

**ДЕПАРТАМЕНТ ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ
НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГБУ ДО ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА «НА ВАДКОВСКОМ»
ЦЕНТР «РОССИЯ МОЛОДАЯ»**



«Утверждаю»

Директор Центра *Ю.М. Лившиц*
«На Вадковском» Ю.М. Лившиц
«1» сентября 2016 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«РУКОПАШНЫЙ БОЙ»**

**Составитель программы:
педагог дополнительного образования
Тихомиров Кирилл Юрьевич**

Срок реализации программы: 3 года

Возраст воспитанников: 7 – 17 лет

Редакционные изменения были внесены в 2016 году

Москва, 2013 год

Изменения внесены



17.09.2016г.

Пояснительная записка

В 2017 -2018 учебном году Раздел 3. «Формы контроля и оценочные материалы» дополнен контрольным материалом «Мониторинг исходного уровня развития ребенка» (приложение 2). Такой выбор формы контроля объясняется стремлением педагога к лучшему отслеживанию уровня развития ребенка от начала обучения.

1.1. Направленность дополнительной общеразвивающей программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Русский рукопашный бой» относится к *физкультурно-спортивной направленности*, разработана с опорой на Федеральный закон от 29 декабря 2012 г., № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»; Концепцию развития дополнительного образования в РФ (Распоряжение Правительства РФ № 1726-Р от 04.09.2014 г.); Приказ Департамента образования города Москвы № 922 от 17.12.2014 «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014–2015 учебном году» (с изменениями и дополнениями от 07.08. 2015 г. № 1308 и от 08.09.2015 № 2074; от 30.08.16 №1035); Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 № 09-3242; Постановление Главного государственного врача РФ от 14 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»; Устав и Программу развития ГБУ ДО ЦТ «На Вадковском»; Программу деятельности ЦТ «На Вадковском». Программа разработана в Центре творчества «На Вадковском» и реализуется в структурном подразделении «Россия молодая».

1.2. Уровень освоения программы

Программа соответствует региональным нормативным требованиям, предъявляемым к *базовому уровню* освоения дополнительных общеразвивающих программ (Приказ Департамента образования города Москвы «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014-2015 году» от 17.12.2014г. №922 (в редакции от 07.08.2015г. №1208, в редакции от 08.09.2015г. №2074, в редакции от 30.08.2016г. №1035)).

Программа реализуется на следующих условиях:

- Дети, имеющие право на социальные льготы, осваивают программу за счёт бюджетных средств;

- Дети, не имеющие право на социальные льготы, осваивают программу за счет внебюджетных средств.

1.3. Актуальность и педагогическая целесообразность программы

Программа «Русский Рукопашный Бой» относится к физкультурно-спортивной направленности и создана с целью начальной подготовки и обучения боевому искусству «Русский Рукопашный Бой».

В наши дни занятия Русским Рукопашным Боем становятся невероятно популярными. Многих привлекает история и культура нашей необъятной родины. Заниматься Русским Рукопашным Боем могут молодые и пожилые, мужчины, женщины и дети, а в некоторых случаях даже инвалиды.

Занятия Русским Рукопашным Боем позволяют ребенку развить чувство дистанции, физическую силу и гибкость, выносливость, ловкость, наблюдательность и хорошую координацию движений, формирует позитивное отношение к окружающему миру, уважительное отношение к старшим и товарищам.

Важной частью занятий является всестороннее развитие ребенка, которое поможет ему не только в учебе и труде, но и во взаимоотношениях с окружающими людьми, а также поможет в обретении жизненных интересов и стимулов для самосовершенствования, формирует позитивное отношение к окружающему миру.

Актуальность программы рассматривается в создании условий для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических возможностей и способностей современных детей, в целях естественного стимулирования жизнедеятельности детского организма.

В образовательной программе разрабатывается продуктивная идея о том, что только непрерывная систематическая квалифицированная подготовка детей делает интерес к такому виду единоборств, как Русский Рукопашный Бой, устойчивым, вводит в привычку детям укрепление своего здоровья и потребность в двигательной активности, а здоровый образ жизни - стилем жизни.

Новизна программы обусловлена нетрадиционными методами проведения тренировочного процесса. Занятия с детьми 1 года обучения подразделяется на два периода: 1) акцент на развитие общефизической подготовки рукопашника, 2) начальное обучение тактико-техническим приемам Русского Рукопашного Боя.

Специалисты подтверждают его уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей и подростков, для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, умения ориентироваться в окружающей действительности.

Педагогическая целесообразность программы «Русский Рукопашный Бой» заключается в реализации задачи воспитания у детей устойчивого интереса к собственной физической культуре и спорту, обучения и развития способности к системе эффективной самообороны Русского Рукопашного Боя.

Реализация принципа индивидуализации и персонификации физического образования и спортивной подготовки обеспечивает возможность достаточно быстрого продвижения воспитанников секции «Русский Рукопашный Бой» от азбуки физического воспитания и овладение основами техники и тактики Русского Рукопашного Боя, а также достижения хорошей физической и психической формы.

Обучение Русскому Рукопашному Бою в сфере дополнительного образования имеет свои особенности, отличия от уроков физкультуры в школе, а также отличия от занятий в спортивной школе.

Основное отличие заключается в самой природе учреждения дополнительного образования - добровольность, заинтересованность детей, а также возможность занятий для детей с различным уровнем начальной физической подготовленности, отсутствие конкурсного отбора для поступления в объединение. Ребята сами выбирают свой вид спорта и выполняют все, что требуется для нормального и полного его освоения. При этом, если в спортивных школах основной целью является спортивный результат, то при занятиях в секции «Русский Рукопашный Бой» большое внимание уделяется психологическому климату в коллективе, адаптации детей с различным уровнем физической подготовки, а также развитию навыков самостоятельных занятий спортом, потребности в движении.

При этом существует некая независимость ребенка от педагога в плане оценок, поощрений и порицаний, так как главной оценкой для самого воспитанника является его собственное здоровье, его собственный спортивный результат. Важно, что здесь ребенок находит занимательный круг общения, интересных друзей, общие интересы и понимание. Родители же лучше узнают возможности и способности своих детей. Нередко разделяют с ними увлечение спортом, что очень сближает детей и родителей.

Цель программы:

Становления самоактуализирующейся личности ребенка в современных условиях, путем изучения им техники и тактики Русского Рукопашного Боя и развитие его спортивных способностей.

Задачи программы:

Обучающие:

- освоение детьми базовых упражнений по ОФП;
- освоение детьми основ истории и традиций Русского Рукопашного Боя;
- обучение детей тактике и технике Русского Рукопашного Боя;

- освоение воспитанниками основных ударов и приемов Русского Рукопашного Боя.

Развивающие:

- развитие у детей физической силы, выносливости, гибкости, реакции;
- развитие у воспитанников координации движений, скоростно-силовой выносливости и правильности выполнения движений;
- формирование осанки и укрепление опорно-двигательного аппарата ребенка;
- общее оздоровление детей и укрепление иммунитета;
- развитие навыков командной работы и ориентирования в толпе.

Воспитывающие:

- воспитание у детей устойчивого интереса к Русскому Рукопашному Бою;
- воспитание у ребенка потребности к здоровому образу жизни;
- формирование оптимистичного и позитивного восприятия у воспитанников окружающего мира;
- формирование и развитие морально-волевых качеств, сознательности, активной жизненной позиции детей;
- воспитание у ребенка основ культуры по единоборствам;
- снятие психологической нагрузки и снижение уровня агрессивности подростков.

Организация образовательного процесса

Условия приема детей

В спортивное объединение «Русский Рукопашный Бой» принимаются все желающие без ограничения. Поступающие в объединение в обязательном порядке предъявляют справку о состоянии здоровья и разрешение врача на занятия Русским Рукопашным Боем.

Режим занятий

Программа сроком реализации 3 года. Возраст детей от 7 до 17 лет.

Занятия проводятся с группой детей до 15 человек первого года обучения, до 12 человек второго и последующих годов обучения.

Основной формой обучения Русскому Рукопашному Бою является тренировочное занятие.

Группа занимается 2 раза в неделю по 2 часа.

Прогнозируемые результаты обучения

Воспитанники способны продемонстрировать *следующие результаты в области:*

Обучения:

- знание детьми фактов о культуре единоборств, возникновении, развитии традиций Русского Рукопашного Боя;
- свободное владение детьми базовых упражнений по ОФП: на гибкость, быстроту, координацию, равновесие, точности, прыгучести;
- точное выполнение воспитанниками техники и тактики Русского Рукопашного Боя
- точное выполнение детьми разучиваемых движений,
- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития выбранного вида спорта (Русский Рукопашный Бой);
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Развития:

- чувство дистанции между партнерами;
- рост физической подготовленности детей: силы, выносливости, гибкости и реакции;
- проявление ребенком черт спортивного характера, волевых качеств;
- выносливость опорно-двигательного аппарата;
- скоординированность своих движений;
- свободное передвижение во время учебных состязаний, удерживание партнера на правильной дистанции
- индивидуальные особенности способы контроля над развитием адаптивных свойств организма, укрепление здоровья и повышение физической подготовленности;
- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации (Русский Рукопашный Бой), использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

Воспитания:

- обретение жизненных интересов и стимулов для самосовершенствования;
- позитивное отношение к окружающему миру;
- элементарные, необходимые моральные качества высоких моральных качеств;
- чувство коллективизма;
- дисциплинированность и трудолюбие
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, владеть культурой общения;

Программа обеспечивает условия для здорового образа жизни, общения, деятельности. Воспитанники приучаются сознательно относиться к себе и окружающим. Педагог постоянно согласовывает свои действия с родителями, чтобы дети сумели "нарастить" свои адаптивные возможности и с наименьшими нервными, моральными и физическими издержками преодолели трудности роста и сложности жизни.

Раздел 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
2.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Раздел/Темы занятия	1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Т	П	Всего	Т	П	Всего	Т	П	
1.	Комплектование группы	4	-	4	-	-	-	-	-	-	Тестирование
2.	Вводное занятие. Техника безопасности	2	1	1	2	1	1	2	0,5	1,5	Опрос Беседа
3.	Общая физическая подготовка	74	14	60	74	14	60	74	14	60	Просмотр Зачет
4.	Основы группового взаимодействия	22	6	16	20	4	16	18	4	14	Зачет Спарринг
5.	Контрольные нормативы по Русскому Рукопашному Бою	-	-	-	2	-	2	2	-	2	Аттестация Зачет
6.	Техническая подготовка Русскому Рукопашному Бою	26	6	20	36	6	30	22	4	18	Зачет Спарринг
7.	Тактическая подготовка Русскому Рукопашному Бою	22	6	16	16	4	12	26	4	22	Зачет Спарринг
8.	Участие в соревнованиях, чемпионатах	-	-	-	-	-	-	6	1	5	Турниры Соревнования
9.	Итоговое занятие	2	1	1	2	1	1	2	1	1	Тестирование
	Всего:	152*	34	118	152	30	122	152	28,5	123,5	

* Учебный план составлен из расчета 38 учебных недель

2.2.Содержание Учебного плана

1 год обучения

	Тема	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	Знакомство с обучающимися. Спортивная форма и правила поведения на занятиях. План работы на год. Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале. Исторические сведения по единоборствам	Тренинг знакомства. Просмотр игровых возможностей детей, формирование основы Русского Рукопашного Боя.
2.	Комплектование группы	Набор детей в группу.	Беседы с обучающимися. Ознакомление с планом работы объединения. Выявление индивидуальных интересов и возможностей детей.
3.	Гигиенические знания и навыки спортсмена	Гигиенические навыки. Режим дня, гимнастика, водные и воздушные процедуры, прогулки, активный отдых, спортивные развлечения. Значение зарядки для здоровья рукопашника. Гигиена спортсмена.	Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания. Выполнение утренней физической зарядки на свежем воздухе, пробежки и водных процедур. Соблюдение режима питания. Своевременный отход ко сну.
4.	Общая физическая подготовка детей	Значения гимнастических упражнений для развития координационных способностей, страховка и помощь во время занятий, обеспечение техники безопасности, упражнения для самостоятельной тренировки. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья. Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества). Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система. Выносливость. Потребность физических нагрузок. Ловкость движений. Координарование движений. Смена ритма движения. Пластичность и гибкость	Упражнения на развитие скорости в движении по кругу: «Олений бег», «Правый приставной бег», «Левый приставной бег», «Бег в прыжках с попеременной сменой ног», «Гусиный шаг» и др. Имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Упражнения на координацию движений: «Пистолет», «Выведение из равновесия в парах», «Казачье сальто парах», «Об одну ручку» и др. Упражнения со сменой ритма движения (вправо, влево). Упражнение на гибкость и пластичность акробатические и общеразвивающие упражнения Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на

		мышц.	гимнастической стенке. Упражнения с предметами.
5.	Основы группового взаимодействия	Тактика поведения и техника безопасности при работе в группах.	Стенка-сцепка, стенка без сцепки, гусиная стенка, шапочные бои.
6.	Исторические сведения по единоборствам	История и развитие единоборств в мире. История возникновения и забвения античных Олимпийских игр, возрождение Олимпийских игр современности. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Первые соревнования по Русскому Рукопашному Бою в России. Сведения по истории России. История возникновения и развития рукопашного боя.	Просмотр видеоматериалов по Русскому Рукопашному Бою. Игра «Вопрос-ответ».
7.	Контрольные нормативы Русскому Рукопашному Бою		Требования и нормативы Русского Рукопашного Боя. Возрастные категории для девушек и юношей.
8.	Техническая подготовка Русскому Рукопашному Бою	Базовые принципы Русского Рукопашного Боя (стойки и удары). Организация занимающихся без партнера на месте. Организация занимающихся без партнера в перемещении.	Освоение приемов по заданию тренера. Изучение базовых стоек. Изучение техники перемещения. Изучение базовых ударов руками и ногами. Тренировка на лапах.
9.	Тактическая подготовка Русскому Рукопашному Бою	Тактика свободного боя. Позиционное нападение без изменений позиций, с изменением позиций. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях, нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков (атака, выход, защита), взаимодействие двух игроков в нападении и защите. Базовые принципы работы в группах.	Боевые дистанции: Освоение учениками дальней, средней и ближней дистанции. Передвижения: Освоение учениками передвижения шагами вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо. Передвижения в боевых стойках. В передвижении выполнение базовой техники. Освоение ударов в движении. Обучение приемам защиты на месте. Обучение приемам защиты в движении. Обучение простым атакам и контратакам.
10.	Участие в соревнованиях, чемпионатах	Анализ поединков. Возрастные категории для юношей и девушек.	Посещение соревнований.

		Программа соревнований. Правила проведения соревнований. Внешние и внутренние факторы, влияющие на результат соревнования.	
--	--	---	--

**Содержание учебного плана
2 год обучения**

	Тема	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	Повторение правил техники безопасности, а также правил поведения в спортивном зале. Знакомство с планом работы учебного объединения в текущем учебном году.	Тренинг знакомства. Просмотр игровых возможностей детей, формирование продвинутого уровня в Русском Рукопашном Бое. Ознакомление с планом работы. Правила использования оборудования и инвентаря.
2.	Гигиенические знания и навыки спортсмена	Гигиенические навыки. Режим дня, гимнастика, водные и воздушные процедуры, прогулки, активный отдых, спортивные развлечения. Значение зарядки для здоровья. Гигиена спортсмена. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале Русского Рукопашного Боя.	Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания. Выполнение утренней физической зарядки на свежем воздухе, пробежки и водных процедур. Соблюдение режима питания. Своевременный отход ко сну.
3.	Общая физическая подготовка детей	Значения гимнастических упражнений для развития координационных способностей, страховка и помощь во время занятий, обеспечение техники безопасности, упражнения для самостоятельной тренировки. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья. Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества). Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система. Выносливость. Потребность физических нагрузок. Ловкость движений. Координирование движений. Пластичность и гибкость мышц.	Упражнения на развитие скорости в движении по кругу: «Олений бег», «Правый приставной бег», «Левый приставной бег», «Бег в прыжках с попеременной сменой ног», «Гусиный шаг» и др. Имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Упражнения на координацию движений: «Пистолет», «Выведение из равновесия в парах», «Казачье сальто парах», «Об одну ручку» и др. Упражнение на гибкость и пластичность акробатические и общеразвивающие упражнения. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические. Упражнения с предметами. Подвижные игры и эстафеты.

4.	Групповое взаимодействие	Техника работы стенка на стенку и против превосходящего по численности противника	Стенка-цепка, стенка без сцепки, гусиная стенка, шапочные бои. Работа против нескольких противников.
5.	Контрольные нормативы		Требования и нормативы Русского Рукопашного Боя. Возрастные категории для девушек и юношей.
6.	Техническая подготовка Русского Рукопашного Боя	Базовые принципы Русского Рукопашного Боя (стойки и удары). Организация занимающихся без партнера на месте. Организация занимающихся без партнера в перемещении.	Освоение приемов по заданию тренера. Повторение базовых стоек. Повторение техники перемещения. Повторение базовых ударов руками и ногами. Изучение продвинутых ударов руками и ногами. Связки ударов. Тренировка на лапах.
7.	Тактическая подготовка Русского Рукопашного Боя	Тактика свободного боя. Позиционное нападение без изменений позиций, с изменением позиций. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях, нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков (атака, выход, защита), взаимодействие двух игроков в нападении и защите. Базовые принципы работы в парах.	Боевые дистанции: Освоение учениками дальней, средней и ближней дистанции. Передвижения: Освоение учениками передвижения шагами вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо. Передвижения в боевых стойках. В передвижении выполнение изученной техники. Освоение ударов в движении. Обучение приемам защиты на месте. Обучение приемам защиты в движении. Обучение простым атакам и контратакам, а также уклонам от ударов.
8.	Участие в соревнованиях, чемпионатах	Анализ поединков. Возрастные категории для юношей и девушек. Программа соревнований. Правила проведения соревнований. Внешние и внутренние факторы, влияющие на результат соревнования.	В течение года принять участие в соревнованиях классификационные, матчевые встречи, открытые первенства среди школ, первенство района, первенство России и Москвы.
9.	Итоговое занятие	--	Итоговое занятие проходит в форме показательного занятия.

Содержание учебного плана

3 год обучения

	Тема	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	Повторение правил техники безопасности, а также правил поведения в спортивном зале. Знакомство с планом работы учебного объединения в текущем учебном году. Правила использования оборудования и инвентаря.	Предупреждение спорт. травм на занятиях. Техника безопасного передвижения в Русском Рукопашном Бою. Ознакомление с планом работы
2.	Гигиенические знания и навыки спортсмена	Гигиенические навыки. Режим дня, гимнастика, водные и воздушные процедуры, прогулки, активный отдых, спортивные развлечения. Значение зарядки для здоровья. Гигиена спортсмена.	Выполнение утренней физической зарядки на свежем воздухе, пробежки и водных процедур. Соблюдение режима питания. Своевременный отход ко сну.
3.	Общая физическая подготовка детей	Значения гимнастических упражнений для развития координационных способностей, страховка и помощь во время занятий, обеспечение техники безопасности, упражнения для самостоятельной тренировки. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья. Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества). Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система. Выносливость. Потребность физических нагрузок. Ловкость движений. Координирование движений. Пластичность и гибкость мышц. Основные положения системы физического воспитания. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы	Упражнения на развитие скорости в движении по кругу: «Олений бег», «Правый приставной бег», «Левый приставной бег», «Бег в прыжках с попеременной сменой ног», «Гусиный шаг» и др. Имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Упражнения на координацию движений: «Пистолет», «Выведение из равновесия в парах», «Казачье сальто парах», «Об одну ручку» и др. Упражнение на гибкость и пластичность акробатические и общеразвивающие упражнения. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические. Упражнения с предметами.

		за мир и дружбу.	
4.	Групповая работа	Техника работы стенка на стенку и против превосходящего по численности противника	Стенка-сцепка, стенка без сцепки, гусиная стенка, шапочные бои, стенка с ударами. Работа против нескольких противников.
5.	Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка	Поведение спортсмена. Спортивная честь. Спортивная злость. Ответственность. Целеустремлённость. Культура и интересы юного рукопашника. Особенности поведения на соревнованиях.	---
6.	Контрольные нормативы		Требования и нормативы Русского Рукопашного Боя. Возрастные категории для девушек и юношей.
7.	Техническая подготовка Русского Рукопашного Боя	Основные принципы (стойки и удары). Организация занимающихся с партнером на месте. Организация занимающихся с партнером в движении.	Освоение приемов по заданию тренера. Повторение базовых стоек. Повторение техники перемещения. Повторение базовых ударов руками и ногами. Повторение продвинутых ударов руками и ногами. Изучение более сложных ударов. Изучение борцовской техники. Связки ударов руками и ногами в перемещении с элементами борцовской техники. Тренировка на лапах.
8.	Тактическая подготовка Русского Рукопашного Боя	Тактика свободного боя. Позиционное нападение без изменений позиций, с изменением позиций. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях, нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков (атака, выход, защита), взаимодействие двух игроков в нападении и защите. Базовые принципы работы в парах.	Боевые дистанции: Освоение учениками дальней, средней и ближней дистанции. Передвижения: Освоение учениками передвижения шагами вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо. Передвижения в боевых стойках. В передвижении выполнение изученной техники. Освоение ударов в движении. Обучение приемам защиты на месте. Обучение приемам защиты в движении. Обучение атакам и контратакам, а также уклонам от ударов, броскам и подсечкам. Связки из изученных элементов:

9.	Участие в соревнованиях, чемпионатах	Анализ поединков. Возрастные категории для юношей и девушек. Программа соревнований. Правила проведения соревнований. Внешние и внутренние факторы, влияющие на результат соревнования.	В течение года активное участие в соревнованиях классификационные, матчевые встречи, открытые первенства среди школ, первенство района, первенство России и Москвы.
10.	Итоговое занятие	--	Итоговое занятие проходит в форме показательного занятия.

Раздел 3. Формы контроля и оценочные материалы:

Основными показателями овладения, обучающимися программой является успешное прохождение квалификационных экзаменов по технике Русского Рукопашного Боя и поведение на основании соревнований проводимых в течение года.

Результативность освоения воспитанниками образовательной программы выявляется на основании аттестации по поясам и дружеских встречах, в показательных выступлениях.

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы

4.1. Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы (литература, сайты, методические материалы)

При составлении программы использовались Методические указания для специализации «Русский Рукопашный Бой» Федерации Боевых Искусств Москвы, учебная программа Грузинова Р.С. (2008 года) по физическому воспитанию, основанная на одном виде спорта (Русский Рукопашный Бой).

Программа отвечает современным требованиям физического воспитания детей. В ней заложены и раскрыты цели и задачи, средства и методы, позволяющие решать вопросы физического воспитания в комплексе. Программа базируется на принципах: последовательности, непрерывности, постепенного усложнения тренировочного материала, учета индивидуальных особенностей детей, направленных на повышение двигательной активности и физической подготовленности посредством воспитания осознанных потребностей к следованию нормам здорового образа жизни.

Физическая культура подрастающего поколения наилучшим образом формируется в условиях определенной педагогической системы, включающей единство формирования знаний-умений-навыков.

Программа состоит из блоков:

Теоретическая подготовка – основы знаний;

Практическая подготовка - общая физическая подготовка, специализация Русского Рукопашного Боя, техника и тактика Русского Рукопашного Боя, основы группового взаимодействия.

Для выявления достижений воспитанников используются следующие формы контроля:

Аттестация на в конце года, выполнение физических и технических нормативов Русского Рукопашного Боя.

Открытые занятия - дают возможность увидеть родителям достижения своих детей.

Сам на Сам - поединок рукопашников. Применяются основные виды ударов и борцовская техника в различных связках и взаимодействиях и защита от них. Во время боя сам на сам спортсмены должны пристально наблюдать друг за другом, реагируя на малейшее движение партнера и следя за дистанцией. При этом нужно полностью контролировать ситуацию и стараться не пропускать удары. Это требует от рукопашников очень серьезной подготовки, правильных навыков и выносливости.

Детско-юношеские соревнования - позволяют каждому воспитаннику составить истинное представление о себе и своих достижениях. Соревнования по Русскому Рукопашному Бою помогают научиться расти и добиваться поставленных целей в соответствии с собственными возможностями, способностями и упорством.

Условия реализации программы

Помещение: спортивный зал, раздевалка

Оснащение: татами, лапы, маты.

Список литературы

Андрис Э. Р., Арзуманов Г.Г., Годик М.А. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения. - ТиП, 1979, № 2.

Бальсевич В.К. Олимпийский спорт и физическое воспитание: Взаимосвязи и диссоциации - ТП ФК, 1996, № 10, с.2-8

Бережная Е.К. О роли зрительной обратной связи в точностных движениях. - АН СССР «Управление движениями». - Л.: Наука, 1970, с.71.

Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. М.: 1966, с.349, с ил.

Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: ФиС, 1977.

Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: ФиС, 1985.

Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.: ФиС, 1983.

Волков Н.И., Зацiorский В.М. Некоторые вопросы теории тренировочных нагрузок. - ТиП, 1964, № 6

Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.- М.: ФиС, 1980.

Готовцев П.И., Дубровский В.И Самоконтроль при занятиях физической культурой. - М.: ФиС, 1984.

Грузинов Р.С. Мастер-класс «Русский Рукопашный Бой» 2011.

Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера - М.: ФиС, 1981.

Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. - М.: ФиС, 1972, с.231.

Железняк Ю.Д. Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. - Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2002, с.264.

Железняк Ю.Д. Программа курса: Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. - М.: УМО, 1996, с.27.

Зацiorский В.М. Теория и методика физического воспитания. Т 1. Изд. 2-ое. - М.: ФиС, 1976, с.201-208.

Зимкин Н.В. Физиология человека. - М.: ФиС, 1975. с.495.

Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. - Учебное пособие для студентов пед. ин-тов. М.: Просвещение, 1987, с.223.

Ильин Е.П. Теория и методика физического воспитания. Под ред. Ашмарина Б.А. - М.: Просвещение, 1979, с.90-92.

Лях В.И. Совершенствуя координационные способности - Физическая культура в школе. 1996, № 4, с.18-20.

Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «издательство АССТ», 1998, с.272.

Матвеев А.П. Главные физические качества. Теория и методика физического воспитания. Учебник для педагогических институтов. - М.: Просвещение, 1991.

Матвеев Л.П. Планирование и построение спортивной тренировки. - М.: ГЦОЛИФК, 1972.

Набатникова М.Я., Граевская Н.Д. Перспективное планирование спортивной тренировки. - М.: ФиС, 1961.

Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. - Ульяновск: 2000, с.144.

Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. - М.: ФиС, 1970.

Программы общеобразовательных учреждений. Физическое воспитание учащихся 1-11 классов. Под ред. В.И.Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б. Мейксон. - М.: Просвещение 1996, с.256.

Сермеев Б.В. Активное движение в суставах и методы их развития у школьников. - Горький: 1966.

Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Р.М. Коца. - М.: ФиС, 1986, с.240.

Травин Ю.Г., Дьяков В.В. Возрастные особенности развития двигательных качеств школьников и юных спортсменов. - М.: ФиС, 1986, с.255.

Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. - М.: ФиС, 1975, с.200.

Физическая культура в школе. 1997, № 3, с.2-8.

Демонстрировать результаты освоения техники и тактики Русского Рукопашного Боя:

Базовая техника: основные стойки и перемещения.

Левосторонняя стойка;

Правосторонняя стойка;

Фронтальная стойка;

Сход – поворот на 180° и уход с линии атаки

Базовый маятник

Растяжка:

- растяжка ног (шпагаты)
- гибкость спины, корпуса в целом

Техника защиты

- Защита перемещением
- Уклонение
- Сбив
- Блок

Техническая подготовка Русского Рукопашного Боя

- базовое перемещение маятником,
- ударная техника рук
- ударная техника ног
- борцовская техника
- первый маятник

работа в парах

Тактическая подготовка Русского Рукопашного Боя

- базовые принципы Русского Рукопашного Боя
- понимание дистанций боя
- базовые принципы работы в парах
- работа против нескольких противников

Двигательные умения, навыки и способности

- с максимальной скоростью, пробежать 60 м из положения низкого старта;
- в равномерном темпе бегать до 20 минут мальчикам и до 15 минут девочкам;
- после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину;

- выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- выполнять основное движение Русского Рукопашного Боя – Маятник: непрерывное движение с зигзагообразной траекторией;
- осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники Русского Рукопашного Боя;
- выполнять акробатические элементы: кувырки вперед и назад, стойка на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), казачье сальто;
- выполнять растяжку – шпагат, бабочка.

**Мониторинг исходного уровня развития воспитанника для обучения
в объединении «Русский рукопашный бой»**

Ф.И.О. учащегося (год рождения)	Год поступления	Специальные, профессиональные природные затки к выбранной дополнительной образовательной деятельности					Психологическая комфортность ребенка в выбранной дополнительной образовательной деятельности	Всего баллов	Уровень Исходного развития
		ОФП	Скорость реакции	Координация движений	Гибкость	Самодисциплина			

Низкий уровень - от 0 до 6 баллов

Средний уровень - от 7 до 12 баллов

Высокий уровень - от 13 до 18 баллов

**Мониторинг исходного уровня развития ребенка
для обучения по дополнительной образовательной программе**

Параметры	Критерии	Баллы
Психологическая предрасположенность ребенка к занятиям по Русскому Рукопашному Бюю	Минимальный уровень (деятельность не вызывает эмоционального отклика, ребенок зажат, равнодушен к предложенным заданиям)	1
	Средний уровень (ребенок чувствует себя достаточно уверенно, при этом уровень заинтересованности и эмоциональности достаточно краток)	2
	Максимальный уровень (ребенок эмоционален, увлечен, не желает прерывать деятельность)	3
Физическая подготовленность Общая	Минимальный уровень Ребенок физически слаб – простейшие упражнения (отжимания, пресс, приседания и т.д.) совсем не получаются.	1
	Средний уровень простейшие упражнения (отжимания, пресс, приседания, подтягивания и т.д.) получаются, но в малом количестве.	2
	Максимальный уровень простейшие упражнения (отжимания, пресс, приседания, подтягивания и т.д.) получаются без затруднений в требуемом количестве. Способен выполнить более сложные упражнения.	3
Скорость реакции	Минимальный уровень Совсем не успевает реагировать на действия противника	1
	Средний уровень Реагирует на действия противника с опозданием	2
	Максимальный уровень Своевременно реагирует на действия противника	3
Координация движений	Минимальный уровень Отдельные движения рук и ног даются с трудом	1
	Средний уровень Отдельные движения получаются без проблем, комбинированные вызывают затруднения.	2
	Максимальный уровень Комбинированные движения после нескольких попыток получаются без затруднений	3

Гибкость	<p>Минимальный уровень Ноги в поперечном шпагате не разводятся даже до 90°, в наклоне вперед не может коснуться пола.</p>	1
	<p>Средний уровень Ноги в поперечном шпагате разводятся более 90°, в наклоне вперед может коснуться пола.</p>	2
	<p>Максимальный уровень Садится на любой шпагат, в наклоне вперед легко касается пола ладонями.</p>	3
Самодисциплина	<p>Минимальный уровень Ребенок плохо управляем. Постоянно отвлекается, балуется, без наблюдения педагога не работает.</p>	1
	<p>Средний уровень Слушается педагога, но без его внимания плохо работает, отвлекается и балуется.</p>	2
	<p>Максимальный уровень Слушается педагога, четко выполняет все пожелания. Способен самостоятельно качественно работать.</p>	3