

Муниципальное казенное учреждение «Управление образования»  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Лицей «Эрудит»

Согласована  
на педагогическом совете,  
протокол № 13 от 30.08.2017 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ «Лицей «Эрудит»  
Н.Т.Иванова  
Приказ № 210 от 30.08.2017 г.



Рабочая программа  
по внеурочной деятельности  
школы кикбоксинга и рукопашного боя «Боевой дух»  
для 5-8 классов  
на 2017-2018 учебный год  
Иващенко Юрия Викторовича,  
учителя физической культуры.

Рассмотрена  
на заседании кафедры «Здоровье»  
протокол № 4  
«28»августа 2017г.  
руководитель МО \_\_\_\_\_ Е.В. Соловьева

Принята  
на заседании методического совета  
протокол № 4  
от «29» августа 2017г.  
Председатель МС Денисенко Т.В. Денисенко

Рубцовск, 2017

## Содержание рабочей программы

1. Пояснительная записка.
  - 1.1. Нормативные документы и материалы, на основе которых разработана рабочая программа;
  - 1.2. Цели и задачи, решаемые при реализации рабочей программы согласованные с целями образовательной программы Лицея;
  - 1.3. Количество учебных часов в год, неделю, на которое рассчитано преподавание курса;
  - 1.4. Изменения, внесённые в авторскую программу по курсу, и обоснование их целесообразности;
  - 1.5. Используемые формы, методы и средства оценки образовательных результатов учащихся;
  - 1.6. Формы, методы и средства обучения, технологии, используемые при организации образовательного процесса с целью реализации системно-деятельностного подхода.
2. Планируемые результаты освоения учебного курса;
3. Тематическое планирование;
4. Содержание учебного курса;
5. Поурочный календарно- тематический план;
6. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса;
7. Материально-технического обеспечения образовательного процесса;
8. Лист внесения изменений в Рабочую программу

## **I. Пояснительная записка к курсу**

### **1.1. Нормативные документы и материалы, на основе которых разработана рабочая программа:**

Данная авторская программа учителем разработана на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (с изменениями и дополнениями);
2. Основной образовательной программы основного общего образования лица (ФГОС);
3. Плана внеурочной деятельности на 2017-2018 учебный год.
4. Календарного учебного графика на текущий учебный год МБОУ "Лицей "Эрудит";
5. Положения о рабочей программе по учебному предмету, курсу муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Лицей «Эрудит»

**Авторская программа разработана учителем и рассмотрена на методическом объединении и методическом совете**

### **1.2. Цели и задачи, решаемые при реализации рабочей программы согласованные с целями образовательной программы Лицея**

Данная программа является модифицированной, разработана на базе МБОУ «Лицей «Эрудит». 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 образования в лицее:

- развитие дополнительного образования детей;
- развитие системы выявления, поддержки и сопровождения одаренных детей, лидеров в сфере образования.

Используются технологии: здоровье сбережения, здоровье формирования, формирование спортивной культуры личности; комплексного развития физических качеств. 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.

Модифицированная программа по рукопашному бою для детей школьного возраста на этапе многолетней тренировки является дополнительной образовательной программой физкультурно-спортивной направленности.

**Цели** обучения Рукопашного боя:

- **освоение** боевых знаний, восточной культуры на основе включения обучающихся в разнообразные виды каратэ и рукопашного боя деятельности по созданию лично или общественно значимых продуктов труда;
- **овладение** рукопашным боем и специальными умениями, необходимыми для поиска и использования информации, проектирования и создания продуктов труда, самостоятельных выходов самостоятельного и осознанного определения жизненных и профессиональных планов; безопасными приемами самозащиты;

- **развитие** познавательных интересов, технического мышления пространственного воображения, интеллектуальных, творческих, коммуникативных и организаторских способностей;
- **воспитание** трудолюбия, бережливости, аккуратности, целеустремленности, предприимчивости, ответственности за результаты своей деятельности, уважительного отношения к людям различных профессий и результатам их труда;
- **получение** опыта применения рукопашного боя, знаний и умений в самостоятельном практическом применении на соревнованиях.

На основании требований государственного образовательного стандарта в содержании календарно тематического планирования предполагается реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, личностно-ориентированный, деятельностный подходы, которые определяют

#### **Задачи обучения:**

Задачи: психологической подготовки сводятся к следующему:

1. Сформировать любовь и привязанность к рукопашному бою и традиционному каратэ.
2. Сформировать мотивацию спортивной деятельности.
3. Сформировать мотивацию достижения наивысшего результата в рукопашном бое и традиционном каратэ.
4. Воспитание высоких моральных качеств, разнообразных интересов на развитие положительных черт личности.
5. Воспитание волевых качеств-целеустремленности, настойчивости, выдержки, смелости, инициативности, дисциплины.
6. Эффективность психологической подготовки достигается посредством умелого применения обширных средств и методов.
7. Укрепление здоровья и содействие правильному развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие 5 быстроты, ловкости, гибкости; обучение основам техники, привитие стойкого интереса к занятиям боевым единоборствам, выполнение нормативных требований по видам подготовки, нравственное воспитание, воспитание через предмет – средствами РБ и кикбоксинга.

#### **1.3. Количество учебных часов в год, неделю, на которое рассчитано преподавание предмета**

*Сроки реализации программы:* 4 года (5-8 класс), 17 часов в год (1 раз в две недели)

#### **1.4.Изменения, внесённые в авторскую программу по курсу, и обоснование их целесообразности**

Изменений нет

#### **1.5. Используемые формы, методы и средства оценки образовательных результатов учащихся**

Методы обучения боевым приемам борьбы включают:

- общедидактические методы организации учебно-познавательной деятельности (словесные, наглядные, мультимедийные, практические), стимулирования и мотивации (дискуссии, деловые игры, тренинги, кейс-метод), контроля (тестирование, выполнение на оценку контрольных упражнений), самостоятельной работы (выполнение физических упражнений в режиме дня, тренировочные упражнения и занятия на тренажерах) [10];
- частнодидактические методы организации учебно-познавательной деятельности (тренировки, инструктажи, создание учебно-профессиональных ситуаций), стимулирования и мотивации (соревновательные), контроля (выполнение на оценку боевых приемов

борьбы и их комплексов, сдача спортивных нормативов, контрольные соревнования, анализ видеомagneфонных записей только что выполненного упражнения или приема), самостоятельной работы (инструкторская и судейская практика)

- Входной контроль с целью объективной проверки первоначального уровня знаний, умений и навыков учащихся.
- Итоговый контроль в конце учебного года в виде итогового теста, включающего вопросы по всем изученным темам.
- Оценка комплексов ОРУ для всех возрастных групп.
- Оценка спортивно-технических нормативов.

### **1.6. Формы, методы и средства обучения, технологии, используемые при организации образовательного процесса с целью реализации системно-деятельностного подхода.**

#### **Формы учебных занятий:**

1. Учебно-тренировочное занятие. Содержание учебного материала должно соответствовать обучающей и воспитательной задаче.
2. Тематические экскурсии. Могут являться разновидностью занятий либо культурно-досуговым мероприятием.
3. Трудовая деятельность педагога и обучающихся. Участие в совместном труде, например, в субботнике или работах по поддержанию материальной базы, что предполагает использование педагогом личного примера как метода решения воспитательной задачи.
4. Досуговые, массовые мероприятия, соревнования, посвященные различным историческим памятным датам.
5. Тренировочная деятельность с учащимися первого года обучения

#### **Методы, используемые в процессе обучения**

Все используемые методы условно можно разделить на группы:

- методы, оценивающие и стимулирующие деятельность личности;
- методы, побуждающие и формирующие определенную деятельность, сознание личности;
- методы самовоспитания, т.е. самоуправляемого воспитания, которое подразумевает систему самостоятельных упражнений и тренировок.

#### **Педагогические технологии:**

1. Дифференцированное обучение.
2. Операционно-предметная система обучения.
3. Моторно-тренировочная система.
4. Операционно-комплексная система.
5. Практические методы обучения.
6. Решение технических и технологических задач.
7. Учебно-практические или практические работы.
8. Технология коммуникативного обучения на основе схемных и знаковых моделей учебного материала.

## **2. Планируемые результаты освоения учебного курса**

Используются технологии: здоровье сбережения, здоровье формирования, формирования спортивной культуры личности; комплексного развития физических качеств. 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.

Приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни будут способствовать обеспечению личной безопасности в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, в том числе при угрозе террористического акта или при захвате в заложники; выработке убеждений и потребности в соблюдении норм здорового образа жизни, владению навыками в области гражданской обороны, формированию психологической и физической готовности к прохождению военной службы по призыву. Программа предполагает реализацию параллельных процессов освоения содержания программы на его разных уровнях углубленности, доступности и степени сложности, исходя из результатов диагностики и стартовых возможностей каждого ребенка.

### **3. Тематическое планирование**

#### **4. Содержание учебного курса**

#### **Теоретический материал**

##### **1. Физическая культура и спорт в России.**

Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основные положения системы физического воспитания, единая спортивная классификация. Принципы физической подготовки кикбоксера. Международные связи спортсменов. Успехи российских спортсменов на международной арене. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу.

##### **2. История развития кикбоксинга**

История зарождения кикбоксинга в мире, России. Первые соревнования кикбоксёров в России. Международные соревнования кикбоксёров с участием Российских спортсменов. Чемпионат Мира г. Лондон Англия. Первый Чемпион Мира Иванов Александр (Якутия, Республика Саха). Тренера сборной России: Клещёв В.Н., Петухов В.А., Чистов. История спортивной школы. История развития различных направлений единоборств.

##### **3. Краткие сведения о строении и функциях организма**

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения.

##### **4. Гигиенические знания и навыки**

Гигиена - отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Рациональное

питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.

### **5. Врачебный контроль, самоконтроль**

Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности. Ведение дневника самоконтроля.

### **6. Психологическая, волевая подготовка кикбоксёра. Морально-волевой облик спортсмена.**

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий кикбоксингом: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсмена - кикбоксёра. Спортивная честь. Культура и интересы кикбоксёра. Этика и эстетики поведения кикбоксёра.

### **7. Правила соревнований**

Форма кикбоксёра. Защитная экипировка кикбоксера. Продолжительность боя. Команды рефери на ринге. Жесты рефери на татами. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Спортивная единая всероссийская классификация.

### **8. Оборудование и инвентарь**

Зал кикбоксинга. Татами, Ринг. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности.

## **Практический материал.**

### **1. Общая физическая подготовка**

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег на время, по дистанции без учета времени. «Фольтрэк» по схеме 100 метров, 150 метров, 200 метров, 250 метров, 200 метров, 150 метров, 100 метров через минуту отдыха после каждого забега. Челночный бег 10 по 10 метров, 8 по 20 метров, 5 по 40 метров. Тренировка на «дороге». Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, тройным, пятерным, десятерным, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий, отскоки. Штанга. Гири (броски в парах, толчки, рывки, вращения и др. упражнения). Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание.

### **2. Специальная физическая подготовка**

Специальные упражнения для развития быстроты, гибкости, координации, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, гирями, на боксёрском мешке.

Специальные упражнения для укрепления суставов.

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксёрском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах.

Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Боевая стойка кикбоксёра:

Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.

Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Двойные удары руками. Удар коленом, прямой удар ногой.

Обучение ударам снизу и простым атакам. Удары снизу руками по корпусу, удары снизу руками на выходе, удары снизу руками на входе. Двойные удары руками снизу.

Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары.

Обучение ударам ног:

удар коленом, круговые удары коленом, махи вперед, в сторону, назад

Обучение имитационным упражнениям кикбоксинга: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них. В перчатках: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них.

Изучение стандартных и не стандартных ситуаций: ближний бой, бой на средней дистанции, бой на дальней дистанции. Смены дистанций с атакующими действиями.

Имитация воздействий соревновательных факторов:

#### **Внутренние соревновательные факторы-**

- Частота пульса;
- Усталость и её фон;
- Утомляемость;
- Работоспособность;
- Настрой на поединок;
- Состояние готовности - самочувствие (предстартовая лихорадка, состояние апатии, состояние боевой готовности).

#### **Внешние соревновательные факторы-**



- Последствия ударов по корпусу и голове;
- Действия соперника;
- Присутствие болельщиков, зрителей, журналистов;
- Судейские действия;
- Часовые пояса;
- Питание;
- Времена года.

*Летний лагерный сбор:* после окончания учебного процесса в школе желательно проведение летнего лагерного сбора. Основная задача: объём общей физической и специальной физической подготовок. Схема микроцикла 3 дня рабочих, 1 день восстановительный, 2 дня рабочих, 1 день восстановительный. Сроки проведения летнего учебного тренировочного сбора 42-49 дней. Интересно будет происходить процесс педагогического взаимодействия в коллективе с педагогами и со старшими спортсменами. Своевременное выполнение распорядка дня, соблюдение режима, требований к внутренней дисциплине в сочетании с традициями образовательного учреждения сразу выявят недостатки в воспитании отдельных занимающихся. В процессе адаптации к нагрузкам и лагерной жизни будут формироваться необходимые личностные качества.

### **Теоретический материал. Тренировочный этап.**

#### **1. Физическая культура и спорт в России и родном городе.**

Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основные положения системы физического воспитания, единая Всероссийская спортивная классификация. Принципы физической подготовки кикбоксера. Международные связи спортсменов. Успехи спортсменов города и кикбоксеров России на международной арене. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу. Спортивная дружба.

#### **2. История развития кикбоксинг.**

История зарождения кикбоксинг в мире, России, Ульяновске. В 1992 году в г. Челябинске открылась Всероссийская федерация кикбоксинга. Руководитель Шарафисланов. Первые соревнования кикбоксеров в России, родном городе. Международные соревнования кикбоксеров с участием Российских, местных спортсменов. Кикбоксинг на международном уровне. Успехи Российских, местных кикбоксеров на чемпионатах Европы, Мира. Кикбоксинг и успехи кикбоксеров родного города.

#### **3. Краткие сведения о строении и функциях организма**

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Особенности мышечной системы. Биохимия крови. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения. Нервная система. Особенности парасимпатической и симпатической систем. Анализаторы.

#### **4. Гигиенические знания и навыки**

Гигиена - отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Рациональное

питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.

### **5. Врачебный контроль, самоконтроль**

Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля, вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности.

### **6. Психологическая, волевая подготовка кикбоксера.**

#### **Морально-волевой облик спортсмена.**

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий кикбоксинг: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсмена - кикбоксера. Спортивная часть. Культура и интересы кикбоксера.

#### **7. Правила соревнований**

Форма кикбоксера. Продолжительность боя. Команды рефери на ринге. Жесты рефери на ринге. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Единая Всероссийская спортивная классификация.

#### **8. Оборудование и инвентарь**

Зал кикбоксинг. Татами. Ринг. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности.

### **Практический материал**

#### **1. Общая физическая подготовка.**

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег. Тренировка на дороге. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками; комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание.

#### **2. Специальная физическая подготовка кикбоксера.**

Специальные упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, быстроты, точности движений, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке, на лапах, на макиварах.

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в гору, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой, тренировка на дорогах.

Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Боевая стойка кикбоксера:

Передвижения: изучить технику передвижения шагами вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо.

Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю, ближнюю дистанции.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый. Рука + нога, нога + рука.

Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам одиночными ударами.

Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям при ударах ногами в верхний, средний и нижний уровни. Контрудары на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки.

**Технико-тактическая подготовка.** Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов ногами и руками на дальней, средней дистанциях: боковых и круговых ударов руками и ногами по корпусу и в голову. Техника ударов снизу коленями, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита от ударов ногами в верхний, средний и нижний уровни.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и круговых ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми, с ударами снизу, на дальней, средней и ближней дистанциях. Начало поединка. Разрыв дистанции. Удары на выходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами.

**Инструкторская судейская практика.** Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей. Выявление типичных ошибок при проведении поединка.

**Соревнования.** В течение года провести не менее 25 боев в соревнованиях классификационные, матчевые встречи, «открытый» татами, первенство ДЮСШ, первенство района, первенство города, области, зональные соревнования. Попасты в сборную команду спортивной школы, города, области. Участие в первенстве России среди юношей. Попасты в восьмёрку сильнейших спортсменов России (пройти минимум три круга).

**По технической подготовке**

Выполнение 14 различных приемов и соревновательных связок по воздуху:

- 27 секунд - отлично,
- до 29 секунд - хорошо,
- до 32 секунд - удовлетворительно.

Выполнение 14 различных приемов и соревновательных связок на снарядах (мешок, лапы)

Выполнение коронных приёмов в соревновательной практике.

#### **По тактической подготовке.**

Проведение семи, девяти 2-х минутных схваток с партнером легче на 5 кг, одинакового веса и тяжелее на 9 и более кг. Все соперники разного роста, темперамента и стиля ведения поединка.

- Проведение всех поединков - отлично.
- Выигрыш пяти поединков - хорошо.
- Выигрыш трёх поединков - удовлетворительно.

#### **По психологической подготовке.**

Проверка овладения методом "отключения" и формул внушения. Уравновешенное состояние спортсмена перед соревновательными мероприятиями. Правильное поведение на неадекватные действия соперников, судейского аппарата, зрителей и журналистов. Перенос положительных навыков из спортивной жизни школы в социальные бытовые условия.

#### **По общему результату участия в соревнованиях.**

- В 6 соревнованиях занимать первые места - хорошо.
- В 5 соревнованиях стать призёром - удовлетворительно.

#### **По теоретической подготовке.**

Ответить на вопросы по пройденному материалу.

#### **По инструкторско-судейской практике.**

Проведение на оценку основной части урока. Проведение разминки. Организация зарядки в условиях спортивно-тренировочного сбора.

Судейство соревнований в качестве арбитра, рефери, бокового судьи, судьи пи участниках, хронометриста.

#### *Этап начальной подготовки*

#### **Методика укрепления суставов, набивка мышц и сухожилий.**

Термин «набивка тела», «железная рубашка» означает способность тела достигать состояния невосприимчивости к физической боли во время поединка и тренировки. И, укреплять именно те части тела, которые являются наиболее частыми мишенями в реальном бою и являются зонами поражения. Тренировки по укреплению суставов и тела являются последовательным процессом. Где физическое и психическое воздействие на мышление спортсмена, на ударные части конечностей, и участки тела увеличивается по мере роста тренированности ученика. Многие виды спорта используют отдельные методики по набивке тела, укрепления суставов и сухожилий. Например, упражнения с набивным мячом в боксе, динамические упражнения в спортивной акробатике, страховочные упражнения в борьбе. Но особенно важны упражнения по набивке тела, укрепления суставов, мышц и сухожилий в системе контактных ударных единоборств, в

том числе и кикбоксинге. Кикбоксинг составляют следующие разделы: лайт-контакт, фулл-контакт, фулл-контакт с лоу кик. Эти разделы не возможны без подготовленных суставов и натренированного к ударам тела. А так же на наш взгляд подобное отношение к закреплению суставов и набивке является профилактикой возможного травматизма. При этом происходит развитие и совершенствование морально-волевой и духовной подготовки, отработки защиты от ударов в различные зоны тела и отработки атакующих действий в поединке. Довольно часто приходится слышать вопрос «Для чего это нужно и в чем же польза подобных упражнений?» Цель упражнений по укреплению ударных частей тела, суставов и сухожилий – это обоснованная система подготовки ученика к пониманию того, что в реальном поединке удары будут наноситься в полный контакт и не только им, но и ему. Исходя из этого, спортсмен укрепляет и набивает тело для того, чтобы максимально снизить болевые ощущения и часто возникающее чувство страха. Ежедневные тренировки по набивке сводят количество уязвимых частей к минимуму и наполняют человека чувством уверенности в собственной подготовке. Сознание кикбоксёра, обладая такой уверенностью, не занято мыслью о возможных последствиях получаемых и наносимых ударов. Мозг может спокойно решать задачи противостояния любой агрессии, не тратя времени на страх получения нежелательной и возможной травмы.

Конечно же, все рассуждения о набивке основываются на том, что противник не вооружен. Понятно, что никакая набивка не защитит тело от поражения жёстким тяжёлым предметом, колющим и режущим оружием и т.п.

Многие тренеры - преподаватели в области контактных единоборств не используют набивку, как один из элементов подготовки бойца. Укрепления суставов и тела практически полностью исчезла из программы обучения во многих современных направлениях кикбоксинга.

Существуют различные объяснения причин подобной тенденции: в процессе развития изменился подход к кикбоксингу, соревновательная подготовка требует много времени и отнимает немало физических и моральных сил у спортсмена. Высокий уровень подготовки бойца, выстроенной на научной основе, в ходе подготовки затронет и подготовку тела, и подготовку ударных частей. Но, к сожалению, не в том объёме, при котором спортсмен получил бы мощную психологическую и моральную поддержку в полной уверенности своей подготовленности. Другая причина это- влияние потребительского подхода социальной среды, в которой практикуется искусство и возрастающая роль спортивного кикбоксинга, отходящая от философии жизненного пути тысячелетних знаний в сфере восточных единоборств.

Существует много видов набивки и тренировок суставов, но конкретно отработанной методики с сочетанием нагрузки (воздействия) и отдыха (восстановления) нигде не описано. Мы изучали и на практике и в течение 12 лет применяли методы укрепления суставов и набивки уязвимых участков тела. Результаты говорят сами за себя. Но самое интересное, что после соревнований в контактных ударных единоборствах (кикбоксинг, кёкусинкай, ашихара-кикбоксинг, шидокан и др.) спортсмены могли выступать в очередных соревнованиях через 4-5 дней, после восстановления от мышечной усталости и нервной нагрузки. У них отсутствовал травматический синдром голени, стопы и кистей рук. Хотя обычно последствия этих травм очень характерны после соревнований в выше перечисленных стилях.

Мы применяли следующие виды набивки: набивка и укрепление кистей, предплечий, рук и укрепление стопы, голени, бедра - набивка ног, набивку мышц туловища. Все физические качества имеют способность утрачиваться и со временем могут совсем ослабнуть, если их не поддерживать. После достижения результатов в укреплении ударных поверхностей, суставов и частей тела, такое воздействие необходимо раз в 5 дней, с включением набивочных упражнений в разминку. Минимальное время для развития нужных качеств - это шесть месяцев ежедневных занятий. Все упражнения выполняются с координацией концентрации внимания на тренируемой части тела и дыхания.

Упражнения выполняются на быстром или медленном вдохе. После вдоха необходимо сконцентрировать внимание на месте воздействия и медленно выполняйте выдох, мысленно пропуская воздух через тренируемую поверхность тела.

### **Развитие и укрепление кистей, предплечий, и рук в целом.**

Руки в единоборствах осуществляют все основные движения защиты или атаки.

Основная задача укрепить ударную часть кулака, пальцы, запястье, предплечье, локтевой сустав и плечо.

Рассмотрим упражнения для тренировки пальцев и других частей верхних конечностей:

1. стойка на пальцах в упоре лёжа. Упражнение выполняется с постепенным переносом веса тела с упора на коленях в упор лёжа. Время выполнения стойки на пальцах 2-3 секунды в начале подготовительного этапа. После уверенных упоров в стойке на пальцах до 1 минуты и более можно переносить вес тела на четыре, три, два и один палец. Время фиксации не более 40 секунд, с минутным отдыхом и количество повторений не менее 5, не более 10.

Методические указания: хорошо включать это упражнение для заполнения пауз отдыха между тренировкой на снарядах или в парах.

2. переступания в стойке на пальцах в упоре лёжа. Упражнение выполняется постепенным переносом веса тела с упора на коленях в упор лёжа. Время выполнения переступания в стойке на пальцах 1-2 секунды в начале подготовительного этапа. После устойчивых фиксаций кисти при переступании в упоре в стойке на пальцах до 5-7 секунд и более можно переносить вес тела на четыре, три, два и один палец, с движением от плеча с фазой полёта. Время переступания не менее 3 минут и не более 10 минут с четырёхдневным отдыхом.

Методические указания: хорошо включать это упражнение в раздел специальной физической подготовки для укрепления рук в целом для формирования морально-волевых качеств, специальной силовой выносливости.

3. упор лёжа на кистях в положении кисти вовнутрь. Время упора от 5 до 40 секунд, с интервалами отдыха 8-10 секунд, выполнять от 3 до 8 повторений. После уверенных упоров переходите на отжимания. Со временем усложните отжимания и добавьте выход из положения кисти вовнутрь, руки согнуты в отжимание на прямые руки в упор лёжа на кулаках.

Методические указания: количество отжиманий рассчитывайте исходя из этапа подготовки. Например: в предсоревновательном этапе – упражнения применять только в разминке до лёгкой усталости. Можно чередовать в переходном этапе с другими силовыми упражнениями на руки. Изменять скорость выполнения и количества повторений. Для развития специальной быстроты выполнять по 10-15 секунд с 1 минутой паузой отдыха. От 5 до 10 повторений.

4. упор лёжа на кистях в положении кисти вывернуты наружу. Особенность постановки кистей это широкая постановка рук. При выполнении устойчивой стойки можно переходить к отжиманиям в этом положении. Время воздействия на кисть от 3-5 секунд до 40-50 секунд. Время отдыха 1 минута и 3-5 повторений.

Методические указания: по истечению двухмесячного срока это упражнение можно выполнять в разминке в сочетании с упражнением № 3. До усталости.

5. прыжки на кулаках в упоре лёжа на прямых руках.

Методические указания: время выполнения от 20 секунд в максимально быстром темпе до 30 секунд. Время отдыха от 1 минуты или по пульсу 130 ударов в минуту. 5-8 подходов в подготовительном этапе, через 4-7 дней в течение одного или двух мезоциклов. Упражнение может применяться для развития специальных физических качеств (силовая выносливость).

6. Ходьба на кулаках в упоре сзади, в направлении вперёд ногами.

Методические указания: используйте команды свистком, голосом для смена направления. Лучше применять в форме игры. В парах, используя соревновательный метод, проходя отрезки не более 50 метров.

7. упор лёжа на кулаках с партнёром на плечах.

Методические указания: партнёр для веса находится в саде на плечах спиной к голове спортсмена. Время фиксации не более 2 минут. В этом упражнении учитывается возраст занимающихся. Не менее 12 лет. Более взрослым кикбоксёрам можно добавить переступания с кулака на кулак. Упражнение формирует морально-волевые качества и укрепляет кости кисти.

8. вис на двух руках на турнике, с постепенным отведением по одному пальцу, вис на одной руке на турнике.

Методические указания: рекомендуется выполнять в игровые дни или включать в соревнование по общей физической подготовке.

9. В парах удары предплечьем по предплечью. С замахом из-за головы в положение снаружи во внутрь. То же в положении изнутри наружу.

Методические указания: сила воздействия постепенно возрастает. Количество ударов от 10 до 20 с лёгким контактом. Постепенно контакт усиливается. Упражнение включается в разминку. Желательно выполнить 3-4 подхода, с усилением контакта в последнем повторении. Включать в тренировку не чаще одного раза в неделю.

## **2. Укрепление и развитие ударных поверхностей ног.**

Наиболее часто в поединках травмируются стопы и голень. Последствия травм воспаление надкостницы, микро надрывы сухожилий и мышц стопы приводят к длительным восстановительным мероприятиям. И спортсмен надолго прекращает тренировки по отработке комбинаций в парах и на снарядах. Он так же получает психологическую травму. Мы изучали процесс укрепления голени и стопы. Вашему вниманию предлагаем комплекс упражнений направленного воздействия на голень и стопу. Хочу обратить внимание, что надкостницу голени необходимо формировать, а не набивать.

1. Сед на пятках. Подъём голени к плечам попеременно с падением на поверхность голени.

Методические указания: колено отрывать от пола на возможно большую высоту и опускать с ускорением к полу. От ста до двухсот движений на каждую ногу. После двухмесячных тренировок упражнение целесообразно усложнить. Необходимо осуществлять подъём двух голени одновременно. Упражнение выполнять ежедневно. Обязательно включать в разминку. Через четыре месяца ежедневных занятий образуется плотная соединительная ткань, которая укрепит надкостницу, что, позволит наносить и принимать удар голенью. Для поддержания нужных свойств голени необходимо раз в день оказывать воздействие на надкостницу. 2-3 минуты будет вполне достаточно.

2. упор на пальцах. Сгибание и разгибание пальцев ног в упоре.

Методические указания: для снятия сильного воздействия в начале упражнения перенесите вес тела на руки. Для укрепления и развития пальцев ног количество повторений от 60-80 раз. Время формирования пальцев 90 дней ежедневных занятий. Рекомендуется включать его в разминку и в качестве отдыха между тренировками на снарядах. Для поддержания свойств пальцев ног применяйте это упражнение раз в три дня.

3. Применение деревянного бруска (8-12 граней, диаметром 80 мм, длиной от 0,5 м до 1 метра).

Методические указания: брусок необходим для накатки голени в области большой берцовой кости. Механическое воздействие на надкостницу осуществляется при лёгком болевом ощущении с количеством 30-40 движений на 1 см тренируемой поверхности. После

воздействия должно возникать ощущение покалывания и тепла. Визуально кожный покров краснеет. Упражнение выполнять ежедневно. Через 6 месяцев надкостница голени зарастёт плотной соединительной тканью. И будет почти не чувствительна к ударам и механическим воздействиям. Для поддержания нужных свойств голени, необходимо через день осуществлять накатку. Усложняйте упражнение. Осуществляйте накатку в парах при помощи партнёра. Со сменой режимов (быстро или медленно) и силы воздействия на голень.

исходное положение, стойка на правом колене. Раз - шаг левой ногой в полном приседе. Два - переход через левую стопу в стойку на левое колено. Три - сед на левую стопу. Четыре - шаг правой ногой в полном приседе. Методические указания: применять ходьбу в разминочной части для укрепления коленного сустава и стопы. Выполнять не менее 100-120 шагов. Укрепление

#### **Дидактические принципы построения образовательного процесса**

1. **Принцип сознательности.** Обучающиеся должны знать и понимать цели и задачи обучения, а также пути достижения целей и задач обучения.
2. **Принцип активности.** Необходимо построить учебный процесс таким образом, чтобы учащиеся не просто воспринимали предлагаемый материал, но и стремились закрепить полученные знания, умения и навыки, анализировали ошибки и достижения свои и товарищей, самостоятельно решали поставленные задачи.
3. **Принцип систематичности.** Постепенная и последовательная подача нового материала, поэтапное увеличение объема и интенсивности физических нагрузок.
4. **Принцип наглядности.** Обучение должно быть наглядным и включать в себя практический показ изучаемых действий, показ наглядных пособий, плакатов и фильмов, совместные занятия со старшими учащимися, посещение мероприятий по профилю деятельности и т.п.
5. **Принцип доступности.** Предполагает своевременное изучение программного материала, его соответствие полу, возрастным особенностям и физическому развитию учащихся. Для каждой группы и подгруппы (звена) должен быть составлен рабочий (поурочный) план занятий и обеспечены нормальные условия образовательного процесса.
6. *Принцип прочности.* Необходимо стремиться к тому, чтобы приобретенные знания, умения и навыки обучающихся были прочно закреплены, в первую очередь, практически. Для этого необходимо их участие в соревнованиях, где полученные умения и навыки можно проверить на практике, в выездных мероприятиях, а также постоянное поддержание интереса обучающихся к занятиям.
7. **Принцип контроля.** Необходим регулярный контроль за усвоением обучающимися программного материала, что дает возможность анализировать ход образовательного процесса и вносить в него необходимые изменения.

#### **5. Поурочный календарно – тематический план**

Переводные нормы. О.Ф.П. и С.Ф.П.

Бег 30 м/сек. 5,4 сек-5,0

Бег 100м/сек 14,2 сек-15,5

Бег 1000м\мин 6 мин-8 мин.

Толкание ядра 3 кг/ левой 3м.0-6м.0

Толкание ядра 3 кг/ правой 3м. 50 –6м. 50 см.

Подтягивание 3-5 раз



Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 7-12 раз

Участие в соревнованиях

Прыжки через скакалку за 30 сек.-70-80 раз

Подъем туловища к ногам, руки за головой за 30 сек -20-30 раз.

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата по плану	Дата по факту		
				5А	5Б	5В
1	Теоретический материал. Физическая культура и спорт в России	1	04.09-09.09 11.09-16.09			
2	История развития кикбоксинга	1	18.09-23.09 25.09-30.09			
3	Краткие сведения о строении и функциях организма	1	02.10-07.10 09.10-14.10			
4	Врачебный контроль	1	16.10-21.10 23.10-28.10			
5	Психологическая, волевая подготовка кикбоксера, морально-волевой облик спортсмена	1	06.11-11.11 13.11-18.11			
6	Психологическая, волевая подготовка кикбоксера, морально-волевой облик спортсмена	1	20.11-25.11 27.11-02.12			
7	Правила соревнований и судейств	1	04.12-09.12 11.12-16.12			
8	Правила соревнований и судейства	1	18.12-23.12 25.12-29.12			
9	Практический материал. Общая физическая подготовка	1	15.01-20.01 22.01-27.01			
10	Специальная физическая подготовка	1	29.01-03.02 05.02-10.02			
11	Специальная физическая подготовка	1	12.02-17.02 19.02-24.02			
12	Технико-тактическая подготовка	1	26.02-03.03 05.03-10.03			
13	Технико-тактическая подготовка	1	12.03-17.03 19.03-24.03			
14	Специальные подготовительные упражнения	1	02.04-07.04			

			09.04-14.04			
15	Специальные подготовительные упражнения	1	16.04-21.04 23.04-28.04			
16	Сдача контрольно переводных нормативов, соревнования	1	30.04-05.05 07.05-12.05			
17	Судейская практика	1	14.05-19.05 21.05-26.05			
	Итого	17 часов				

### 6 класс

Переводные нормы. О.Ф.П. и С.Ф.П.

Бег 30 м/сек. 5,2 сек-5,0

Бег 100м/сек 14,2 сек-15,0

Бег 1500м/мин 8 мин-9 мин.

Толкание ядра 3 кг/ левой 4м.0-6м.0

Толкание ядра 3 кг/ правой 4м. 50 –6м. 50 см.

Подтягивание 5-7 раз

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 13-20 раз

Участие в соревнованиях

Прыжки через скакалку за 30 сек.-75-85 раз

Подъем туловища к ногам, руки за головой за 30 сек -30-35 раз

№ п/п	Тема	Количество во часов	Дата по плану	Дата по факту	
				6А	6Б
1	Техника безопасности. Краткие сведения о строении и функциях организма. Теоретический материал. Физическая культура и спорт в России.	1	04.09-09.09 11.09-16.09		
2	Гигиенические знания и навыки. История развития кикбоксинга	1	18.09-23.09 25.09-30.09		
3	Психологическая, волевая подготовка кикбоксера, морально-волевой облик спортсмена. Краткие сведения о строении и функциях организма.	1	02.10-07.10 09.10-14.10		
4	Общая физическая подготовка. Врачебный контроль.	1	16.10-21.10 23.10-28.10		

5	Общая физическая подготовка	1	06.11-11.11 13.11-18.11		
6	Общая физическая подготовка	1	20.11-25.11 27.11-02.12		
7	Специальная физическая подготовка	1	04.12-09.12 11.12-16.12		
8	Специальная физическая подготовка	1	18.12-23.12 25.12-29.12		
9	Специальная физическая подготовка	1	15.01-20.01 22.01-27.01		
10	Технико-тактическая подготовка	1	29.01-03.02 05.02-10.02		
11	Технико-тактическая подготовка	1	12.02-17.02 19.02-24.02		
12	Специальные подготовительные упражнения	1	26.02-03.03 05.03-10.03		
13	Специальные подготовительные упражнения	1	12.03-17.03 19.03-24.03		
14	Специальные подготовительные упражнения	1	02.04-07.04 09.04-14.04		
15	Сдача контрольно переводных нормативов, соревнования	1	16.04-21.04 23.04-28.04		
16	Сдача контрольно переводных нормативов, соревнования	1	30.04-05.05 07.05-12.05		
17	Судейская практика	1	14.05-19.05 21.05-26.05		
		17 часов			

## 7 класс

Переводные нормы. О.Ф.П. и С.Ф.П.

Бег 30 м/сек. 5,2 сек-5,0

Бег 100м/сек 14,0 сек-14,5

Бег 1500м\мин 7 мин-8 мин.

Бег 5000м.без учета времени

Толкание ядра 3 кг/ левой 4м.0-6м.0

Толкание ядра 3 кг/ правой 4м. 50 –7м. 50 см.

Подтягивание 7-9раз

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 18-25раз

По итогам выступления в соревновании попасть в сборную команду спортивной школы, выполнить второй юношеский разряд

Демонстрация тактико-технического мастерства по заданию тренера.

Подъем туловища к ногам, руки за головой за одну минуту, руки за головой 50-70раз

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата по плану	Дата по факту		
				7А	7Б	7В
1	Техника безопасности. Врачебный контроль	1	04.09-09.09 11.09-16.09			
2	Общая физическая подготовка	1	18.09-23.09 25.09-30.09			
3	Общая физическая подготовка	1	02.10-07.10 09.10-14.10			
4	Общая физическая подготовка	1	16.10-21.10 23.10-28.10			
5	Общая физическая подготовка	1	06.11-11.11 13.11-18.11			
6	Специальная физическая подготовка	1	20.11-25.11 27.11-02.12			
7	Специальная физическая подготовка	1	04.12-09.12 11.12-16.12			

8	Специальная физическая подготовка	1	18.12-23.12 25.12-29.12			
9	Технико-тактическая подготовка	1	15.01-20.01 22.01-27.01			
10	Технико-тактическая подготовка	1	29.01-03.02 05.02-10.02			
11	Технико-тактическая подготовка	1	12.02-17.02 19.02-24.02			
12	Технико-тактическая подготовка	1	26.02-03.03 05.03-10.03			
13	Специальные подготовительные упражнения	1	12.03-17.03 19.03-24.03			
14	Специальные подготовительные упражнения	1	02.04-07.04 09.04-14.04			
15	Сдача контрольно переводных нормативов, соревнования	1	16.04-21.04 23.04-28.04			
16	Сдача контрольно переводных нормативов, соревнования	1	30.04-05.05 07.05-12.05			
17	Рукопашный бой: связь ударной и борцовской техники, комбинации технических действий, спарринги по заданию	1	14.05-19.05 21.05-26.05			
		17 часов				

### 8 класс

Переводные нормы. О.Ф.П. и С.Ф.П.

Бег 30 м/сек. 5,0 сек-4,8

Бег 100м/сек 14,5сек-14,0

Бег 1500м\мин 6мин-7мин.

Бег 5000м.без учета времени

Толкание ядра 3 кг/ левой 5м.0-7м.0

Толкание ядра 3 кг/ правой 4м. 50 –7м. 50 см.

Подтягивание 10 - 11 раз

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 20 – 27 раз

Демонстрация тактико-технического мастерства по заданию тренера.

Подъем туловища к ногам, руки за головой за одну минуту, руки за головой 65-75 раз

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата по плану	Дата по факту	
				8А	8Б
1	Техника безопасности. Врачебный контроль	1	04.09-09.09 11.09-16.09		
2	Общая физическая подготовка	1	18.09-23.09 25.09-30.09		
3	Общая физическая подготовка	1	02.10-07.10 09.10-14.10		
4	Общая физическая подготовка	1	16.10-21.10 23.10-28.10		
5	Общая физическая подготовка	1	06.11-11.11 13.11-18.11		
6	Специальная физическая подготовка	1	20.11-25.11 27.11-02.12		
7	Специальная физическая подготовка	1	04.12-09.12 11.12-16.12		
8	Специальная физическая подготовка	1	18.12-23.12 25.12-29.12		
9	Технико-тактическая подготовка	1	15.01-20.01 22.01-27.01		
10	Технико-тактическая подготовка	1	29.01-03.02 05.02-10.02		
11	Технико-тактическая подготовка	1	12.02-17.02 19.02-24.02		
12	Технико-тактическая подготовка	1	26.02-03.03 05.03-10.03		
13	Специальные подготовительные упражнения	1	12.03-17.03 19.03-24.03		
14	Специальные подготовительные упражнения	1	02.04-07.04 09.04-14.04		

15	Сдача контрольно переводных нормативов, соревнования	1	16.04-21.04 23.04-28.04		
16	Сдача контрольно переводных нормативов, соревнования	1	30.04-05.05 07.05-12.05		
17	Рукопашный бой: связь ударной и борцовской техники, комбинации технических действий, спарринги по заданию	1	14.05-19.05 21.05-26.05		
		17 часов			

### **6. Учебно – методическое обеспечение образовательного процесса**

«Общезначительная и специальная физическая подготовка»

1. Вельмякин В Н Боевое самбо и рукопашный бой для спецвойск. - Рязань, 1993.
2. Верхошанский В.Я. Общезначительная подготовка. Методические рекомендации. - М.: ГЦОЛИФК, 1982.
3. Гуков Л.К. Спортивное единоборство. - Минск, 1997.
4. Лысенко В.Л. Бокс. Основы мастерства. - М., 1994.
5. Матвеев М.Н. Кикбоксинг. Техника и тактика. - М., 1993.
6. Махито Ого. Дзюдо. - Ростов н/Дону, 1996.
7. Методические рекомендации инструктору армейского рукопашного боя. Под ред. П.М. Лаговского. - М., 1995.
8. Путин ВВ., Шестаков В Б. Учимся дзюдо. - М., 2001.
9. Рукопашный бой в Воздушно-десантных войсках. Под общей ред. О.В. Татарина. - Рязань, 1992.
10. Селиверстов С А. Самбо. Спортивный, боевой, специальный разделы. -М , 1997.
11. Харитонов И.В. Рукопашный бой правоохранительных органов. -М., 1994.
12. Чумаков ЕМ. 100 уроков самбо. - М., 1994.

### **Литература, использованная при разработке программы**

1. Березина В.А. Дополнительное образование детей в России: состояние, проблемы, перспективы развития / Материалы научно-практической конференции: Дополнительное образование детей в России: состояние и перспективы развития в XXI веке. - М.: ЦРСДОД, 2000.
2. Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студ высш. учеб. заведений / Под ред. О.Е. Лебедева -М.: ГИЦВЛАДОС, 2000
3. Железнова Л.Б. Воспитание в философской, педагогической и социальной антропологии. - Оренбург: ИПК, 2002.
4. Лебедев О.Е. Стратегия модернизации общего образования: новые педагогические возможности. Путь к ребенку: вверх по ступеням мастерства. Серия «Ребенок. Общество Семья. Творчество» - СПб - 2000. - № 8.

### **7. Материально – техническое обеспечение образовательного процесса**

- игровой спортивный зал;
- пришкольный стадион (площадка), оснащённый игровым и спортивным оборудованием;
- лыжная трасса;
- кабинет физической культуры, оснащённый компьютером;
- секундомер;
- перекладина гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- дорожка разметочная для прыжков в длину с места;
- теннисные мячи;
- мишени для метания;
- рулетка измерительная (2—3 м);
- инвентарь для проведения подвижных игр;
- подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования;
- аптечка первой помощи;

### 8.Лист внесения изменений в Рабочую программу

УТВЕРЖАЮ:  
 Директор МБОУ «Лицей «Эрудит»  
 \_\_\_\_\_ Н.Т. Иванова  
 Приказ № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

#### Лист корректировки рабочей программы

Предмет \_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_ . Учитель \_\_\_\_\_

Название раздела, темы по КТП	Кол час	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту	Кол час	Причина корректировки	Корректирующие мероприятия

Учитель \_\_\_\_\_ ( Ф.И.О. )

Руководитель МО \_\_\_\_\_ ( Ф.И.О. )

Зам директора по УР \_\_\_\_\_ ( Ф.И.О. )