часов	
		Теорет. занятия	Практич. занятия
1	Вводное занятие	1	
2	Вариативность в применении самообороны.	1	

3	Перемещения лежа и сидя		1
4	Падения и вставания		1
5	Кувырок вперед		1
6	Кувырок назад		1
7	Боковой перекат		1
8	Обзор	1	
9	Сбор к центру массы	1	
10	Встраивание (перемена) плоскости	1	
11	Руки – разведка тела	1	
12	Выброс массы		1
13	Вытягивание (подтягивание) противника		1
14	Опорная часть, ударная часть		1
15	Прицел	1	
16	Баланс	1	
17	Подкручивание		1
18	Создание жесткой конструкции (из противника)	1	
19	Выведение из равновесия		1
20	Уход от толчков рукой		1
21	Освобождение от захватов за одну руку		1
22	Освобождение от захвата за обе руки		1
23	Освобождение от захвата сзади за шею		1
24	Освобождение от обхватов спереди		1
25	Освобождение от обхватов сзади		1
26	Освобождение от захвата за футболку		1
27	Сбивание захвата		1
28	Общая физическая подготовка, силовой тренинг		1
29	Общая физическая подготовка, упражнения с предметами		1
30	Техника ударов и комбинаций ударов в рукопашном бою		1
31	Общая и специальная физическая подготовка, тренировка скорости и выносливости		1
32	Атакующие действия в рукопашном бою		1
33	Общая физическая подготовка, работа над растяжкой и координацией		1
34	Заключительное занятие, подведение итогов		1
ИТОГО		9	25
ВСЕГО		34	

## **VII. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

### **Список литературы**

1. Акопян А.О., Новиков А.А Анализ-синтез спортивной деятельности как основной фактор совершенствования методики тренировки // Научные труды ВНИИФК за 1995 г. Т.1. - М.,1996. - С. 21 – 31.
2. Астахов С.А. Технология планирования тренированных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере рукопашного боя): Автореф. дис. канд. пед. наук. - М., 2003. – 25 с.

3. Булкип В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. – 47 с.
4. Бурцев Г.А. Рукопашный бой. - М., 1994. - 206 с.
5. Вайцеховский С. М. Книга тренера. м.: ФиС, 1971 – 312 с.
6. Верхошапский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
7. Иванов СА. Методика обучения технике рукопашного боя: Автореф. дис. канд. пед. наук. - М., 1995. 23 с.
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры //Учебник для институтов физ. культуры.- М.: Физкультура и спорт – 543 с.
9. Найденов М.И. Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. – Г., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003. – 543 с.
10. Остыяпов В.Н., Гайдамак И.И. Бокс (обучение и тренировка). Киев: Олимпийская литература, 2001.
11. Севастьянов В.М. и др. Рукопашный бой (истории развития, техника и тактика). М.: Дата Стром, 1990. – 190 с.
12. Супрунов Е.П. Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов: Автореф. Дис.. канд. Пед. наук. М., 2007. – 27 с.

#### **Учебно-методическое обеспечение**

1. Рабочая программа курса.
2. Диагностический материал.
3. Разработки игр.

#### **Мультимедийное оборудование**

1. Компьютер.
2. Мультимедийный компьютер.

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

1. Стенка гимнастическая.
2. Палка гимнастическая.
3. Скакалка детская.
4. Мат гимнастический.
5. Кегли.
6. Обруч пластиковый детский.
7. Флажки: разметочные с опорой, стартовые.
8. Рулетка измерительная.
9. Аптечка.