				Е.В.Конеевой-2004год.	
8. Итоговая аттестация					

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

N п/п	Месяц Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				2	Техника безопасности	Спортивный зал	
1.1	16.09	16.00-17.35	комбинированная	1	Правила поведения в спортзале	Спортивный зал	Проверка теоретических знаний
1.2	16.09	16.00-17.35	комбинированная	1	Правила безопасности при работе на болевые точки. Техника падения.	Спортивный зал	Проверка теоретических знаний
2				2	Введение в образовательную программу		
2.1	18.09	16.00-	комбинированная	1	История Российского	Спортивный	Проверка

		17.35			боевого искусства	зал	теоретических знаний
2.2	18.09	16.00-17.35	комбинированная	1	Принципы и правила техники самообороны	Спортивный зал	Проверка теоретических знаний
3				80	Общая физическая подготовка		
3.1	23.09 23.09	16.00-17.35	комбинированная	2	Разминочный бег. Бег с ускорением. Многоскоки.	Спортивный зал	Проверка практических умений и навыков
3.2	25.09 25.09	16.00-17.35	комбинированная	2	Разминочный бег. Бег с ускорением. Многоскоки.	Спортивный зал	Проверка практических умений и навыков
3.3	30.09 30.09	16.00-17.35	комбинированная	2	Разминочный бег. Бег с ускорением. Многоскоки.	Спортивный зал	Проверка практических умений и навыков
3.4	14.10 14.10 16.10 16.10 21.10	16.00-17.35	комбинированная	2	Разминочный бег. Легкий бег с высоким подниманием бедра. Семенящий бег.	Спортивный зал	Проверка практических умений и навыков

	21.10						
3.5	23.10 23.10 28.10 28.10 30.10 30.10	16.00-17.35	комбинированная	2	Разминочный бег. Бег с высоким подниманием бедра. Бег прыжками.	Спортивный зал	Проверка практических умений и навыков
3.6	06.11 06.11 11.11 11.11	16.00-17.35	комбинированная	2	Разминочный бег. Бег с высоким подниманием бедра. Бег прыжками.Многоскоки.	Спортивный зал	Проверка практических умений и навыков
3.7	18.11 18.11 20.11 20.11 25.11 25.11	16.00-17.35	комбинированная	8	Выполнение разогревающих упражнений, упражнений на гибкость, на развитие осанки, равновесия и координации	Спортивный зал	Проверка практических умений и навыков
3.8		16.00-17.35	комбинированная	12	Упражнения на пластику и гибкость	Спортивный зал	Проверка практических умений и навыков
3.9	27.11 27.11	16.00-	комбинированная	12	Упражнения на дыхание и	Спортивный	Проверка практических

		17.35			расслабление	зал	умений и навыков
3.10	02.12 02.12	16.00-17.35	комбинированная	12	Выполнение упражнений на развитие силы и скоростно – силовых качеств, общей, силовой и скоростной выносливости.	Спортивный зал	Проверка теоретических знаний
3.11	04.12 04.12 09.12 09.12 11.12 11.12 16.12 16.12 18.12 18.12	16.00-17.35	комбинированная	12	Упражнения на укрепления суставов	Спортивный зал	Проверка теоретических знаний

3.12	23.12 23.12 25.12 25.12 13.01 13.01 15.01 15.01 20.01 20.01	16.00- 17.35 16.00- 17.35	комбинированная	12	Упражнения на развитие подвижности.	Спортивный зал	Проверка практических умений и навыков
4.	22.01 22.01 27.01 27.01 29.01 29.01 03.02 03.02	16.00- 17.30	комбинированная	2	Промежуточная аттестация.	Спортивный зал	Итоговая аттестация Проверка практических умений и навыков
5				50	Специальная физическая подготовка.		
5.1	05.02	16.00- 17.35	комбинированная	2	Классификация по цели падений	Спортивный зал	Проверка практических умений и навыков
5.2	05.02	16.00-	комбинированная		Выполнение	Спортивный	Проверка

	10.02 10.02 12.02 12.02 17.02 17.02	17.35 16.00- 17.35		12	упражнений на развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости, упражнения на реакцию и ловкость, акробатические упражнения	зал	практических умений и навыков
5.3	19.02 26.02 26.02 02.03 02.03 04.03 04.03	16.00- 17.35	комбинированная	12	Освоения положения страховки, перекатов, передвижений, <<обезъяний шаг>>	Спортивный зал	Проверка практических умений и навыков
5.4		16.00- 17.35	комбинированная	12	Техника выполнения падений, кувырков, перекатов.	Спортивный зал	Проверка практических умений и навыков
5.5	11.03	16.00- 17.35	комбинированная	12	Изометрические упражнения с партнером и без партнера	Спортивный зал	Проверка практических умений и навыков
6	11.03			37	Основы бросковой		

	16.03				техники		
6.1	16.03 18.03	16.00- 17.35	комбинированная	1	История развития единоборств. Состязательные традиции народов мира. История развития различных видов борьбы.	Спортивный зал	Проверка практических умений и навыков
6.2	18.03 23.03	16.00- 17.35	комбинированная	12	Способы группировки при падении. Отработки страховки при падении назад, вперед, вбок, сначала на матах, затем на более твердых поверхностях.	Спортивный зал	Проверка практических умений и навыков
6.3	23.03 25.03	16.00- 17.35	комбинированная	12	Захваты, освобождение от захватов, активная защита в стойке.	Спортивный зал	Проверка практических умений и навыков
6.4		16.00- 17.35	комбинированная	12	Специальные и подводящие упражнения бросковой техники.	Спортивный зал	Проверка практических умений и навыков

7.				7	Подвижные игры		
7.1		16.00-17.35	комбинированная	1	Классификация игровых видов спорта.	Спортивный зал	Проверка практических умений и навыков
7.2		16.00-17.35	комбинированная	2	Волейбол	Спортивный зал	Проверка практических умений и навыков
7.3		16.00-17.35	комбинированная	2	Баскетбол	Спортивный зал	Проверка практических умений и навыков
7.4		16.00-17.35	комбинированная	2	Футбол	Спортивный зал	Проверка практических умений и навыков
8.		16.00-17.30	комбинированная	2	Итоговая аттестация.	Спортивный зал	Итоговая аттестация Проверка практических умений и навыков

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Категория обучающихся.

К освоению дополнительной общеразвивающей программы допускаются любые лица. Количественный состав групп формируется в соответствии с учетом вида деятельности по норме наполняемости и составляет 12 человек.

Срок реализации программы

Трудоемкость обучения по программе – 90 часов, включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы обучающегося. Общий срок обучения – 23 недели.

Форма обучения.

очная

Форма организации деятельности обучающихся на занятии.

индивидуально-групповая

Форма проведения занятий

Учебное занятие, тренировка.

Режим занятий

Продолжительность одного занятия - 45 мин. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Всего в неделю – 4 часа.

Материально-техническое обеспечение программы.

-Спортивный зал с раздевалками для мальчиков и девочек.

Методическое обеспечение программы «Рукопашный бой»

№	Раздел программы	Формы организации занятий	Приемы и методы	Дидактический	Формы, методы провер

			проведения занятий	материал, инструменты, материалы.	Оценка результат обучения.
1. Техника безопасности.					
1.1	Правила поведения в спортзале	Инструктивная лекция-беседа	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный	Инструкции №30.15, № 14.3, № 14.2 при занятии спортом	Устный опрос
1.2	Правила безопасности при работе на болевые точки. Техника падения	Комбинированный	Практические	Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности.	Практическое занятие
2. Введение в образовательную программу.					
2.1	История Российского боевого искусства	Инструктивная лекция-беседа	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный	Русское Боевое Искусство – система « РОСС»-(лекции , видеоматериалы семинаров)	Устный опрос
2.2	Принципы и правила техники самообороны	Инструктивная лекция-беседа	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный	Русское Боевое Искусство – система « РОСС»-(лекции , видеоматериалы семинаров)	Устный опрос
3. Общая физическая подготовка.					
3.1	Бег на средние и длинные	Комбинированный	Практические	Теория и методика	Устный опрос.

	дистанции. Спринт.			физической культуры. Под редакцией Ю.М. Курамшина	
3.2	Выполнение строевых, разогревающих упражнений, упражнений на гибкость, на развитие осанки, равновесия и координации.	Комбинированный	Практические	Теория и методика физической культуры. Под редакцией Ю.М. Курамшина	Практическое занятие.
3.3	Упражнения на пластику и гибкость	Комбинированный	Практические	Теория и методика физической культуры. Под редакцией Ю.М. Курамшина	Практическое занятие.
3.4	Упражнения на дыхание и расслабление	Комбинированный	Практические	Теория и методика физической культуры. Под редакцией Ю.М. Курамшина	Практическое занятие
3.5	Выполнение упражнений на развитие силы и скоростно – силовых качеств, общей, силовой и скоростной выносливости	Комбинированный	Практические	Теория и методика физической культуры. Под редакцией Ю.М. Курамшина	Практическое занятие
3.6	Упражнения на укрепления суставов.	Комбинированный	Практические	Теория и методика физической культуры. Под редакцией Ю.М.	Практическое занятие

				Курамшина	
3.7	Упражнения на развитие подвижности.	Комбинированный	Практические	Теория и методика физической культуры. Под редакцией Ю.М. Курамшина	Практическое занятие
4.Промежуточная аттестация					
5.Специальная физическая подготовка					
5.1	Классификация по цели падений	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный	Ретюнских А.И. Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова)	Устный опрос	Устный опрос
5.2	Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости, упражнения на реакцию и ловкость, акробатические упражнения	Комбинированный	Теория и методика физической культуры. Под редакцией Ю.М. Курамшина	Практическое занятие	Практическое занятие
5.3	Освоения положения страховки, перекатов, передвижений, «обезъяний шаг»	Практические	Ретюнских А.И. Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова)	Практическое занятие	Практическое занятие
5.4	Техника выполнения падений, кувырков,	Объяснительно-иллюстративный,	Ретюнских А.И. Русский стиль	Практическое занятие	Практическое занятие

	перекатов.	репродуктивный	рукопашного боя (стиль Кадочникова)		
5.5	Изометрические упражнения с партнером и без партнера	Комбинированный	Ретюнских А.И. Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова)	Практическое занятие	Практическое занятие
6. **Основы ударной и защитной техники**					
6.1	Основные понятия. Характеристика защитных действий. Характеристика ударных действий.	Инструктивная лекция-беседа	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный	Морозов В.А. Самбо. Основы самозащиты. СПб:СПбАФК им. П.Ф.Лесгафта.	Практическое занятие
6.2	Защитные действия: 1,2,3 способ защиты.	Комбинированный	Практические	Ретюнских А.И. Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова)	Практическое занятие
6.3	Прямые и боковые удары руками и ногами по ладоням противника: прямо, сбоку, назад	Комбинированный	Практические	Ретюнских А.И. Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова)	Практическое занятие
6.4	Удары «тройки» руками, ногами.	Комбинированный	Практические	Ретюнских А.И. Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова)	Практическое занятие

7.Подвижные игры.					
7.1	Классификация игровых видов спорта	Инструктивная лекция-беседа	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный	Спортивные игры. Правила, тактика, техника. Под редакцией Е.В.Конеевой-2004год.	Практическое занятие
7.2	Волейбол	Комбинированный	Практические	Спортивные игры. Правила, тактика, техника. Под редакцией Е.В.Конеевой-2004год.	Практическое занятие
7.3	Баскетбол	Комбинированный	Практические	Спортивные игры. Правила, тактика, техника. Под редакцией Е.В.Конеевой-2004год.	Практическое занятие
7.4	Футбол	Комбинированный	Практические	Спортивные игры. Правила, тактика, техника. Под редакцией Е.В.Конеевой-2004год.	Практическое занятие

8. Итоговая аттестация