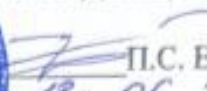


Управление образования города Хабаровск
муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
г. Хабаровск
«Центр развития творчества детей и юношества»

ПРИНЯТО
На заседании
педагогического совета
Протокол № 4
« 18 » 06 2026 г.



УТВЕРЖДАЮ
директор
МАУ ДО «ЦРТДЮ»
 П.С. Ермизов
« 18 » 06 2026 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**
«Армейский рукопашный бой»

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень: разноуровневая (стартовый, базовый)
Возраст обучающихся: 7-17 лет
Срок реализации: 4 года

Автор-составитель:
Быков Сергей Владимирович,
педагог дополнительного образования,
высшей квалификационной категории

г. Хабаровск, 2026 г.

1.КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОП

1.1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовые документы

При разработке данной программы были учтены нормативно - правовые документы:

1. Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 31.07. 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года. (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);
4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р);
5. Приказ Министерства просвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
7. Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Хабаровском крае (утв. Распоряжением правительства Хабаровского края от 05.08.2019 г. №645-рп);
8. Распоряжение министерства образования и науки Хабаровского края от 26.09.2019 г. № 1321 «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе, муниципальном районе Хабаровского края»;
9. Приказ краевого государственного автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр развития творчества детей (региональный модельный центр дополнительного образования детей Хабаровского края)» от 27 мая 2025 г. №220П «Об утверждении Положения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, реализуемой в Хабаровском крае»
10. Устав МАУ ДО «Центр развития творчества детей и юношества»

Дополнительная общеразвивающая программа «Армейский рукопашный бой» имеет «физкультурно-спортивную» направленность.

Уровень сложности программы

Разноуровневая: стартовый, базовый, продвинутый.

Актуальность программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области единоборств, развития физических и морально-волевых качеств обучающихся. Техники армейского рукопашного боя широко используются в силовых структурах при подготовке персонала для выполнения задач по освобождению людей. Захвату и нейтрализации противника. Простым гражданам это знание также доступно и многими практикуется для самообороны, а также для достижения гармоничного взаимодействия с окружающей средой, физического и духовно-нравственного развития. Занятия армейским рукопашным боем в значительной степени могут восполнять недостаток движения, а также помогают предупредить умственное переутомление и повысят работоспособность детей во время учебы.

Отличительные особенности данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта ребенка, его морально-волевых и нравственных качеств перед работой, направленной на освоение предметного содержания.

Используя полученный опыт ведущих тренеров, спортсменов, а, также используя литературные данные по построению учебного процесса в различных видах единоборств, в течение ряда лет, проводилась нетрадиционная методика тренировок, где основной упор в ранней специализации делался на обучение основам техники армейского рукопашного боя посредством игр, которые подбирались таким образом, что обучающийся играя, одновременно развивал необходимые физические качества и осваивал базовую технику рукопашного боя. Новизна данной программы также заключается и в применении большой игровой практики.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что при ее реализации каждый учащийся формирует свои личностные качества, такие как: воля, характер, воспитание патриотизма, физическое развитие. При систематических занятиях по армейскому рукопашному бою создаются благоприятные условия, для развития учащегося, развивается мотивация к познанию и творчеству. Обеспечивается эмоциональное благополучие ребенка. Идет приобщение детей к общечеловеческим ценностям. Ребенок получает не только физическое, но духовное и интеллектуальное развитие.

И что особенно важно, - происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности учащегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур. Ведется профилактика асоциального поведения учащегося. При систематических занятиях АРБ ведется работа не только с учащимися, но и с их родителями, всей семьей.

Таким образом, задача программы и тренера помочь ребенку стать полноценной личностью, умеющей правильно вести себя в среде сверстников, а также в среде старшего поколения.

Адресат программы

Дополнительная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 7-17 лет с различными физическими данными при наличии медицинской справки с допуском на вид спорта армейский рукопашный бой.

«Стартовый» уровень рассчитан на 1 год и адресован обучающимся 7-10 лет, которые являются начинающими спортсменами.

«Базовый» уровень адресован на обучающихся 11-14 лет (но можно и более младшим, при хорошей физической подготовке и освоенном стартовом уровне) и рассчитан на 1 год.

«Продвинутый» уровень программы рассчитан на 2 года и адресован обучающимся 15-17 лет, которые освоили два предыдущих уровня, либо при хорошей физической подготовке, владеющими спортивными элементами достаточными для овладения этого уровня.

Добор в группы 1 года обучения проводится в течение всего учебного года. Перевод в другие группы осуществляется по результатам тестирования и удачно сдавших контрольно-переводные нормативы и не имеющие отклонений в здоровье и физическом развитии

Оптимальное количество обучаемых в группе 10-15 человек. Режим занятий 6 академических часов в неделю.

Процесс обучения может быть продолжен, если воспитанники, достигли высоких технических результатов. В этом случае ребенок переводиться на следующий программный уровень.

Срок освоения программы – 4 года.

На полное освоение программы требуется 864 часа, включая 168 часов каникулярного времени.

Объем программы и режим работы

Период	Продолжительность занятия	Количество занятий в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во недель	Кол-во часов в год
1год	2	3	6	36	216

обучения					
2год обучения	2	3	6	36	216
3год обучения	2	3	6	36	216
4год обучения	2	3	6	36	216
Итого по программе	2	3	6	144	864

Форма организации содержания: программа является интегрированной. Данная программа включает в себя ведение объединения в своем предмете материала (внутренняя вертикальная интеграция), тематически повторяющегося в разные годы (уровни) обучения на разном уровне сложности. Так же под интеграционной формой организации содержания программы понимается совместная деятельность со следующими организациями:

- Федерация армейского рукопашного боя (проведение соревнований, спарринги, встречи по обмену опытом);
- Федерация всестилевого карате (встречи по обмену опытом, проведение соревнований);
- Федерация универсального боя (проведение соревнований, спарринги, встречи по обмену опытом);
- Военно-спортивный клуб «Сатурн» (творческие встречи, совместные воспитательные мероприятия, встречи по обмену опытом).

Грамотно выстроенная интеграция содержания процессов обучения по программе, позволяет положительно влиять на всесторонне развитие личности обучающихся, достигать единства их физического, психического и духовного развития.

Общее количество часов в год – 216 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут, между занятиями установлены 10-минутные перемены. Недельная нагрузка на одну группу: 6 часов. Занятия проводятся 3 раза в неделю.

1.2 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, содействие разностороннему развитию личности, самореализации, привитие навыка здорового образа жизни посредством занятий рукопашным боем.

Задачи «стартового» уровня:

Личностные:

- воспитывать силу воли, мужества;
- развивать чувства уважения, патриотизма.

Метапредметные:

- развивать коммуникативные способности (взаимодействие в команде, умение договариваться, готовность обосновывать свою точку зрения);
- развивать мотивацию к здоровому образу жизни.

Предметные:

- формировать основы знаний из области истории Отечества и Вооруженных сил, физкультуры, спорта, медицины;
- обучать правилам безопасного поведения в повседневной жизни и принципам здорового образа жизни;
- формировать способы самосохранения своего здоровья.

Задачи «базового» уровня:

Личностные:

- воспитать уважительное отношение к спорту и своему здоровью;
- воспитать чувства ответственности за судьбу своей семьи, государства и Родины;
- развить интерес к воинским специальностям.

Метапредметные:

- развивать физические способности необходимые для жизнедеятельности в социуме;
- развивать коммуникативные способности (договариваться, находить выход из сложной социально-опасной ситуации).

Предметные:

- формировать базовые знания из области истории Отечества и Вооруженных сил, физкультуры, спорта, медицины;
- формировать гражданские компетенции;
- формировать способы самообороны.

Задачи «продвинутого» уровня:

Личностные:

- осознавать себя патриотом своей Родины;
- формировать духовно-нравственные качества (доброта, отзывчивость, готовность прийти на помощь).

Метапредметные:

- развивать коммуникативные способности в межгрупповом взаимодействии;
- развивать качества наставника в своей команде.

Предметные:

- формировать готовность к достойному служению обществу и государству;

- использовать знания из истории Отечества и Вооруженных сил, медицины, физкультуры и спорта в практической деятельности;
- развить навыки военной подготовки;
- формировать навыки действий в чрезвычайных ситуациях и экстремальных условиях.

1.3.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Начальная диагностика. Правила безопасности.	2	2		вводный контроль.
1	Раздел 1. Введение в программу. История развития боевых искусств	8	6	2	
1.1	Развитие армейского рукопашного боя в России	2	2		просмотр видеоматериалов
1.2	Анатомия человека	2	2		наблюдение
1.3	Меры безопасности и первая медицинская помощь	4	2	2	наблюдение
2	Раздел 2.Общая физическая подготовка(ОПФ)	80	8	72	
2.1	Строевые упражнения	16	2	14	наблюдение
2.2	Акробатические упражнения	16	2	14	наблюдение
2.3	ОФП	32	2	30	наблюдение
2.4	Общеукрепляющие упражнения на силу, ловкость, выносливость, координацию	16	2	14	наблюдение
3	Раздел 3.Базовые элементы рукопашного боя	90	10	80	
3.1	Классификация приемов рукопашного боя	6	2	4	наблюдение
3.2	Приемы армейского рукопашного боя	18	2	16	наблюдение

3.3	Базовые элементы рукопашного боя	22	2	20	наблюдение
3.4	Ударные элементы рукопашного боя	26	2	24	учебное соревнование,
3.5	Техника самообороны. Защитные действия.	18	2	16	учебное соревнование,
4	Раздел 4. Спортивные и подвижные игры.	28	8	20	наблюдение
5	Раздел 5. Контрольная диагностика	8		8	тестирование
Итого		216	34	182	
Каникулярная программа		42			
Итого		258			

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория. Краткая характеристика, цель и задачи курса армейского рукопашного боя. Правила гигиены, техники безопасности, культуры общения на занятиях в тренировочном зале, на улице, в лесу, вблизи водоемов. Двигательный режим. Значение занятий рукопашным боем для здоровья человека

Раздел 1. Введение в программу.

История развития боевых искусств.

Теория. Боевые искусства на Востоке, Западе, на Руси. Образ русских богатырей в произведениях фольклора и литературы. Борьба и кулачные бои, как одна из любимых народных забав и основа состязательной мужской культуры русских. Профессиональная борьба в цирке и балаганах. Виды единоборств в настоящее время.

Практика: Просмотр видеоматериалов.

Форма контроля: наблюдение, беседа

Теория. Анатомия организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающегося. Краткие сведения о строении организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о сердечно-сосудистой системе. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на деятельность опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, дыхания и т.д.

Практика: режим дня, питания и физических упражнений на организм.

Форма контроля: наблюдение

Теория. Меры безопасности и первая медицинская помощь. Правильное применение приемов страховки и самостраховки; применением ножей (штыков) с надетыми на них ножнами или макетов ножей, пехотных лопат, автоматов.

Практика. Оказание первой помощи при открытых повреждениях: Рана - механическое повреждение с нарушением целостности кожи или слизистой оболочки. Кровотечение наружное и внутреннее. Ссадина. Закрытые повреждения. Ушиб. Вывих.

Форма контроля: наблюдение

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

Теория: Общая физическая подготовка. Контроль и дозировка нагрузки. Увеличение мышечной массы

Практика: Упражнения на ловкость и координацию 1) Кувырки, перекаты, вращения, 2) Прыжки с поворотами на 90-180 и 360 градусов. Подвижные игры: футбол, пятнашки. Упражнения на выносливость Упражнения на гибкость Упражнения с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях (наклоны, повороты, вращения, сгибы и т. д.) на снарядах и без них.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные нагрузки в период тренировок

Теория: Строевые упражнения.

Практика: выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Отставить!», «Вольно!», «Разойдись!», «По порядку - рассчитайсь!», «На первый-второй - рассчитайсь!» и др. Повороты на месте: направо, налево, кругом, полуоборота.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные нагрузки в период тренировок

Теория: ОФП- комплекс специальных упражнений.

Практика: рывки руками стоя, ноги на ширине стопы, правая рука вверх, левая вниз, пальцы сжаты в кулаки. Вращения локтями стоя, ноги на ширине плеч, руки к плечам вращение локтями вперед. Наклоны вперед стоя, ноги на ширине плеч, руки сзади, пальцы переплетены, наклоны в стороны стоя, ноги на ширине плеч, руки за головой, наклон вправо, наклон влево, махи ногами, стоя ноги вместе, руки на поясе мах правой ногой, в перед мах левой ногой, в перед прыжки ноги вместе ноги врозь.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные нагрузки в период тренировок

Теория: Акробатические упражнения (кувырки).

Практика: кувырки вперёд и назад, кувырки назад с выходом в стойку на руках, кувырок – полет в длину, в высоту, через препятствие, кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди, кувырок через левое (правое) плечо; кувырок, скрестив ноги; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперёд, боком; подъём разгибом из положения лежа на спине, сальто вперёд с разбега.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные нагрузки в период тренировок

Теория: Акробатические упражнения (стойка на лопатках, мост).

Теория: Техника выполнения упражнений мост, стойка на лопатках.

Практика: упражнение мост можно выполнять из положения лежа или стоя. Лягте на спину, согните ноги и руки в коленях и локтях. Поставьте руки близко к плечам, направив локти вверх. Выпрямляя руки и ноги, выгибайтесь в пояснице, выталкивая тело вверх. Задержитесь в такой позиции несколько секунд. Стойка на лопатках лягте на спину на твёрдую поверхность и вытяните руки вдоль тела. Поднимите ровные прямые ноги вверх. Оторвите таз от пола и закиньте ноги немного за голову. Согните руки в локтях и положите их под поясницу. Вытяните все тело вверх так, чтобы подбородок касался груди.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные нагрузки в период тренировки.

Теория: Техника и правильность выполнения упражнения с мячом, скакалкой.

Практика: ударить мяч о землю так, чтобы он высоко подпрыгнул, затем нагнуться, дотронуться концами пальцев до носков ног и, выпрямившись, поймать мяч. Сильно ударить мяч перед собой о землю, повернуться кругом и поймать мяч. Начертить на земле круг (в окружности 12 шагов, в поперечнике 4 шага), обежать его 3 раза, отбивая мяч ладонью одной руки (то правой, то левой). Приподнять правую ногу, слегка вытянув её вперёд, и бросить мяч левой рукой о землю так, чтобы он пролетел под правой ногой. Затем поймать отскочивший мяч справа, не опуская ноги. Сделать то же упражнение, приподняв левую ногу и бросив мяч левой рукой. Различаются три основные группы упражнений со скакалкой, прыжки толчком двумя ногами, прыжки толчком одной ногой, прыжки толчком двумя ногами, чередуемые с прыжками толчком одной.

Теория: Упражнения на координацию, силу, гибкость

Практика: вращение руками согнутые в локтях, стойка на одной ноге, стойка на одной ноге с поднятием на носок, рисование воображаемых фигур.

Подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

упражнения с партнёром – приседание, повороты туловища, наклоны с партнёром на плечах, подъём партнёра с захватом туловища сзади.

Быстрота: лёгкая атлетика – бег 10м., 20м., 30м., прыжки в длину с места.

гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

Гибкость: спортивная борьба – вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнёра.

гимнастика – упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкость: лёгкая атлетика – челночный бег 3X10 м.

гимнастика – кувырки вперёд, назад (вдвоём, втроём), боковой переворот, подъём разгибом.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные нагрузки в период тренировки.

Теория: Упражнения в паре с партнёром, правильность выполнения приёмов, контроль при выполнении упражнений.

Практика: Выведение из равновесия. Перевороты. Удержания. Игры с элементами борьбы в стойке. Борцовский мост.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные нагрузки в период тренировки.

Теория: Легкоатлетические упражнения.

Практика: беговые упражнения, прыжки в длину и высоту, метание набивного мяча на дальность.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные нагрузки в период тренировки.

Теория: Прыжковые упражнения, правильность выполнения упражнений

Практика: в длину, с поворотом на 180 градусов, через захваченную ногу, на одной ноге через предметы.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные нагрузки в период тренировки.

Применение общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общее физическое развитие занимающихся, укрепление костно-связочного аппарата, развития мышечной системы и укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств: силы, быстроты, общей выносливости, координацию движений, улучшения функционирования сердечно - сосудистой системы.

Раздел 3. Базовые элементы армейского рукопашного боя.

Теория: Классификация приёмов в рукопашном бое: атакующие действия,

защитные действия, контратакующие действия.

Основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приёмов.

Практика: стойки, правая, левая, фронтальная, низкая и высокая. Дистанции, вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и в плотную, захваты, рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, проймы и т.п. передвижение по ковру во время схватки: вперёд, назад, в сторону, способы подготовки приёмов, сбивание на одну ногу, сбивание на носки, осаживание на одну ногу, осаживание на обе ноги, заведение, рывок, толчок, кружение противника, вызов сопротивления.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные нагрузки в период тренировок.

Теория: Захваты, техника правильности выполнения.

Практика: захваты, рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, проймы и т.п.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные нагрузки в период тренировок.

Теория: Дистанции, техника, тактика.

Практика: дистанции, вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и в плотную.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные нагрузки в период тренировок.

Теория: Перемещения, техника, тактика.

Практика: передвижение по ковру во время схватки: вперёд, назад, в сторону, способы подготовки приёмов, сбивание на одну ногу, сбивание на носки, осаживание на одну ногу, осаживание на обе ноги, заведение, рывок, толчок, кружение противника, вызов сопротивления.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные нагрузки в период тренировок.

Теория: Маневрирование в различных стойках.

Практика: маневрирование в стойке: передвижение вперёд, назад, вправо, влево, шагами с подставлением ноги, с уклонами, партере: передвижение вперёд и назад с помощью ног, выседы в упоре лежа вправо, влево, повороты на боку вокруг вертикальной оси,

Маневрирование в различных стойках: знакомство с различными способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касание, маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих захватов.

Форма контроля: наблюдение

Теория: Борьба лёжа.

Практика: Положения: высокая "скамейка", низкая "скамейка", лежа на животе, лежа на спине. Захваты: руки, ноги, шеи, корпуса, одежды.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные нагрузки в период тренировок.

Теория: Переворачивания.

Практика: Переворачивание с захватом двух рук сбоку, с захватом шеи из-под плеча двумя руками. Переворачивание с захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри. Переворачивание с захватом на рычаг. Переворачивание с захватом шеи и туловища снизу. Переворачивание с захватом шеи и дальней ноги. Переворачивание с захватом руки на «ключ» и за подбородок. Переворачивание с захватом руки «на ключ» и забеганием. Переворот косым захватом. Переворачивание захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри. Переворачивание захватом шеи из-под плеча и дальней руки.

Форма контроля: наблюдение

Теория: Борьба стоя (броски)

Практика: Задняя подножка. Задняя подножка с колена. Задняя подножка с падением. Задняя подножка под две ноги. Задняя подножка с захватом ноги снаружи. Задняя подножка с захватом ноги изнутри. Задняя подножка на пятке. Передняя подножка с колена. Передняя подножка с захватом ноги снаружи.

Теория: Броски руками и ногами.

Практика: Бросок рывком за пятку. Бросок рывком за пятку изнутри. Бросок рывком за руку и голень. Бросок с захватом двух ног. Бросок через бедро. Бросок через бедро с захватом головы с падением. Бросок с захватом руки на плечо с колена. Бросок с захватом руки под плечо с падением. Бросок с захватом руки на плечо. Бросок через голову. Бросок через голову с захватом пояса сзади через плечо. Бросок через голову голенью между ног. Бросок через плечи («мельница»).

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные нагрузки в период тренировок

Теория: Боковая подсечка и передняя подсечка.

Практика: Боковая подсечка при движении противника вперед и назад.

Боковая подсечка противнику, встающему с колен. Боковая подсечка при движении противника в сторону. Боковая подсечка, подготовленная скрещиванием ног. Боковая подсечка с захватом ноги снаружи. Боковая подсечка в темп шагов. Передняя подсечка с падением. Передняя подсечка в колено. Зацеп изнутри. Зацеп стопой. Выведение из равновесия с захватом рукавов. Подбив голенью. Вертушка. Подхват изнутри. Подхват с захватом ноги снаружи.

Форма контроля: Оперативный и текущий контроль

Теория: Удержания.

Практика: Удержание сбоку. Удержание сбоку без захвата шеи. Обратное удержание сбоку. Удержание со стороны плеча. Удержание поперек. Удержание со стороны головы и захватом рук. Удержание со стороны ног. Удержание верхом. Освобождения (уходя) от удержаний.

Форма контроля: Оперативный и текущий контроль

Теория. Базовые элементы. Стойка, перемещения, акробатика.

Падения, перекаты, кувырки, перемещения, скольжения и др.

Практика. Базовая стойка. Рабочая стойка. Перемещения в стойке. Нижняя акробатика. Падения. Перекаты (влево, вправо). Перекат на коленях. Перекат лежа. Кувырки. Продольный кувырок. Падение со скольжением. Перемещения на нижнем уровне. Упражнение «велосипед». Упражнение «переползание на животе». «Стойка на запястьях». Упражнение «крокодил». Упражнение «лягушка 1». Упражнение «лягушка 2». Упражнение «падение. Упражнение «тачка»

Форма контроля: наблюдение

Теория: Техника Самообороны

Практика: Удар локтем (варианты). Задний удар ногой (и с подшагиванием) Связка (удар ребром стопы + разноимённый в голову). Связка (удар кулаком с подшагиванием). Повторение предыдущих приемов самообороны. Связка (боковой удар ногой + разноимённый удар в голову). Защита предплечьем внутрь. Удушение плечом и предплечьем сзади. Связка (боковой удар ногой + защита предплечьем внутрь).

Форма контроля: наблюдение

Раздел 4. Спортивные и подвижные игры.

Спортивные и подвижные игры — разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки, направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентации; воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения, напряжённой учебно-тренировочной деятельности. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе.

Подвижные игры. Игры с различными предметами, с элементами сопротивления, с прыжками, с метаниями, с преодолением препятствий. (Приложение 4)

Эстафеты встречные и круговые.

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч.

Обучение приёмам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны. Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приёмов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощённым правилам, а по мере овладения занимающимися техническими приёмами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований.

Баскетбол, развивает быстроту реакции на действия партнёров и полет мяча, вырабатывает выносливость. Волейбол — наиболее доступная,

интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха. Футбол даёт большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий.

Раздел 5. Контрольная диагностика.

Промежуточная аттестация проводится в середине учебного года (в декабре) и определяет функциональный рост результатов, вторая, итоговая - в конце учебного года (в мае) и определяет уровень роста технического мастерства

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы.

- а) Прыжки в длину с места проводятся на ковре.
- б) Челночный бег 3 x 10 м выполняется с максимальной скоростью.
- в) Подтягивание на перекладине из виса
- г) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Оценка уровня специальной физической подготовленности осуществляется следующим образом:

- а) Забегания на «борцовском мосту»
- б) Перевороты из упора головой в ковёр на «борцовский мост» и обратно
- в) Броски партнёра через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину)

Для тестирования уровня технико-тактической подготовленности проводится тестирование спортсменов в виде демонстрации приёмов, защит,

контрприемов и комбинаций из всех классификационных групп в стойке и борьбе лежа.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2-го года обучения

№	Название раздела, темы	Всего	Теория	Практика	Форма аттестации/контроля
	Правила поведения и техника безопасности на занятиях	2	2		вводный контроль.
1	Раздел 1. Теоретическая подготовка	10	6	4	
1.1	Личная гигиена, закаливание, режим дня.	2	2		наблюдение
1.2	История возникновения и развития армейского рукопашного боя	2	2		наблюдение

1.3	Армейский окопашный бой в системе физического воспитания. Физиологические основы тренировок	4	2	2	наблюдение
1.4	Травмы.	2		2	наблюдение
2	Раздел 2.Общая и специальная физическая подготовка.	72		72	
2.1	Выведение из равновесия	16		14	наблюдение
2.2	Акробатические упражнения	16		14	наблюдение
2.3	ОРУ	32		30	наблюдение
2.4	Удары руками и ногами по лапам	16		14	наблюдение
3	Раздел 3. Техничко-тактическая подготовка.	98		98	
3.1	Приёмы борьбы в стойке	14		14	учебное соревнование
3.2	Приёмы борьбы в партере	14		14	наблюдение
3.3	Удары руками	18		18	наблюдение
3.4	Удары ногами	18		18	наблюдение
3.5	Передвижения в стойках	18		18	наблюдение
3.6	Технические защитные комплексы. Спарринговая система.	18		18	наблюдение
4	Раздел 4. Спортивные и подвижные игры.	26	2	24	наблюдение
5	Раздел 5. Контрольная диагностика	8		8	тестирование
	Итого	216	10	206	
	Каникулярная программа	42			
	Итого	258			

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2 год обучения.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Теория: Краткая характеристика, цель и задачи курса «армейский рукопашный бой». Правила техники безопасности, культуры общения на занятиях, в тренировочном зале, на улице, на улице во время движения к месту, а также поведение на занятии. Правила обращения со спортивным инвентарём. Спортивная форма и правила её ношения.

Практика: Опрос по изученному материалу.

Форма контроля: Опрос, тестирование по изученному материалу.

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Теория: Личная гигиена, закаливание, режим дня. Правила личной гигиены спортсмена. Гигиенические требования к спортивной форме. Значение и способы закаливания. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на организм спортсмена.

Практика: Составление рационального режима дня с учётом тренировочных занятий. Тестирование по изученному материалу.

Форма контроля: Опрос, тестирование по изученному материалу.

Теория: История возникновения и развития армейский рукопашного боя. Армейский рукопашный бой- -национальный вид спорта. Зарождение армейского рукопашного боя в России. Алексей Кадочников- создатель русского рукопашного боя. Основные правила армейского рукопашного боя.

Практика: Опрос по изученному материалу.

Форма контроля: Опрос, тестирование по изученному материалу.

Теория: армейский рукопашный бой в системе физического воспитания. Формирование потребности в здоровом образе жизни. планирование режима дня, правильное распределение физической нагрузки, составление сбалансированного рациона питания, регулирование двигательной активности и отдыха. Значение утренней зарядки, правильного питания, закаливания. Вредные привычки.

Практика: Мастер класс «Разминка на тренировках, действия, повышающие рост показателей физических качеств». Составление режима дня.

Форма контроля: Опрос, тестирование по изученному материалу.

Теория: Травмы. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в рукопашном бое. Первая помощь при травмах.

Практика: Наложение шин на верхние и нижние конечности.

Форма контроля: Опрос по изученному материалу.

Теория: Физиологические основы тренировок. Понятие о всестороннем и гармоничном развитии борца. Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Понятие о волевых качествах борца (целеустремлённость, смелость и решительность, выдержка и самообладание, инициативность и самостоятельность, настойчивость и упорство). Средства и методы воспитания волевых качеств. Значение

дыхания для жизнедеятельности организма. Причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Учёт показателей динамики нагрузок и восстановления. Восстановление работоспособности организма

Практика: Приёмы восстановления работоспособности организма.

Форма контроля: Опрос по изученному материалу

Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка.

ОФП имеет большой объём различных упражнений, которые можно разделить на много не повторяющихся занятий, но объединить в следующие основные темы:

Тема: Общеразвивающие упражнения.

Теория: Инструктаж по выполнению упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости

Практика: Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног. Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости.

Теория: Стретчинг. Анатомические и физиологические особенности стретчинга.

Практика: Ознакомление с зонами растяжения. Расслабляющие упражнения для спины. Упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава. Упражнения для спины, плеч и рук. Упражнения для поясницы, таза, паховой области и мышц задней поверхности бедра. Упражнения на перекладине. Упражнения для верхней части туловища с использованием пояса. Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий. Использование различных упражнений стретчинга для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные не предельные нагрузки в период тренировок.

Теория: Упражнение с предметами. Инструктаж по выполнению с гимнастической палкой, мячиком, обручем, направленные на развитие гибкости и ловкости.

Практика: Выполнение физических упражнений: наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях, маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание, переносы ног через палку, подбрасывание и ловля палки, мячика. Зачёт.

Форма контроля: Оперативный и текущий контроль.

Теория: Строевые упражнения и приёмы. Выполнение строевых команд.

Практика: Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота. Понятия: «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция».

Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре). Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом.

Форма контроля: Оперативный и текущий контроль.

Теория: Передвижения.

Практика: Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по 45 диагонали, противходом, змейкой, по кругу. Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

Теория: Упражнения с партнёром. Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту и др.

Практика: Упражнения с сопротивлением партнёра: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе. Упражнения для развития гибкости с помощью партнёра. Упражнения для развития ловкости с партнёром.

Форма контроля: Оперативный и текущий контроль

Теория: Упражнения с манекеном.

Практика: Поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре, различными способами. Переноска манекена на руках; то же на плече, на спине, на бедре, на стопе, на голове и т. п. Повороты с манекеном на плечах; то же на руках, на бедре, на голове. Перетаскивание манекена через себя, лежа на спине. Перекаты в сторону с манекеном в захвате туловища с рукой. Приседание с манекеном на спине (плечах). Бег с манекеном на руках, на спине, на бедре, на голове и т. п. Броски манекена толчком руками: вперед, в сторону, назад (через голову). Наклоны с манекеном на руках; то же на плечах, на спине и т. п.

Форма контроля: Оперативный и текущий контроль.

Теория: Упражнения со скакалкой.

Практика: Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперёд, назад с подскоком и без него. Прыжки ноги врозь. Прыжки с поворотом таза. Прыжки, сгибая ноги коленями к груди. Прыжки с отведением голеней назад. Прыжки в приседе. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, 270°. Прыжки ноги скрестно. Прыжки на одной ноге. Прыжки на снарядах с ограниченной поверхностью (на гимнастической скамейке, на коне, на бревне). Прыжки через скакалку, вращаемую в горизонтальной плоскости. Прыжки в положении сидя: круг скакалкой над головой, круг над полом. Прыжки в положении «ласточка» с вращением скакалки вперёд. Прыжки с крестным вращением скакалки. Прыжки с продвижением вперёд и назад, влево и вправо - с подскоками и без подскоков, вращая скакалку вперёд или назад. Бег с прыжками через скакалку, вращая её вперёд: по кругу, по восьмёрке, по

гимнастической скамейке или бревну. Продвижение вперёд прыжками на одной ноге с горизонтальным вращением скакалки. Галоп с продвижением вперёд, вправо и вращением скакалки вперёд и назад.

Форма контроля: Оперативный и текущий контроль.

Теория: Акробатика. Особенности обучения и совершенствование элементов

акробатики и акробатических прыжков.

Практика: Стойки: основная, ноги врозь, выпад вперёд, выпад влево (вправо), выпад назад, присед, на коленях, на колене, на руках, на предплечьях, на голове, на голове и предплечьях, стойка на голове и лопатках. «Седы»: ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках.

Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях.

Перекаты: вперёд, назад, влево (вправо), звёздный.

Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.

Кувырки: в группировке - вперёд, назад; согнувшись - вперёд, назад; назад

перекатом; назад через стойку на руках; вперёд прыжком (длинный); кувырок полет.

Перевороты: боком-влево, вправо (колесо); медленный - вперёд, назад;

Акробатические прыжки: рондат; фляк; сальто вперёд в группировке; сальто

вперёд, прогнувшись; арабское сальто; сальто назад.

Форма контроля: Оперативный и текущий контроль.

СПФ имеет большой объём различных упражнений, которые можно объединить в следующие основные темы:

Теория: Инструктаж по выполнению упражнений с отягощением, направленных на развитие определённых групп мышц с целью развития силы и силовой выносливости.

Практика: Выполнение упражнений с гантелями и мячом.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные не предельные нагрузки в период тренировок.

Теория: Инструктаж по выполнению упражнений без отягощения, направленных на развитие различных групп мышц.

Практика: Выполнение упражнений: подтягивание, отжимание, упражнения на пресс в положении лёжа и т.п., сдача нормативов.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные не предельные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Теория: Инструктаж по выполнению упражнений разнообразные прыжки.

Практика: Выполнение упражнений: Прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди. Прыжки на двух ногах из приседа, Прыжки в длину, в высоту и т.п. Сдача нормативов.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные не предельные нагрузки в период тренировки.

Теория: Инструктаж по выполнению упражнений, направленных на развитие гибкости, необходимые для выполнения страховок при падении.

Практика: Выполнение физических упражнений наклоны с выпрямленными ногами, полушпагат и шпагат, опускание в мост из стойки с помощью. Махи ногами (вперёд, назад, в сторону). Мостик, Колесо.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные не предельные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: Упражнения на развитие ловкости.

Теория: Инструктаж по выполнению упражнений, направленных на развитие гибкости и ловкости, необходимых при работе с партнёром для чувства времени, дистанции и скорости. Упражнения могут выполняться в игровой форме.

Практика: Выполнение различных упражнений с мячом, гимнастической палкой, в парах с партнёром.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные не предельные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Теория: Инструктаж по выполнению упражнений помогающие развивать согласованность движений всех частей тела.

Практика: Выполнение прыжков с разворотами, устойчивость при выполнении с партнёром или с партнёрами.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные не предельные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Теория: Инструктаж по выполнению упражнений направленных, прежде всего на устойчивость, например, при работе с партнёром во время защитных действий от атак.

Практика: Выполнение прыжков с разворотом на 90, 180 и 360 градусов. Прыжки в стойках. Упражнения с закрытыми глазами.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные не предельные нагрузки в период тренировок.

Раздел 3. Техничко- тактическая подготовка.

Теория: Приемы борьбы в стойке

Практика: Перемещения в стойке. Нижняя акробатика. Падения. Перекаты (влево, вправо). Перекат на коленях. Перекат лежа. Кувырки. Продольный кувырок. Падение со скольжением. Перемещения на нижнем уровне.

Форма контроля: наблюдение

Теория: Приемы борьбы в партере

Практика: Броски, захваты, рычаги, удержания. Бросок прогибом, бросок накатом, обвив. Захват за пояс, захват за руки сбоку, захват руки на ключ. Удержание сбоку, удержание сверху,

Форма контроля: наблюдение

Теория: Одиночные прямые удары руками и ногами:

Практика: Прямой удар левой ногой в туловище, защита от него подставкой правого предплечья вниз. Прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правого предплечья вверх,

встречный контрудар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья

Прямой удар левой рукой в голову, встречный контрудар левой ногой в туловище.

Прямой удар левой рукой в туловище, защита от него подставкой правого предплечья наружу.

Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо, встречный контрудар прямым

левой рукой в туловище и защита от него подставкой правого предплечья вниз.

Ложные прямые удары левой рукой.

Прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони.

Прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони,

ответный прямой удар правой рукой в голову.

Прямой удар правой рукой в туловище, защита от него подставкой левого предплечья внутрь.

Прямой удар правой рукой в туловище, защита от него подставкой левого предплечья внутрь,

ответный прямой удар правой рукой в туловище.

Прямой удар правой ногой в туловище и защита от него подставкой левого предплечья вниз.

Прямой удар правой ногой в туловище, защита подставкой левого предплечья вниз-внутри с

шагом левой ногой влево, в связке с ответным ударом правой ногой в туловище.

Прямой удар ребром стопы левой ноги в туловище и защита отбивом левым предплечьем вниз.

Прямой удар ребром стопы правой ноги в туловище, защита отбивом правым предплечьем вниз.

Прямой удар правой рукой в туловище, защита отбивом правым предплечьем наружу.

Боковые удары руками и ногами:

Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья.

Боковой удар ногой в туловище.

Форма контроля: наблюдение.

Теория: передвижение в стойках

Практика: Повороты, развороты к противнику, принятие положения тела под углом к атаке противника. Шаги. Шаг с подшагом.

Форма контроля: наблюдение

Теория: Технические защитные комплексы

Практика: Одиночный комплекс, Защитно- атакующий комплекс, комплекс «Защита и атака» в паре.

Форма контроля: наблюдение

Теория: Техника самообороны

Практика: 1) Удар локтем (варианты)

2) Задний удар ногой (и с подшагиванием)

3) Связка (удар ребром стопы + разноимённый в голову)

4) Связка (удар кулаком с подшагиванием)

Повторение предыдущих приемов самообороны

5) Связка (боковой удар ногой + разноимённый удар в голову)

6) Защита предплечьем внутрь

7) Удушение плечом и предплечьем сзади

8) Связка (боковой удар ногой + защита предплечьем внутрь)

Форма контроля: наблюдение

Раздел 4. Спортивные и подвижные игры.

Практика: 1. Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках.

2. Игры-касания.

3. Игры-захваты.

4. Пятнашки.

5. Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-УПОР.

6. Игры-задания по освоению умения теснений по площади поединка.

Форма контроля: наблюдение

Раздел 5. Контрольная диагностика.

а) Прыжки в длину с места проводятся на ковре.

б) Челночный бег 3 x 10 м выполняется с максимальной скоростью.

в) Подтягивание на перекладине из виса

г) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Оценка уровня специальной физической подготовленности осуществляется следующим образом:

а) Забегания на «борцовском мосту»

б) Перевороты из упора головой в ковёр на «борцовский мост» и обратно

в) Броски партнёра через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину

Для тестирования уровня технико-тактической подготовленности проводится тестирование спортсменов в виде демонстрации приёмов, защит, контрприемов и комбинаций из всех классификационных групп в стойке и борьбе лежа.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

3 год обучения.

№	Название раздела, темы	Всего	Теория	Практика	Форма аттестации/контроля
	Правила поведения и техника безопасности на занятиях	2	2		вводный контроль.
1	Раздел 1. Теоретическая подготовка	8	6	2	
1.1	Психологическая подготовка к соревнованиям. Психологическое здоровье. Мотивация	4	2	2	Тестирование, наблюдение
1.2	Экипировка	2	2		наблюдение
1.3	Правила соревнований	2	2		наблюдение
2	Раздел 2. Общая физическая подготовка.	30		30	
2.1	ОФП	30		30	наблюдение
3	Раздел 3. Специальная физическая подготовка	40		40	
3.1	Имитационные упражнения	20		20	наблюдение
3.2	Упражнения для развития силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости	20		20	наблюдение
3	Раздел 3. Техническая и тактическая подготовка.	102		102	
3.1	Приёмы борьбы в стойке	14		14	учебное соревнование
3.2	Приёмы борьбы в партере	16		16	наблюдение
3.3	Удары руками	18		18	наблюдение
3.4	Удары ногами	18		18	наблюдение
3.5	Передвижения в стойках	18		18	наблюдение
3.6	Техника самообороны	18		18	наблюдение

4	Раздел 4. Подвижные игры и эстафеты.	26	2	24	наблюдение
5	Раздел 5. Контрольная диагностика	8		8	тестирование
	Итого	216	10	206	
	Каникулярная программа	42			
	итого	258			

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3 год обучения.

1. Вводное занятие.

Теория: Основы безопасности жизни. Закаливание организма. Способы и варианты закаливания. Влияние режима дня, питания, физических нагрузок на повышение физической и интеллектуальной работоспособности. Техника безопасности.

Практика: Составление режима дня

Форма контроля: наблюдение

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Теория: Психологическая подготовка к соревнованиям. Психологическое здоровье. Мотивация

Практика: Психологическая подготовка: общепсихологическая подготовка (круглогодичной), психологическая подготовка к соревнованиям и управление нервно-психическим восстановлением спортсменов. Мотивация и ее виды.

Форма контроля: наблюдение

Теория: Экипировка спортсмена

Форма контроля: наблюдение

Теория: Правила соревнований. Запрещенные действия. Оценка поединка.

Форма контроля: наблюдение

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

Теория: Общеразвивающие упражнения.

Практика: Увеличение мышечной массы: 1 Упражнения на преодоление веса тела (отжимание в упоре лежа, подтягивание «пистолет» и т.д.). 2. Развитие способности проявлять силу в различных движениях: упражнения со штангой. Упражнения на ловкость и координацию 1) Кувырки, перекаты, вращения, 2) Прыжки с поворотами на 90-180 и 360 градусов. Подвижные игры: футбол, баскетбол, регби, пятнашки. Акробатические упражнения: подъем с разгибом, колесо, флаг, сальто вперед и назад, рондад. Упражнения на выносливость Упражнения на гибкость Упражнения с большой амплитудой во всех суставах и во всех

направлениях (наклоны, повороты, вращения, сгибы и т. д.) на снарядах и без них.

Форма контроля: наблюдение.

Теория: Различные виды ходьбы и бега.

Практика: Подскоки и выпрыгивания в беге. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину, высоту, тройной.

Форма контроля: наблюдение.

Теория: Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища.

Практика: Метание теннисных мячей на дальность и точность.

Форма контроля: наблюдение

Практика: Упражнения с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.

Форма контроля: наблюдение.

Практика: Спортивные игры: футбол, баскетбол, ручной мяч, регби.

Форма контроля: наблюдение.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка включает в себя имитационные упражнения для освоения броска подхватом – махи, развития силы (преодоление инерции и усилий партнера, борьба с более сильным партнером), быстроты (борьба с более быстрым партнером, выполнение бросков на скорость за 5' и 10', спурты), выносливости (выполнять приемы длительное время 3-5 мин.), гибкости (выполнение бросков с наибольшей амплитудой), ловкости (выполнение изученных технических действий в условиях поединка), специальные упражнения с партнером для развития мышц шеи.

Теория: Упражнения развития быстроты.

Практика: Рывки по сигналу. Ловля брошенного предмета. Уворачивание от брошенного теннисного мяча. Скоростное передвижение (шаги, выпады, уходы с выпада и др.). Соревнования на быстроту выполнения упражнений и точность попадания в атаках по мишени в ограниченный отрезок времени упражнения с резиновым жгутом.

Форма контроля: наблюдение.

Теория: Упражнения для развития силы.

Практика: Ходьба полувыпадами и выпадами, пружинистые покачивания в выпадах, то же с дополнительным отягощением. Приседания на одной ноге – «пистолет». Выпрыгивание из приседа. Упражнения с сопротивлением партнера. Различные виды отжимания. Упражнения с гимнастической палкой (вращения, перехватывание пальцами по длине палки, перетягивание, вырывание). Работа с гантелями от 1 до 3 кг (ударная и защитная техника).

Форма контроля: наблюдение.

Теория: Упражнения для развития ловкости.

Практика: Различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, с теннисными и набивными мячами, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики, проводимые в неожиданно изменяющихся условиях, заставляющих принимать быстрые решения.

Форма контроля: наблюдение.

Теория: Упражнения для развития гибкости.

Практика: Из низкого приседа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Пружинящие покачивания на выпаде, маховые движения ногами. В положении боевой стойки движения рукой и ногой (передней, задней), корпусом, имитирующими удары. Комплекс, на растяжку. Шпагаты.

Форма контроля: наблюдение.

Теория: Упражнения для развития выносливости.

Практика: Многократные повторения двух-трех ударных комбинаций.

Форма контроля: наблюдение.

Раздел 4. Техническая и тактическая подготовка.

Теория: Основные технические действия.

Практика: Броски: боковая подсечка, задняя подножка на пятке. Бросок захватом за подколенный сгиб изнутри. Бросок захватом пятки изнутри. Бросок через голову с подбивом голень.

Форма контроля: наблюдение.

Теория: Партер

Практика: Удержания с боку. Удержание сбоку захватом рукава и отворота из-под руки. Удержание сбоку захватом своей ноги за подколенный сгиб. Удержание со стороны головы захватом пояса. Обратное удержание сбоку. Удержание со стороны головы с захватом руки.

Форма контроля: наблюдение.

Теория: Боковые удары руками и ногами.

Практика: Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья. Боковой удар ногой в туловище. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья с контратакой боковым левым в голову. Боковой удар левой в туловище и защита от него подставкой правого локтя. Боковой удар левой в туловище и защита от него подставкой правого локтя с контратакой боковым левым в туловище.

Форма контроля: наблюдение.

Теория: Гимнастика.

Практика: Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках. мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без

поворота и с поворотом на 180гр. и 360 гр. сальто вперед (с помощью), колесо (переворот боком).

Форма контроля: наблюдение.

Теория: Однонаправленные комбинации на основе изученных действия 5 КЮ: боковая подсечка под выставленную ногу - бросок через бедро с захватом пояса, подхват бедром – подхват изнутри.

Практика: упражнения.

Форма контроля: наблюдение.

Теория: Равнонаправленные комбинации: боковая подсечка под выставленную ногу – обхват, боковая подсечка под выставленную ногу – бросок через спину с захватом руки на плечо.

Практика: Самостоятельное составление комбинация из известных бросков.

Форма контроля: наблюдение.

Теория: приемы армейского рукопашного боя.

Практика:

Общий комплекс приемов рукопашного боя (АРБ-1) включает в себя: 1.Атакующие приемы и действия

2.Защитные приемы и действия

3. Контратакующие приемы и действия обезоруживание противника

Практика: Специальный комплекс приемов армейского рукопашного боя (АРБ-2) включает в себя приемы, предусмотренные комплексом АРБ-1, и дополнительные приемы: 1. Атакующие приемы и действия 2. Защитные приемы и действия

Теория: Ударные элементы армейского рукопашного боя.

Практика: Стойка (основная, боевая) Передвижение (шагом, подшагиванием, скачком) Повороты (прыжком и т.д.) Разноимённый удар (на месте, в движении) Удар ногой вперёд (и с подшагиванием) Защита предплечья вверх Снаряды (методика отработки ударов) Удар кулаком наотмашь Связка (кулаком наотмашь + разноимённый удар) Удар ребром стопы вперёд, в сторону (и с подшагиванием) Страховка при падении (вперёд, назад, в бок) Удар кулаком сверху Связка (удар ногой вперёд + одноимённый удар удар) Защита предплечья (вниз - наружу) Страховка при падении (вперёд, назад, в бок) Удар локтем (варианты) Задний удар ногой (и с подшагиванием) Связка (удар ребром стопы + разноимённый в голову) Связка (удар кулаком с подшагиванием) Связка (боковой удар ногой + разноимённый удар в голову) Защита предплечьем внутрь Удушение плечом и предплечьем сзади Связка (боковой удар ногой + защита предплечьем внутрь) Связка (удар кулаком наотмашь + разноимённый+ боковой удар ногой) Защита предплечьем наружу Бросок через бедро Связка (удар кулаком + бросок через бедро) Связка (защита предплечьем + разноимённый + удар ребром ноги)

Защита от ударов в голову+ бросок через бедро Бросок передняя подножка Связка (удар кулаком + передняя подножка) Связка (защита предплечьем + разноимённый + удар ногой вперёд) Защита от ударов в

голову + бросок через бедро + болевой на руку Бросок передняя подножка + удержание Связка (удар кулаком + передняя подножка + удушение)

Форма контроля: наблюдение.

Теория: Защитные действия.

Практика: Правильное сочетание блоков и перемещений позволяет защищаться от одного или нескольких противников. Способом защиты является «встреча» удара противника разложением вектора силы удара (рука-нога-предмет) на составляющие; выборе и взятии точки опоры – сместить центр масс за площадь опоры его ног, – закончить контакт. Выделяют два класса защиты – динамическую и статическую. 1. Динамический вид защиты 2. Статический вид защиты (контратакующие действия во встречной или ответной формах). 3. Комбинированные защитные действия.

Форма контроля: наблюдение.

Раздел 5. Подвижные игры и эстафеты.

Практика: Баскетбол. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Форма контроля: наблюдение.

Практика: Футбол. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Форма контроля: наблюдение.

Практика: Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

Форма контроля: наблюдение.

Раздел 6. Контрольная диагностика

Промежуточная аттестация проводится в середине учебного года (в декабре) и определяет функциональный рост результатов, вторая, итоговая - в конце учебного года (в мае) и определяет уровень роста технического мастерства.

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы.

- а) Прыжки в длину с места проводятся на ковре.
- б) Челночный бег 3 x 10 м выполняется с максимальной скоростью.
- в) Подтягивание на перекладине из виса

г) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
 Оценка уровня специальной физической подготовленности осуществляется следующим образом:
 а) Забегания на «борцовском мосту»
 б) Перевороты из упора головой в ковёр на «борцовский мост» и обратно
 в) Броски партнёра через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину)
 Для тестирования уровня технико-тактической подготовленности проводится тестирование спортсменов в виде демонстрации приёмов, защит, контрприемов и комбинаций из всех классификационных групп в стойке и борьбе лежа.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

4 год обучения.

№	Название раздела, темы	Всего	Теория	Практика	Форма аттестации/контроля
	Правила поведения и техника безопасности на занятиях	2	2		вводный контроль.
1	Раздел 1. Специальная физическая подготовка	40		40	
1.1	Ударные упражнения	20		20	наблюдение
1.2	Упражнения на развития силы, выносливости, ловкости, гибкости, быстроты.	20		20	наблюдение
2	Раздел 2. Техническая и тактическая подготовка.	102		102	
2.1	Броски	14		14	учебное соревнование
2.2	Партер	16		16	наблюдение
2.3	Удары руками и ногами	18		18	наблюдение
2.4	Тактика захватов и передвижений, проведения приемов и поединков	18		18	наблюдение
3	Раздел 3. Техника рукопашного боя	38		39	

3.1	Одиночные и двухударные комбинации разнотипных ударов руками и ногами.	18		18	наблюдение
3.2	Элементы ближнего боя	20		20	
4	Раздел 4. Подвижные игры и эстафеты.	26	2	24	наблюдение
5	Раздел 5. Контрольная диагностика	8		8	тестирование
	Итого	216	10	206	
	Каникулярная программа	42			
	Итого	258			

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

4 год обучения.

1. Вводное занятие.

Теория: Правила подготовки к соревнованиям. Закаливание организма. Способы и варианты закаливания. Влияние режима дня, питания, физических нагрузок на повышение физической и интеллектуальной работоспособности. Техника безопасности.

Раздел 1. Специальная физическая подготовка

Практика: Средства развития специальной силы мышц. 4 их основных вида:

- с внешним сопротивлением (тяжести, жгуты, эспандеры)
- с преодолением собственного веса
- с партнером
- изометрические (статические) упражнения

Форма контроля: наблюдение.

Практика: Ударные упражнения. К ним, для развития силы, относят удары руками и ногами в воздух, по мешкам, лапам и макиварам с утяжелителями, или в воде.

Форма контроля: наблюдение.

Практика: "Взрывная сила". Для развития «взрывной силы» можно использовать метания и толкания набивных мячей, ядер, гирь и камней из различных положений с максимальным ускорением в финальной части, работа с топором и молотками, рывки и толчки штанги, а также преодоление инерции собственного тела при ударах, защитах.

Форма контроля: наблюдение.

Практика: Упражнения для мышц-разгибателей рук.

Форма контроля: наблюдение.

Практика: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Поединки со сменой партнеров - 2 схватки по три минуты. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 сек (6 серий) отдых между сериями 30 сек.

Форма контроля: наблюдение.

Практика: Упражнения для развития борцовской выносливости. Поединки с односторонним нарастающим сопротивлением длительностью от 20 до 30 минут.

Форма контроля: наблюдение.

Практика: Упражнения для развития быстроты: рывки по сигналу. Уход от брошенного мяча. Скоростное выполнение передвижений (шаги, выпады и т.д.). Выполнение ударов руками и ногами с максимальной скоростью (в воздух, на снарядах), выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх, на месте с концентрацией усилия в одном из них. Передвижения в различных стойках вперед-назад на два, три или четыре шага. Последовательное нанесение серий ударов по 10 ударов руками или ногами с последующим 20-секундным отдыхом. Это упражнение выполняется в

разных вариациях в течение 3 минут. Скоростное выполнение изученных бросков в течение 30 сек.

Форма контроля: наблюдение.

Практика: Упражнение для развития силы: ходьба «гуськом», прыжки «кролем». Приседания на одной ноге - «пистолет». Имитация ударов руками и ногами с дополнительным отягощением и резиновым жгутом. Удары молотками попеременно левой и правой рукой по автопокрышке. Отжимания из различных положений в упоре лежа. Упражнение «складной нож». Подтягивание на перекладине разным хватом. Подъем силой. Подъем переворотом. Различные подскоки на одной и двух ногах. Прыжки через препятствия. Толкание ядра, набивных мячей одной рукой и двумя руками. Также используются и изометрические упражнения: толкание стены кулаками в нападающей стойке. Имитация мышечного напряжения в финальной и промежуточной фазе.

Форма контроля: наблюдение.

Практика: Упражнения для развития ловкости: различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики.

Форма контроля: наблюдение.

Практика: Упражнения для развития гибкости: из глубокого седа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Использование метода многократного растягивания: этот метод основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движения. Комплекс динамических упражнений на гибкость у стены и в парах. Выполнение статических упражнений на гибкость.

Форма контроля: наблюдение.

Практика: Упражнения для развития выносливости. Необходимо выполнять бой с тенью, выполнение упражнений на снарядах, скоростное исполнение бросков и т.д. в большом промежутке времени (от 3 до 15 минут). Например: при тренировке на снарядах выполнить 10-15 «включений» по 3-4 мощных и быстрых ударных или защитных действий, продолжительностью 1,0-1,5 сек. Каждое включение. Всего следует выполнить 5 – 6 таких серий через 1,5-2,0 мин. Отдыха. Использование упражнений с отягощением 30 – 70 % от предельного веса с количеством повторений от 5 до 12 раз. Кросс – 3 – 6 км. Участие в учебных и соревновательных боях.

Форма контроля: наблюдение.

Практика: Стандартные ситуации и при передвижении партнера. Выполнение бросков в течении 60 сек. в максимальном темпе, затем отдых 180 сек. и повторение до 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 серий. Поединки с односторонним сопротивлением соперника длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и еще от 3 до 6 серий.

Форма контроля: наблюдение.

Раздел 2. Техническая и тактическая подготовка.

Практика: Основные технические действия.

Броски:

Боковая подножка с падением.

Бросок через бедро.

Выведение из равновесия рывком.

Бросок скручиванием с упором под локоть.

Форма контроля: наблюдение.

Практика: Партер:

Переворачивание при помощи ног (разгибанием).

Переворачивание захватом бедра и руки.

Переворачивание захватом двух рук.

Перегибание локтя снизу (захватом предплечья под плечо).

Перегибание локтя через предплечье от удержания поперек.

Болевой прием на ногу – ущемление ахиллесова сухожилия.

Удушающий захватом отворота сзади.

Практика: Боковые удары руками и ногами.

Боковой удар левой рукой в голову и защита от него «нырком» с контратакой боковым левым в туловище.

Боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой левого предплечья.

Боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья с контратакой боковым правым в голову.

Боковой удар правой ногой в голову, защита от него подставкой правой ладони и контратакой боковым ударом правой ногой в туловище.

Боковой удар левой ногой в голову, защита от него подставкой левой ладони и контратакой боковым ударом левой ногой в туловище.

Контратака двумя боковыми ударами левой – правой ногой в туловище.

Атака двумя боковыми ударами левой – правой рукой в голову, защита подставкой предплечья.

Форма контроля: наблюдение.

Практика: Тактика захватов.

Захваты – предварительный, основной, ответный.

Взаимосвязь захватов и стоек.

Сочетание захватов.

Форма контроля: наблюдение.

Практика: Тактика передвижений. Передвижение в захватах влево, вправо, вперед, назад относительно партнера, стоящего в левосторонней, правосторонней, в высокой, в низкой, в прямой, в согнутой стойках.

Форма контроля: наблюдение.

Практика: Тактика проведения приемов. Выполнение приемов в движении.

Выполнение приемов на наступающем и отступающем партнере.

Форма контроля: наблюдение.

Практика: Тактика ведения поединка. Ведение поединка с различными по росту и весу партнерами. Поединок с «форой». Поединок со сменой партнеров.

Форма контроля: наблюдение.

Практика: Тактика участия в соревнованиях. Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединках. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку – разминка, эмоциональная настройка.

Форма контроля: наблюдение.

Раздел 3. Техника армейского рукопашного боя

Практика: Броски:

1. Передняя подсечка
2. Подхват изнутри
3. Зацеп изнутри
4. Зацеп снаружи
5. Передняя подножка на пятке
6. Бросок захватом руки под плечо
7. Боковое бедро
8. Боковая подножка (седом) с падением.
9. Подсад бедром.
10. Подсечка в колено.
11. Подсад бедром изнутри.
12. Подсад голенью захватом руки под плечо.
13. Передняя подсечка под отставленную ногу.
14. Подсечка в темп шагов.

Форма контроля: наблюдение.

Практика: Партер:

1. Удушение зажиманием предплечьем сзади с упором в затылок.
2. Удушение затягиванием сзади.
3. Удушение зажиманием предплечьем спереди.
4. Удушение зажиманием спереди, скрещивая руки ладонями вверх.
5. Удушение зажиманием спереди, скрещивая руки ладонями вниз.
6. Перегибание локтя при помощи бедра сверху.
7. Болевой прием на ногу - рычаг колена с захватом ноги бедрами снизу.
8. Болевой прием на ногу - рычаг колена с захватом ноги бедрами сверху.
9. Болевой прием на ногу - узел ноги.
10. Болевой на ногу - рычаг бедра.
11. Болевой прием на плечевой сустав кувырком, захватывая разноименную руку ногой.
12. Болевой прием на коленный сустав, в том числе кувырком.
13. Перегибание локтя захватом руки между ногами от удержания верхом.
14. Перегибания локтя захватом руки под плечо снизу.
15. Удушение затягиванием отворотом сзади, приподнимая руку.
16. Удушающий сбоку затягиванием.
17. Удушающий снизу (противник со стороны головы).
18. Перегибание локтя от удержания верхом, прижимая руку к ключичному сочленению.

19. Переворот партнера, захватывая двумя руками предплечье.
20. Переворот ногами с переходом на удержание, захватывая руку и голову.

Форма контроля: наблюдение.

Практика: Боковые удары руками и ногами. Удары руками снизу.

Удары ногами с разворотом. Боковой удар правой ногой наружу с разворотом. Прямой удар правой ногой в сторону с разворотом. Прямой удар левой ногой в сторону с разворотом.

Форма контроля: наблюдение.

Практика: Одиночные и двухударные комбинации разнотипных ударов руками и ногами.

Форма контроля: наблюдение.

Практика: Серии разнотипных ударов руками и ногами

Форма контроля: наблюдение.

Практика: Серии повторных ударов

Форма контроля: наблюдение.

Практика: Ближний бой. Элементы техники ближнего боя:

1. Удары снизу правой и левой рукой в туловище (одновременно изучаются защиты).

2. Защиты от ударов снизу правой и левой рукой в туловище:

3. Удары снизу правой и левой рукой в голову.

4. Защиты от ударов снизу правой и левой рукой в голову:

5. Боковые удары правой и левой рукой в голову.

6. Защита от боковых ударов правой и левой рукой в голову:

7. Короткие прямые удары правой и левой рукой в голову.

8. Защиты от коротких прямых ударов правой и левой рукой в голову.

9. Комбинации из двух ударов в туловище, в голову, в голову и туловище, туловище и голову.

10. Защита руками изнутри.

11. Активные защиты от ударов снизу правой и левой рукой в голову.

12. Активные защиты от боковых ударов правой, левой рукой в голову.

13. Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника прямым (боковым) ударом левой рукой в голову.

14. Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника боковым ударом ногой в голову (туловище).

15. Вхождение в ближний бой во время собственной атаки.

Форма контроля: наблюдение.

Практика: Переход от ударной фазы поединка к бросковой

Форма контроля: наблюдение.

Раздел 4. Подвижные игры и эстафеты.

Практика: Баскетбол. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под

углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Форма контроля: наблюдение.

Практика: Футбол. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Форма контроля: наблюдение.

Практика: Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

Форма контроля: наблюдение.

Раздел 5. Контрольная диагностика.

Промежуточная аттестация проводится в середине учебного года (в декабре) и определяет функциональный рост результатов, вторая, итоговая - в конце учебного года (в мае) и определяет уровень роста технического мастерства.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

будут проявлять:

- настойчивость и упорство в достижении цели;
- бесстрашие в социально-опасных ситуациях;
- социальную активность в гражданских акциях.

Метапредметные:

смогут:

- взаимодействовать в команде, договариваться, готовность обосновывать свою точку зрения на разные социальные ситуации;
- вести здоровый образ жизни (соблюдать режим питания, физических нагрузок, отдыха);

Предметные:

будут знать:

- основы истории Отечества и Вооруженных сил, физкультуры, спорта, медицины;
- правила безопасного поведения в повседневной жизни и принципы здорового образа жизни.

- способы самообороны;

Задачи «базового» уровня:

Личностные:

- воспитают уважительное отношение к спорту и своему здоровью;
- воспитают чувства ответственности за судьбу своей семьи, государства и Родины;

-разовьют интерес к воинским специальностям;

Метапредметные:

-разовьют физические способности необходимые для жизнедеятельности в социуме;

-смогут договариваться, находить выход из сложной социально-опасной ситуации);

Предметные:

-получат базовые знания из области истории Отечества и Вооруженных сил, физкультуры, спорта, медицины;

-научатся реализовывать весь комплекс гражданских прав и обязанностей в обществе; (гражданские компетенции)

-знать способы самообороны.

Задачи «продвинутого» уровня:

Личностные:

будут:

-осознавать себя патриотом своей Родины;

-сформируют духовно-нравственные качества (доброта, отзывчивость, готовность прийти на помощь);

Метапредметные:

- научиться общаться в межгрупповом взаимодействии;

-станут наставниками в своей команде;

Предметные:

будут:

-готовы к достойному служению обществу и государству;

-использовать знания из истории Отечества и Вооруженных сил, медицины, физкультуры и спорта в практической деятельности;

-получат навыки военной подготовки;

-получат навыки действия в чрезвычайных ситуациях и экстремальных условия.

-систематически укреплять своё здоровье и расширять функциональные возможности организма;

- совершенствовать показатели своей физической подготовленности;

- совершенствовать уровень освоения базовой техники армейского рукопашного боя.

РАЗДЕЛ № 2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

1 год обучения

№ п\п	месяц	дата	Тема занятия	Форма занятия	Кол – во часов	Форма контроля
1	Сентябрь		Введение в программу. Начальная диагностика. Правила безопасности.	беседа	2	Текущий
2	Сентябрь		Развитие рукопашного боя в России	Объяснение Тренировка	2	Текущий
3	Сентябрь		Анатомия человека	Объяснение	2	Текущий
4	Сентябрь		Меры безопасности и первая медицинская помощь	Объяснение Тренировка	2	Текущий
5	Сентябрь		Меры безопасности и первая медицинская помощь	Объяснение	2	Текущий
6	Сентябрь		Строевые упражнения	Объяснение Тренировка	2	Текущий
7	Сентябрь		Строевые упражнения	Объяснение Тренировка	2	Текущий
8	Сентябрь		Строевые упражнения	Объяснение Тренировка	2	Текущий
9	Сентябрь		Строевые упражнения	Объяснение Тренировка	2	Текущий
10	Сентябрь		Строевые упражнения	Объяснение Тренировка	2	Текущий
11	Сентябрь		Строевые упражнения	Объяснение Тренировка	2	Текущий
12	Сентябрь		Строевые упражнения	Объяснение Тренировка	2	Текущий
13	Сентябрь		Строевые упражнения	Объяснение Тренировка	2	Текущий
14	Октябрь		Акробатические упражнения (кувырки).	Объяснение Тренировка	2	Текущий
15	Октябрь		Акробатические упражнения (кувырки).	Объяснение Тренировка	2	Текущий
16	Октябрь		Акробатические упр. (стойка на лопатках, колесо, мост)	Объяснение Тренировка	2	Текущий
17	Октябрь		Акробатические упражнения (стойка на лопатках, мост).	Объяснение Тренировка	2	Текущий
18	Октябрь		Акробатические упражнения (стойка	Объяснение	2	Текущий

			на лопатках, мост).	Тренировка		
19	Октябрь		Акробатические упражнения (стойка на лопатках, мост).	Объяснение Тренировка	2	Текущий
20	Октябрь		Техника и правильность выполнения упражнения с мячом, скакалкой.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
21	Октябрь		Упражнения на координацию, силу, гибкость	Объяснение Тренировка	2	Текущий
22	Октябрь		Упражнения на координацию, силу, гибкости	Объяснение Тренировка	2	Текущий
23	Октябрь		Упражнения в паре с партнёром	Объяснение Тренировка	2	Текущий
24	Октябрь		Легкоатлетические упражнения.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
25	Октябрь		Марафон- посвященный к Международному дню пожилого человека		2	Наблюдение
26	Ноябрь		Легкоатлетические упражнения.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
27	Ноябрь		Прыжковые упражнения	Объяснение Тренировка	2	Текущий
28	Ноябрь		Переползания	Объяснение Тренировка	2	Текущий
29	Ноябрь		Страховка и самоконтроль при падениях	Объяснение Тренировка	2	Текущий
30	Ноябрь		Упражнения на мосту	Объяснение Тренировка	2	Текущий
31	Ноябрь		Имитационные упражнения (броски)	Объяснение Тренировка	2	Текущий
32	Ноябрь		Имитационные упражнения (перекаты)	Объяснение Тренировка	2	Текущий
33	Ноябрь		Имитационные упражнения	Объяснение Тренировка	2	Текущий
34	Ноябрь		ОРУ без предметов	Объяснение Тренировка	2	Текущий
35	Ноябрь		Парные упражнения	Объяснение Тренировка	2	Текущий
36	Ноябрь		Парные упражнения	Объяснение Тренировка	2	Текущий
37	Декабрь		Упражнения на мосту	Объяснение Тренировка	2	Текущий
38	Декабрь		ОРУ без предметов	Объяснение Тренировка	2	Текущий
39	Декабрь		Контрольное занятие по ОФП	Объяснение Тренировка	2	Текущий
40	Декабрь		Общеукрепляющие упражнения	Объяснение Тренировка	2	Текущий
41	Декабрь		Общеукрепляющие упражнения	Объяснение Тренировка	2	Текущий
42	Декабрь		Общеукрепляющие упражнения	Объяснение Тренировка	2	Текущий

43	Декабрь		Общеукрепляющие упражнения	Объяснение Тренировка	2	Текущий
44	Декабрь		Общеукрепляющие упражнения	Объяснение Тренировка	2	Текущий
45	Декабрь		Общеукрепляющие упражнения	Объяснение Тренировка	2	Текущий
46	Декабрь		Общеукрепляющие упражнения	Объяснение Тренировка	2	Текущий
47	Декабрь		Упражнения на развитие силовых способностей	Объяснение Тренировка	2	Текущий
48	Декабрь		Классификация приемов рукопашного боя	Объяснение Тренировка	2	Текущий
49	Декабрь		Классификация приемов РБ.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
50	Январь		Классификация приемов РБ	Объяснение Тренировка	2	Текущий
51	Январь		Стойки в РБ	Объяснение Тренировка	2	Текущий
52	Январь		Захваты в РБ	Объяснение Тренировка	2	Текущий
53	Январь		Дистанции в РБ	Объяснение Тренировка	2	Текущий
54	Январь		Броски в РБ	Объяснение Тренировка	2	Текущий
55	Январь		Перемещения, техника, тактика.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
56	Январь		Перемещения, техника, тактика	Объяснение Тренировка	2	Текущий
57	Январь		Основные положения борцов (стойки)	Объяснение Тренировка	2	Текущий
58	Январь		Основные положения борцов (стойки)	Объяснение Тренировка	2	Текущий
59	Январь		Захваты	Объяснение Тренировка	2	Текущий
60	Февраль		Захваты	Объяснение Тренировка	2	Текущий
61	Февраль		Захваты	Объяснение Тренировка	2	Текущий
62	Февраль		Основные положения борцов (стойки)	Объяснение Тренировка	2	Текущий
63	Февраль		Захваты	Объяснение Тренировка	2	Текущий
64	Февраль		Падение с колен	Объяснение Тренировка	2	Текущий
65	Февраль		Падение со стойки	Объяснение Тренировка	2	Текущий
66	Февраль		Упражнения на мосту	Объяснение Тренировка	2	Текущий
67	Февраль		Упражнения на мосту	Объяснение Тренировка	2	Текущий
68	Февраль		Имитационные упражнения	Объяснение	2	Текущий

			(перекаты)	Тренировка		
69	Февраль		Имитационные упражнения (перекаты)	Объяснение Тренировка	2	Текущий
70	Февраль		Имитационные упражнения (перекаты)	Объяснение Тренировка	2	Текущий
71	Февраль		Перемещения по ковру	Объяснение Тренировка	2	Текущий
72	Март		Ударные элементы РБ	Объяснение Тренировка	2	Текущий
73	Март		Ударные элементы РБ	Объяснение Тренировка	2	Текущий
74	Март		Ударные элементы РБ	Объяснение Тренировка	2	Текущий
75	Март		Ударные элементы РБ	Объяснение Тренировка	2	Текущий
76	Март		Спорт – составная часть физической культуры. Турпоход.	Контрольны й урок	2	Текущий
77	Март		Ударные элементы РБ	Объяснение Тренировка	2	Текущий
78	Март		Ударные элементы РБ	Объяснение Тренировка	2	Текущий
79	Март		Ударные элементы РБ	Объяснение Тренировка	2	Текущий
80	Март		Ударные элементы РБ	Игра	2	Текущий
81	Март		Ударные элементы РБ	Игра	2	Текущий
82	Март		Техника самообороны	Игра	2	Текущий
83	Апрель		Техника самообороны	Игра	2	Текущий
84	Апрель		Техника самообороны	Игра	2	Текущий
85	Апрель		Техника самообороны	Объяснение Тренировка	2	Текущий
86	Апрель		Техника самообороны	Объяснение	2	Текущий
87	Апрель		Техника самообороны	Объяснение Тренировка	2	Текущий
88	Апрель		Техника самообороны	Объяснение Тренировка	2	Текущий
89	Апрель		Техника самообороны	Объяснение Тренировка	2	Текущий
90	Апрель		Техника самообороны	Объяснение Тренировка	2	Текущий
91	Апрель		Игры на развитие быстроты реакции	Объяснение Тренировка	2	Текущий
92	Апрель		Эстафета	Объяснение Тренировка	2	Текущий
93	Апрель		Игры на развитии координации	Объяснение Тренировка	2	Текущий
94	Апрель		Игры на развитие выносливости	Объяснение Тренировка	2	Текущий
95	Апрель		Игры на развитие гибкости	Объяснение Тренировка	2	Текущий

96	Май		Игры на развитие быстроты	Объяснение	2	Текущий
97	Май		Игры на развитие быстроты реакции	Объяснение Тренировка	2	Текущий
98	Май		Игры на развитие ловкости	Объяснение Тренировка	2	Текущий
99	Май		Игры на развитие скорости	Объяснение Тренировка	2	Текущий
100	Май		Пионербол	Объяснение Тренировка	2	Текущий
101	Май		Футбол	Объяснение Тренировка	2	Текущий
102	Май		Баскетбол	Объяснение Тренировка	2	Текущий
103	Май		Имитационные игры	Объяснение Тренировка	2	Текущий
104	Май		Игры на развитие скорости	Объяснение Тренировка	2	Текущий
105	Май		Контрольная диагностика	Объяснение Тренировка	2	Текущий
106	Май		Контрольная диагностика	Объяснение Тренировка	2	Текущий
107	Май		Контрольная диагностика	Объяснение Тренировка	2	Текущий
108	Май		Контрольный урок по ОФП,СФП, ТТП	Контрольный урок	2	Контрольное занятие
	Итого				216	

Каникулярная программа

1	Октябрь		Викторина «Государственные символы Российской Федерации»	Игра	2	Наблюдение
2	Январь		Викторина «Основы военной истории»	Игра	2	Наблюдение
3	Март		Спортивные соревнования «Зарница»	Соревнования	2	Наблюдение
4	Июнь		Вводное занятие. Знакомство с техникой безопасности. Инструктажи.	Беседа	2	Наблюдение
5	Июнь		Назначение, структура, ВС РФ.	Беседа	2	Наблюдение
6	Июнь		Воинские звания и должности военнослужащих ВС РФ.	Беседа, просмотр видеоматериалов	2	Наблюдение
7	Июнь		Вооружение и военная техника ВС РФ	Беседа, просмотр видеоматериалов	2	Наблюдение
8	Июнь		История огнестрельного оружия.	Беседа, просмотр	2	Наблюдение

				видеоматериалов		
9	Июнь		Требования безопасности при обращении с оружием.	Практическое занятие	2	Наблюдение
10	Июнь		Устройство АК-74.	Практическое занятие	2	Наблюдение
11	Июнь		Прядок неполной разборки и сборки после неполной разборки АК-74.	Практическое занятие	2	Наблюдение
12	Июнь		Правила стрельбы из стрелкового оружия. Приемы и способы ведения огня из АК-74 Правила прицеливания и производства выстрела.	Практическое занятие	2	Наблюдение
13	Июнь		Строевые приемы и движение без оружия	Практическое занятие	2	Наблюдение
14	Июнь		Строевые приемы и движение без оружия	Практическое занятие	2	Наблюдение
15	Июнь		Способы осуществления движения	Практическое занятие	2	Наблюдение
16	Июнь		Выполнение строевых приемов в составе подразделения	Практическое занятие	2	Наблюдение
17	Июнь		Основы военной топографии	Беседа, просмотр видеоматериалов	2	Наблюдение
18	Июнь		Условные обозначения	Беседа, просмотр видеоматериалов	2	Наблюдение
19	Июнь		Топографические знаки	Беседа, просмотр видеоматериалов	2	Наблюдение
20	Июнь		Промышленные, сельскохозяйственные и социально-культурные объекты. Железнодорожные и автомобильные дороги	Беседа, просмотр видеоматериалов	2	Наблюдение
21	Июнь		Гидрография. Рельеф. Растительный покров и грунты.	Беседа, просмотр видеоматериалов	2	Наблюдение
	ИТОГО				42	
	ВСЕГО				258	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

2 год обучения

№ п\п	месяц	дата	Тема занятия	Форма занятия	Кол – во часов	Форма контроля
1	Сентябрь		Личная гигиена, закаливание, режим дня.	Беседа	2	Текущий
2	Сентябрь		История возникновения и развития рукопашного боя	Беседа	2	Текущий
3	Сентябрь		Рукопашный бой в системе физического воспитания. Физиологические основы тренировок	Беседа	2	Текущий
4	Сентябрь		Травмы.	Беседа	2	Текущий
5	Сентябрь		ОФП	Беседа	2	Текущий
6	Сентябрь		ОФП	Беседа	2	Текущий
7	Сентябрь		ОФП	Объяснение Тренировка	2	Текущий
8	Сентябрь		Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног. Упражнения с отягощением	Объяснение Тренировка	2	Текущий
9	Сентябрь		Упражнения с отягощением	Объяснение Тренировка	2	Текущий
10	Сентябрь		Упражнения с отягощением	Объяснение Тренировка	2	Текущий
11	Сентябрь		Упражнения с отягощением	Объяснение Тренировка	2	Текущий
12	Сентябрь		Упражнения с предметом.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
13	Сентябрь		Строевые упражнения.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
14	Октябрь		Строевые упражнения	Объяснение Тренировка	2	Текущий
15	Октябрь		Передвижения.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
16	Октябрь		Упражнения с партнёром.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
17	Октябрь		Упражнения с манекеном.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
18	Октябрь		Упражнения в паре с партнёром	Объяснение Тренировка	2	Текущий
19	Октябрь		Упражнения скакалкой	Объяснение Тренировка	2	Текущий
20	Октябрь		Упражнения на координацию	Объяснение	2	Текущий

				Тренировка		
21	Октябрь		Акробатика.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
22	Октябрь		Акробатика.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
23	Октябрь		Акробатика.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
24	Октябрь		Акробатика.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
25	Октябрь		Марафон- посвященный к Международному дню пожилого человека		2	Наблюдение
26	Ноябрь		Легкоатлетические упражнения	Объяснение Тренировка	2	Текущий
27	Ноябрь		Прыжковые упражнения	Объяснение Тренировка	2	Текущий
28	Ноябрь		Упражнения с предметами	Объяснение Тренировка	2	Текущий
29	Ноябрь		Легкоатлетические упражнения (3x10, 10м)	Объяснение Тренировка	2	Текущий
30	Ноябрь		Упражнения на гибкость	Объяснение Тренировка	2	Текущий
31	Ноябрь		Парные упражнения	Объяснение Тренировка	2	Текущий
32	Ноябрь		Имитационные упражнения (перекаты)	Объяснение Тренировка	2	Текущий
33	Ноябрь		Акробатические упр. (стойка на лопатках, колесо, мост)	Объяснение Тренировка	2	Текущий
34	Ноябрь		Акробатические упр. (стойка на лопатках, колесо, мост)	Объяснение Тренировка	2	Текущий
35	Ноябрь		Парные упражнения	Объяснение Тренировка	2	Текущий
36	Ноябрь		Контрольный урок по ОФП	Контрольн ый урок	2	Текущий
37	Декабрь		Упражнения на развитие силовых способностей.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
38	Декабрь		Выполнение упражнений с гантелями и мячом.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
39	Декабрь		Упражнения для укрепления различных групп мышц тела.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
40	Декабрь		Выполнение упражнений: подтягивание, отжимание, упражнения на пресс в положении лёжа и т.п., сдача нормативов.	Тренировка	2	Зачет
41	Декабрь		Упражнения на развитие скоростно- силовых способностей.	Тренировка	2	Текущий
42	Декабрь		Выполнение упражнений: Прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди. Прыжки на двух ногах из приседа, Прыжки в длину,	Тренировка	2	Зачет

			в высоту и т.п. Сдача нормативов.			
43	Декабрь		Упражнения для развития гибкости.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
44	Декабрь		Выполнение физических упражнений наклоны с выпрямленными ногами, полушпагат и шпагат, опускание в мост из стойки с помощью. Махи ногами (вперёд, назад, в сторону). Мостик, Колесо.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
45	Декабрь		Упражнения на развитие ловкости.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
46	Декабрь		Выполнение различных упражнений с мячом, гимнастической палкой, в парах с партнёром.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
47	Декабрь		Упражнения на координацию.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
48	Декабрь		Выполнение прыжков с разворотами, устойчивость при выполнении с партнёром или с партнёрами.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
49	Декабрь		Приемы борьбы в стойке	Объяснение Тренировка	2	Текущий
50	Январь		Приемы борьбы в стойке	Объяснение Тренировка	2	Текущий
51	Январь		Приемы борьбы в стойке	Объяснение Тренировка	2	Текущий
52	Январь		Приемы борьбы в партере	Объяснение Тренировка	2	Текущий
53	Январь		Приемы борьбы в партере	Объяснение Тренировка	2	Текущий
54	Январь		Приемы борьбы в партере	Объяснение Тренировка	2	Текущий
55	Январь		Одиночные прямые удары руками и ногами	Объяснение Тренировка	2	Текущий
56	Январь		Одиночные прямые удары руками и ногами	Объяснение Тренировка	2	Текущий
57	Январь		Одиночные прямые удары руками и ногами	Объяснение Тренировка	2	Текущий
58	Январь		Одиночные прямые удары руками и ногами	Объяснение Тренировка	2	Текущий
59	Январь		Передвижение в стойках. Повороты, развороты к противнику, принятие положения тела под углом к атаке противника. Шаги. Шаг с подшагом.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
60	Февраль		передвижение в стойках Практика: Повороты, развороты к противнику, принятие положения тела под углом к атаке противника.	Объяснение Тренировка	2	Текущий

			Шаги. Шаг с подшагом. Форма контроля: наблюдение			
61	Февраль		передвижение в стойках Практика: Повороты, развороты к противнику, принятие положения тела под углом к атаке противника. Шаги. Шаг с подшагом. Форма контроля: наблюдение	Объяснение	2	Текущий
62	Февраль		передвижение в стойках Практика: Повороты, развороты к противнику, принятие положения тела под углом к атаке противника. Шаги. Шаг с подшагом. Форма контроля: наблюдение	Объяснение Тренировка	2	Текущий
63	Февраль		Технические защитные комплексы. Одиночный комплекс, Защитно-атакующий комплекс, комплекс «Защита и атака» в паре.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
64	Февраль		Технические защитные комплексы. Одиночный комплекс, Защитно-атакующий комплекс, комплекс «Защита и атака» в паре.	Контрольн ый урок	2	Текущий
65	Февраль		Технические защитные комплексы. Одиночный комплекс, Защитно-атакующий комплекс, комплекс «Защита и атака» в паре.	Контрольн ый урок	2	Текущий
66	Февраль		Технические защитные комплексы. Одиночный комплекс, Защитно-атакующий комплекс, комплекс «Защита и атака» в паре.	Игра	2	Наблюдение
67	Февраль		Технические защитные комплексы. Одиночный комплекс, Защитно-атакующий комплекс, комплекс «Защита и атака» в паре.	Игра	2	Наблюдение
68	Февраль		Техника самообороны	Игра	2	Наблюдение
69	Февраль		Техника самообороны	Игра	2	Наблюдение
70	Февраль		Техника самообороны	Игра	2	Наблюдение
71	Февраль		Техника самообороны	Игра	2	Наблюдение
72	Март		Техника самообороны	Игра	2	Наблюдение
73	Март		Техника самообороны	Игра	2	Наблюдение
74	Март		Техника самообороны	Объяснение Тренировка	2	Текущий
75	Март		Техника борьбы лёжа	Объяснение Тренировка	2	Текущий
76	Март		Переворачивания Удержания. Удержание сбоку: с захватом рук, обратное, с захватом голени противника под одноимённое плечо, с обратным захватом рук. Уходы от удержания сбоку	Объяснение Тренировка	2	Текущий
77	Март		Переворачивания	Объяснение	2	Текущий

			Удержания. Удержание сбоку: с захватом рук, обратное, с захватом голени противника под одноимённое плечо, с обратным захватом рук. Уходы от удержания сбоку	Тренировка		
78	Март		Удержание со стороны головы: на коленях, обратным захватом рук, обратное.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
79	Март		Уходы от удержания со стороны головы.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
80	Март		Удержания поперек.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
81	Март		Уходы от удержания поперек	Объяснение Тренировка	2	Текущий
82	Март		Удержание верхом	Объяснение Тренировка	2	Текущий
83	Апрель		Уходы от удержания верхом.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
84	Апрель		Выведение из равновесия.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
85	Апрель		Запрещённые приёмы и действия.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
86	Апрель		способы защиты от захватов и обхватов. Изучение болевых точек.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
87	Апрель		Болевые приёмы на руки: рычаги и узлы локтя руками. Болевые приёмы на ноги: ущемления ахиллеса сухожилия. Комбинации.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
88	Апрель		Болевые приёмы на руки: рычаги и узлы локтя руками. Болевые приёмы на ноги: ущемления ахиллеса сухожилия. Комбинации.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
89	Апрель		Болевые приёмы на руки: рычаги и узлы локтя руками. Болевые приёмы на ноги: ущемления ахиллеса сухожилия. Комбинации.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
90	Апрель		Техника борьбы в стойке.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
91	Апрель		Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения. Боковая подножка Выведения из равновесия. Подсечки: передняя, боковая, задняя. Бросок через спину. Стойки и передвижения. броски руками: выводением из равновесия; броски	Объяснение Тренировка	2	Текущий

			туловищем: через спину.			
92	Апрель		Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения. Боковая подножка Выведения из равновесия. Подсечки: передняя, боковая, задняя. Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника. Стойки и передвижения. броски руками: выведением из равновесия; броски туловищем: через спину.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
93	Апрель		Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения. Боковая подножка Выведения из равновесия. Подсечки: передняя, боковая, задняя. Бросок через спину Стойки и передвижения. Благоприятные моменты для бросков. броски руками: выведением из равновесия; броски туловищем: через спину.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
94	Апрель		Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения. Боковая подножка Выведения из равновесия. Подсечки: передняя, боковая, задняя. Бросок через спину. Стойки и передвижения. броски руками: выведением из равновесия; броски туловищем: через спину.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
95	Апрель		броски ногами: подсечки, подножки; броски руками: выведением из равновесия; броски туловищем: через спину.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
96	Май		броски ногами: подсечки, подножки; броски руками: выведением из равновесия; броски туловищем: через спину.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
97	Май		Подвижные игры. (перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, пятнашки)	Объяснение Тренировка	2	Текущий
98	Май		Подвижные игры. (перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, пятнашки)	Объяснение Тренировка	2	Текущий
99	Май		Подвижные игры. (перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, пятнашки)	Объяснение Тренировка	2	Текущий
100	Май		Эстафеты	Объяснение Тренировка	2	Текущий
101	Май		Эстафеты	Объяснение Тренировка	2	Текущий
102	Май		Игры на развитие координации	Объяснение Тренировка	2	Текущий
103	Май		Игры на развитие резкости	Объяснение	2	Текущий

				Тренировка		
104	Май		Подвижные игры. (перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, пятнашки)	Объяснение Тренировка	2	Текущий
105	Май		Контрольная диагностика	Объяснение Тренировка	2	Текущий
106	Май		Контрольная диагностика	Объяснение Тренировка	2	Текущий
107	Май		Тестирование по теории, практике	Объяснение Тренировка	2	Контрольное занятие
108	Май		Контрольный урок по ОФП	Контрольный урок	2	Контрольное занятие
	Итого				216	

Каникулярная программа

1	Октябрь		Викторина «Государственные символы Российской Федерации»	Игра	2	Наблюдение
2	Январь		Викторина «Основы военной истории»	Игра	2	Наблюдение
3	Март		Спортивные соревнования «Зарница»	Соревнования	2	Наблюдение
4	Июнь		Вводное занятие. Знакомство с техникой безопасности. Инструктажи.	Беседа	2	Наблюдение
5	Июнь		Назначение, структура, ВС РФ.	Беседа	2	Наблюдение
6	Июнь		Воинские звания и должности военнослужащих ВС РФ.	Беседа, просмотр видеоматериалов	2	Наблюдение
7	Июнь		Вооружение и военная техника ВС РФ	Беседа, просмотр видеоматериалов	2	Наблюдение
8	Июнь		История огнестрельного оружия.	Беседа, просмотр видеоматериалов	2	Наблюдение
9	Июнь		Требования безопасности при обращении с оружием.	Практическое занятие	2	Наблюдение
10	Июнь		Устройство АК-74.	Практическое занятие	2	Наблюдение
11	Июнь		Порядок неполной разборки и сборки после неполной разборки АК-74.	Практическое занятие	2	Наблюдение
12	Июнь		Правила стрельбы из стрелкового оружия. Приемы и способы ведения огня из АК-74 Правила прицеливания и производства выстрела.	Практическое занятие	2	Наблюдение

13	Июнь		Строевые приемы и движение без оружия	Практическое занятие	2	Наблюдение
14	Июнь		Строевые приемы и движение без оружия	Практическое занятие	2	Наблюдение
15	Июнь		Способы осуществления движения	Практическое занятие	2	Наблюдение
16	Июнь		Выполнение строевых приемов в составе подразделения	Практическое занятие	2	Наблюдение
17	Июнь		Основы военной топографии	Беседа, просмотр видеоматериалов	2	Наблюдение
18	Июнь		Условные обозначения	Беседа, просмотр видеоматериалов	2	Наблюдение
19	Июнь		Топографические знаки	Беседа, просмотр видеоматериалов	2	Наблюдение
20	Июнь		Промышленные, сельскохозяйственные и социально-культурные объекты. Железнодорожные и автомобильные дороги	Беседа, просмотр видеоматериалов	2	Наблюдение
21	Июнь		Гидрография. Рельеф. Растительный покров и грунты.	Беседа, просмотр видеоматериалов	2	Наблюдение
	Итого				42	
	Всего				258	

Календарно-учебный график

3 год обучения

№ п/п	месяц	дата	Тема занятия	Форма занятия	Кол – во часов	Форма контроля
1	Сентябрь		Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях	Беседа	2	Текущий

2	Сентябрь		Психологическая подготовка к соревнованиям. Психологическое здоровье. Мотивация	Беседа	2	Текущий
3	Сентябрь		Мотивация	Беседа	2	Текущий
4	Сентябрь		Экипировка	Беседа	2	Текущий
5	Сентябрь		Правила соревнований	Беседа	2	Текущий
6	Сентябрь		ОПФ	Беседа	2	Текущий
7	Сентябрь		ОПФ	Объяснение Тренировка	2	Текущий
8	Сентябрь		Общеразвивающие упражнения.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
9	Сентябрь		Общеразвивающие упражнения	Объяснение Тренировка	2	Текущий
10	Сентябрь		Общеразвивающие упражнения.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
11	Сентябрь		Общеразвивающие упражнения.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
12	Сентябрь		подтягивание на перекладине,подъем разгибом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, лазание по канату без ног, упражнения на гимнастической стенке,	Объяснение Тренировка	2	Текущий
13	Сентябрь		Строевые упражнения.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
14	Октябрь		Строевые упражнения	Объяснение Тренировка	2	Текущий
15	Октябрь		Строевые упражнения	Объяснение Тренировка	2	Текущий
16	Октябрь		Упражнения с партнёром.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
17	Октябрь		Упражнения с манекеном.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
18	Октябрь		Упражнения в паре с партнёром	Объяснение Тренировка	2	Текущий

19	Октябрь		Упражнения со скакалкой	Объяснение Тренировка	2	Текущий
20	Октябрь		Упражнения на координацию	Объяснение Тренировка	2	Текущий
21	Октябрь		Имитационные упражнения	Объяснение Тренировка	2	Текущий
22	Октябрь		Имитационные упражнения	Объяснение Тренировка	2	Текущий
23	Октябрь		Имитационные упражнения	Объяснение Тренировка	2	Текущий
24	Октябрь		Имитационные упражнения	Объяснение Тренировка	2	Текущий
25	Октябрь		Имитационные упражнения	Марафон	2	Текущий
26	Ноябрь		Имитационные упражнения	Объяснение Тренировка	2	Текущий
27	Ноябрь		Имитационные упражнения	Объяснение Тренировка	2	Текущий
28	Ноябрь		Имитационные упражнения	Объяснение Тренировка	2	Текущий
29	Ноябрь		Имитационные упражнения	Объяснение Тренировка	2	Текущий
30	Ноябрь		Упражнения на гибкость	Объяснение Тренировка	2	Текущий
31	Ноябрь		Упражнения для развития быстроты: рывки по сигналу. Уход от брошенного мяча.	зачет	2	Текущий
32	Ноябрь		Упражнения для развития быстроты: рывки по сигналу. Уход от брошенного мяча.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
33	Ноябрь		Упражнения для развития быстроты: рывки по сигналу. Уход от брошенного мяча.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
34	Ноябрь		Скоростное выполнение передвижений (шаги, выпады и т.д.).	Объяснение Тренировка	2	Текущий
35	Ноябрь		Передвижения в различных стойках вперед-назад на два, три или четыре шага.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
36	Ноябрь		Упражнение для развития силы: ходьба «гуськом», прыжки «кролем».	Объяснение Тренировка	2	Текущий
37	Декабрь		Подтягивание на перекладине разным хватом. Подъем силой. Подъем переворотом.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
38	Декабрь		Выполнение упражнений с гантелями и мячом.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
39	Декабрь		Прыжки через препятствия	Объяснение Тренировка	2	Текущий
40	Декабрь		Упражнения для развития гибкости.	Тренировка	2	Зачет
41	Декабрь		Приемы борьбы в стойке	Тренировка	2	Текущий
42	Декабрь		Приемы борьбы в стойке	Тренировка	2	Зачет

43	Декабрь		Приемы борьбы в стойке	Объяснение Тренировка	2	Текущий
44	Декабрь		Приемы борьбы в стойке	Объяснение Тренировка	2	Текущий
45	Декабрь		Приемы борьбы в стойке	Объяснение Тренировка	2	Текущий
46	Декабрь		Приемы борьбы в стойке	Объяснение Тренировка	2	Текущий
47	Декабрь		Приемы борьбы в стойке	Объяснение Тренировка	2	Текущий
48	Декабрь		Приемы борьбы в партере	Объяснение Тренировка	2	Текущий
49	Декабрь		Приемы борьбы в партере	Воспитательная работа	2	Текущий
50	Январь		Приемы борьбы в партере	Закрепление полученных знаний	2	Текущий
51	Январь		Приемы борьбы в партере	Объяснение Тренировка	2	Текущий
52	Январь		Приемы борьбы в партере	Объяснение Тренировка	2	Текущий
53	Январь		Приемы борьбы в партере	Объяснение Тренировка	2	Текущий
54	Январь		Приемы борьбы в партере	Объяснение Тренировка	2	Текущий
55	Январь		Приемы борьбы в партере	Объяснение Тренировка	2	Текущий
56	Январь		Удары руками	Объяснение Тренировка	2	Текущий
57	Январь		Удары руками	зачет	2	Текущий
58	Январь		Удары руками	Игра	2	Текущий
59	Январь		Удары руками	Игра	2	Текущий
60	Февраль		Удары руками	Игра	2	Текущий
61	Февраль		Удары руками	Игра	2	Текущий
62	Февраль		Удары руками	Эстафета	2	Текущий
63	Февраль		Удары руками	Эстафета	2	Текущий
64	Февраль		Удары руками	Игра	2	Текущий
65	Февраль		Удары ногами	Игра	2	Текущий
66	Февраль		Удары ногами	Тренировка	2	Текущий
67	Февраль		Удары ногами	Тренировка	2	Текущий
68	Февраль		Удары ногами	Тренировка	2	Текущий
69	Февраль		Удары ногами	Тренировка	2	Текущий
70	Февраль		Удары ногами	Тренировка	2	Текущий
71	Февраль		Удары ногами	Тренировка	2	Текущий
72	Март		Удары ногами	Тренировка	2	Текущий
74	Март		Удары ногами	Объяснение Тренировка	2	Текущий
75	Март		Передвижения в стойках	Объяснение Тренировка	2	Текущий

76	Март		Передвижения в стойках	Объяснение Тренировка	2	Текущий
77	Март		Передвижения в стойках	Объяснение Тренировка	2	Текущий
78	Март		Передвижения в стойках	Объяснение Тренировка	2	Текущий
79	Март		Передвижения в стойках	Объяснение Тренировка	2	Текущий
80	Март		Передвижения в стойках	Объяснение Тренировка	2	Текущий
81	Март		Передвижения в стойках	Объяснение Тренировка	2	Текущий
82	Март		Передвижения в стойках	Объяснение Тренировка	2	Текущий
83	Апрель		Передвижения в стойках	Объяснение Тренировка	2	Текущий
84	Апрель		Техника самообороны	Объяснение Тренировка	2	Текущий
85	Апрель		Техника самообороны	Объяснение Тренировка	2	Текущий
86	Апрель		Техника самообороны	Объяснение Тренировка	2	Текущий
87	Апрель		Техника самообороны	Объяснение Тренировка	2	Текущий
88	Апрель		Техника самообороны	Объяснение Тренировка	2	Текущий
89	Апрель		Техника самообороны	Объяснение Тренировка	2	Текущий
90	Апрель		Техника самообороны	Объяснение Тренировка	2	Текущий
91	Апрель		Техника самообороны	Объяснение Тренировка	2	Текущий
92	Апрель		Спортивные игры	Объяснение Тренировка	2	Текущий
93	Апрель		Спортивные игры	Объяснение Тренировка	2	Текущий
94	Апрель		Спортивные игры	Объяснение Тренировка	2	Текущий
95	Апрель		Спортивные игры	Объяснение Тренировка	2	Текущий
96	Май		Спортивные и подвижные игры	Объяснение Тренировка	2	Текущий

97	Май		Спортивные и подвижные игры	Объяснение Тренировка	2	Текущий
98	Май		Спортивные и подвижные игры	Объяснение Тренировка	2	Текущий
99	Май		Спортивные и подвижные игры	Объяснение Тренировка	2	Текущий
100	Май		Спортивные и подвижные игры	Объяснение Тренировка	2	Текущий
101	Май		«Эстафета – игра в классики»	Объяснение Тренировка	2	Текущий
102	Май		Эстафета с мячом	Объяснение Тренировка	2	Текущий
103	Май		Игра в волейбол набивным мячом»	Объяснение Тренировка	2	Текущий
104	Май		«Рыболовная верша» ,«Борьба с поясами», «Борьба с использованием поясов» ,«Борьба с использованием платков, завязанных на голени» , «Чертов мост» ,«Преграды» ,«Ушастый тюлень»	Объяснение Тренировка	2	Текущий
105	Май		Контрольная диагностика	Объяснение Тренировка	2	Текущий
106	Май		Контрольная диагностика	Объяснение Тренировка	2	Текущий

10 7	Май		Тестирование по теории, практике	Контрольное занятие	2	Контрольное занятие
10 8	Май		Контрольный урок по ОФП	Контрольное занятие	2	Контрольное занятие
	Итого				216	

Каникулярная программа

1	Октябрь		Викторина «Государственные символы Российской Федерации»	Игра	2	Наблюдение
2	Январь		Викторина «Основы военной истории»	Игра	2	Наблюдение
3	Март		Спортивные соревнования «Зарница»	Соревнования	2	Наблюдение
4	Июнь		Вводное занятие. Знакомство с техникой безопасности. Инструктажи.	Беседа	2	Наблюдение
5	Июнь		Назначение, структура, ВС РФ.	Беседа	2	Наблюдение
6	Июнь		Воинские звания и должности военнослужащих ВС РФ.	Беседа, просмотр видеоматериалов	2	Наблюдение
7	Июнь		Вооружение и военная техника ВС РФ	Беседа, просмотр видеоматериалов	2	Наблюдение
8	Июнь		История огнестрельного оружия.	Беседа, просмотр видеоматериалов	2	Наблюдение
9	Июнь		Требования безопасности при обращении с оружием.	Практическое занятие	2	Наблюдение
10	Июнь		Устройство АК-74.	Практическое занятие	2	Наблюдение
11	Июнь		Прядок неполной разборки и сборки после неполной разборки АК-74.	Практическое занятие	2	Наблюдение
12	Июнь		Правила стрельбы из стрелкового оружия. Приемы и способы ведения огня из АК-74 Правила прицеливания и производства выстрела.	Практическое занятие	2	Наблюдение
13	Июнь		Строевые приемы и движение без оружия	Практическое занятие	2	Наблюдение
14	Июнь		Строевые приемы и движение без оружия	Практическое занятие	2	Наблюдение

15	Июнь		Способы осуществления движения	Практическое занятие	2	Наблюдение
16	Июнь		Выполнение строевых приемов в составе подразделения	Практическое занятие	2	Наблюдение
17	Июнь		Основы военной топографии	Беседа, просмотр видеоматериалов	2	Наблюдение
18	Июнь		Условные обозначения	Беседа, просмотр видеоматериалов	2	Наблюдение
19	Июнь		Топографические знаки	Беседа, просмотр видеоматериалов	2	Наблюдение
20	Июнь		Промышленные, сельскохозяйственные и социально-культурные объекты. Железнодорожные и автомобильные дороги	Беседа, просмотр видеоматериалов	2	Наблюдение
21	Июнь		Гидрография. Рельеф. Растительный покров и грунты.	Беседа, просмотр видеоматериалов	2	Наблюдение
	Итого				42	
	Всего				258	

Календарно- учебный график

4 года

№ п/п	месяц	дата	Тема занятия	Форма занятия	Кол – во часов	Форма контроля
1	Сентябрь		Техника безопасности. Здоровье человека и роль спорта .	Беседа	2	Опрос
2	Сентябрь		СПФ. Ударные упражнения	Беседа	2	Опрос, тестирование
3	Сентябрь		СПФ. Ударные упражнения	Беседа	2	Опрос
4	Сентябрь		СПФ. Ударные упражнения	Беседа	2	Опрос
5	Сентябрь		СПФ. Ударные упражнения	Беседа	2	Опрос

6	Сентябрь		СПФ. Ударные упражнения	Объяснение	2	Текущий
7	Сентябрь		СПФ. Ударные упражнения	Объяснение Тренировка	2	Текущий
8	Сентябрь		СПФ. Ударные упражнения	Объяснение Тренировка	2	Текущий
9	Сентябрь		СПФ. Ударные упражнения	Объяснение Тренировка	2	Текущий
10	Сентябрь		СПФ. Ударные упражнения	Объяснение Тренировка	2	Текущий
11	Сентябрь		СПФ. Ударные упражнения	Объяснение Тренировка	2	Текущий
12	Сентябрь		Упражнения для развития Силы: проведение поединков с физически сильными партнёрами, с партнёрами более тяжёлыми по весу, выполнение броска, удержаний, на тяжёлых партнёрах.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
13	Сентябрь		Упражнения для развития Быстроты: проведение поединков с быстрыми партнёрами, с партнёрами лёгкими по весу, выполнение бросков на скорость за 10" , за 15" .	Объяснение Тренировка	2	Текущий
14	Октябрь		Упражнения для развития Выносливости: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять броски, удержания	Объяснение Тренировка	2	Текущий
15	Октябрь		Упражнения для развития Гибкости: проведение поединков с партнёрами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение бросков с максимальной амплитудой.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
16	Октябрь		Упражнения для развития Ловкости: выполнение вновь изученных бросков, удержаний в условиях поединка.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
17	Октябрь		Упражнения для комплексного развития качеств:	Объяснение Тренировка	2	Текущий
18	Октябрь		Упражнения на развитие скоростно- силовых способностей.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
19	Октябрь		Упражнение для развития	Объяснение	2	Текущий

			скоростно-силовых качеств	Тренировка		
20	Октябрь		Схватки на развитие и совершенствования специальных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости).	Объяснение Тренировка	2	Текущий
21	Октябрь		Схватки для развития морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки,	Объяснение Тренировка	2	Текущий
22	Октябрь		Броски	Объяснение Тренировка	2	Текущий
23	Октябрь		Броски	Объяснение Тренировка	2	Текущий
24	Октябрь		Броски	Объяснение Тренировка	2	Текущий
25	Октябрь		Броски	зачет	2	Зачет
26	Ноябрь		Броски	Объяснение Тренировка	2	Текущий
27	Ноябрь		Упражнения для бросков через голову. Упражнения для бросков через спину. Упражнения для бросков прогибом.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
28	Ноябрь		Упражнения для бросков через голову. Упражнения для бросков через спину. Упражнения для бросков прогибом.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
29	Ноябрь		Броски	Объяснение Тренировка	2	Текущий
30	Ноябрь		Броски	Объяснение Тренировка	2	Текущий
31	Ноябрь		Броски	зачет	2	Текущий
32	Ноябрь		Броски	Объяснение Тренировка	2	Текущий
33	Ноябрь		Партер	Объяснение Тренировка	2	Текущий
34	Ноябрь	22	Партер	Объяснение Тренировка	2	Текущий
35	Ноябрь	25	Партер	Объяснение Тренировка	2	Текущий
36	Ноябрь	27	Партер	Объяснение Тренировка	2	Текущий
37	Декабрь	29	Партер	Объяснение Тренировка	2	Текущий
38	Декабрь	2	Партер	Объяснение Тренировка	2	Текущий
39	Декабрь	4	Партер	Объяснение Тренировка	2	Текущий
40	Декабрь	6	Партер	Тренировка	2	Зачет
41	Декабрь	9	Партер	Тренировка	2	Текущий
42	Декабрь	11	Партер	Тренировка	2	Зачет
43	Декабрь	13	Партер	Объяснение	2	Текущий

				Тренировка		
44	Декабрь	16	Партер	Объяснение Тренировка	2	Текущий
45	Декабрь	18	Удары руками и ногами	Объяснение Тренировка	2	Текущий
46	Декабрь	20	Удары руками и ногами	Объяснение Тренировка	2	Текущий
47	Декабрь	23	Удары руками и ногами	Объяснение Тренировка	2	Текущий
48	Декабрь	25	Удары руками и ногами	Объяснение Тренировка	2	Текущий
49	Декабрь	27	Удары руками и ногами	Воспитатель ная работа	2	Текущий
50	Январь	30	Удары руками и ногами	Закрепление полученных знаний	2	Текущий
51	Январь		Удары руками и ногами	Объяснение Тренировка	2	Текущий
52	Январь		Удары руками и ногами	Объяснение Тренировка	2	Текущий
53	Январь		Удары руками и ногами	Контрольны й урок	2	Текущий
54	Январь		Удары руками и ногами	Игра	2	Текущий
55	Январь		Удары руками и ногами	Игра	2	Текущий
56	Январь		Тактика захватов и передвижений, проведения приемов и поединков	Игра	2	Текущий
57	Январь		Тактика захватов и передвижений, проведения приемов и поединков	Игра	2	Текущий
58	Январь		Тактика захватов и передвижений, проведения приемов и поединков	Эстафета	2	Текущий
59	Январь		Тактика захватов и передвижений, проведения приемов и поединков	Эстафета	2	Текущий
60	Февраль		Тактика захватов и передвижений, проведения приемов и поединков	Игра	2	Текущий
61	Февраль		Тактика захватов и передвижений, проведения приемов и поединков	Игра	2	Текущий
62	Февраль		Тактика захватов и передвижений, проведения приемов и поединков	Эстафета	2	Текущий
63	Февраль		Тактика захватов и передвижений, проведения приемов и поединков	Эстафета	2	Текущий
64	Февраль		Тактика захватов и передвижений, проведения приемов и поединков	Игра	2	Текущий
65	Февраль		Тактика захватов и передвижений, проведения приемов и поединков	Игра	2	Текущий
66	Февраль		Тактика захватов и передвижений, проведения приемов и поединков	Тренировка	2	Текущий

67	Февраль		Тактика захватов и передвижений, проведения приемов и поединков	Тренировка	2	Текущий
68	Февраль		Тактика захватов и передвижений, проведения приемов и поединков	Тренировка	2	Текущий
69	Февраль		Тактика захватов и передвижений, проведения приемов и поединков	Тренировка	2	Текущий
70	Февраль		Тактика захватов и передвижений, проведения приемов и поединков	Тренировка	2	Текущий
71	Февраль		Одиночные и двухударные комбинации разнотипных ударов руками и ногами.	Тренировка	2	Текущий
72	Март		Одиночные и двухударные комбинации разнотипных ударов руками и ногами.	Тренировка	2	Текущий
74	Март		Одиночные и двухударные комбинации разнотипных ударов руками и ногами.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
75	Март		Одиночные и двухударные комбинации разнотипных ударов руками и ногами.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
76	Март		Одиночные и двухударные комбинации разнотипных ударов руками и ногами.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
77	Март		Одиночные и двухударные комбинации разнотипных ударов руками и ногами.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
78	Март		Одиночные и двухударные комбинации разнотипных ударов руками и ногами.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
79	Март		Одиночные и двухударные комбинации разнотипных ударов руками и ногами.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
80	Март		Одиночные и двухударные комбинации разнотипных ударов руками и ногами.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
81	Март		Элементы ближнего боя	Объяснение Тренировка	2	Текущий
82	Март		Элементы ближнего боя	Объяснение Тренировка	2	Текущий
83	Апрель		Элементы ближнего боя	Объяснение Тренировка	2	Текущий
84	Апрель		Элементы ближнего боя	Объяснение Тренировка	2	Текущий
85	Апрель		Элементы ближнего боя	Объяснение Тренировка	2	Текущий
86	Апрель		Элементы ближнего боя	Объяснение Тренировка	2	Текущий
87	Апрель		Элементы ближнего боя	Объяснение Тренировка	2	Текущий
88	Апрель		Элементы ближнего боя	Объяснение Тренировка	2	Текущий

89	Апрель		Элементы ближнего боя	Объяснение Тренировка	2	Текущий
90	Апрель		Элементы ближнего боя	Объяснение Тренировка	2	Текущий
91	Апрель		Элементы ближнего боя	Объяснение Тренировка	2	Текущий
92	Апрель		Спортивные и подвижные игры	Объяснение Тренировка	2	Текущий
93	Апрель		Спортивные и подвижные игры. Игры в касания	Объяснение Тренировка	2	Текущий
94	Апрель		Игры по освоению блокирующих действий УПОР-УПОР	Объяснение Тренировка	2	Текущий
95	Апрель		Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-УПОР	Объяснение Тренировка	2	Текущий
96	Май		Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-ЗАХВАТ	Объяснение Тренировка	2	Текущий
97	Май		Игры-задания по освоению умения «теснений» по площади поединка	Объяснение Тренировка	2	Текущий
98	Май		Игры-задания с необычным началом поединка (дебюта)	Объяснение Тренировка	2	Текущий
99	Май		Игры с выведением соперника из равновесия	Объяснение Тренировка	2	Текущий
100	Май		Спортивные и подвижные игры	Объяснение Тренировка	2	Текущий
101	Май		«Эстафета – игра в классики»	Объяснение Тренировка	2	Текущий
102	Май		Эстафета с мячом	Объяснение Тренировка	2	Текущий
103	Май		Игра в волейбол набивным мячом»	Объяснение Тренировка	2	Текущий
104	Май		Выталкивание из круга», «Перетягивание в парах», «Перетягивание пояса в парах, двух поясов обеими руками, «Волк во рву», «Охотники и утки», «Пятнашки», «Кот и мыши», «Успей занять место», «К своим флажкам», «Команда быстроногих», «Петушинный бой», «Тяни в круг», «Успей занять место»	Объяснение Тренировка	2	Текущий
105	Май		Контрольная диагностика	Объяснение Тренировка	2	Текущий
106	Май		Контрольная диагностика	Объяснение Тренировка	2	Текущий
107	Май		Тестирование по теории, практике	Контрольное занятие	2	Контрольное занятие
108	Май		Контрольный урок по ОФП	Контрольное занятие	2	Контрольное занятие
	Итого				216	

--	--	--	--	--	--	--

Каникулярная программа

1	Октябрь		Викторина «Государственные символы Российской Федерации»	Игра	2	Наблюдение
2	Январь		Викторина «Основы военной истории»	Игра	2	Наблюдение
3	Март		Спортивные соревнования «Зарница»	Соревнования	2	Наблюдение
4	Июнь		Вводное занятие. Знакомство с техникой безопасности. Инструктажи.	Беседа	2	Наблюдение
5	Июнь		Назначение, структура, ВС РФ.	Беседа	2	Наблюдение
6	Июнь		Воинские звания и должности военнослужащих ВС РФ.	Беседа, просмотр видеоматериалов	2	Наблюдение
7	Июнь		Вооружение и военная техника ВС РФ	Беседа, просмотр видеоматериалов	2	Наблюдение
8	Июнь		История огнестрельного оружия.	Беседа, просмотр видеоматериалов	2	Наблюдение
9	Июнь		Требования безопасности при обращении с оружием.	Практическое занятие	2	Наблюдение
10	Июнь		Устройство АК-74.	Практическое занятие	2	Наблюдение
11	Июнь		Прядок неполной разборки и сборки после неполной разборки АК-74.	Практическое занятие	2	Наблюдение
12	Июнь		Правила стрельбы из стрелкового оружия. Приемы и способы ведения огня из АК-74 Правила прицеливания и производства выстрела.	Практическое занятие	2	Наблюдение
13	Июнь		Строевые приемы и движение без оружия	Практическое занятие	2	Наблюдение
14	Июнь		Строевые приемы и движение без оружия	Практическое занятие	2	Наблюдение
15	Июнь		Способы осуществления движения	Практическое занятие	2	Наблюдение
16	Июнь		Выполнение строевых приемов в составе подразделения	Практическое занятие	2	Наблюдение
17	Июнь		Основы военной топографии	Беседа, просмотр	2	Наблюдение

				видеоматериалов		
18	Июнь		Условные обозначения	Беседа, просмотр видеоматериалов	2	Наблюдение
19	Июнь		Топографические знаки	Беседа, просмотр видеоматериалов	2	Наблюдение
20	Июнь		Промышленные, сельскохозяйственные и социально-культурные объекты. Железнодорожные и автомобильные дороги	Беседа, просмотр видеоматериалов	2	Наблюдение
21	Июнь		Гидрография. Рельеф. Растительный покров и грунты.	Беседа, просмотр видеоматериалов	2	Наблюдение
	Итого				42	
	Всего				258	

Материально-техническое обеспечение программы:

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание данной программы, предполагает наличие специального кабинета, с имеющимся в нем необходимой видеотехникой. Из дидактического обеспечения необходимо наличие специальных тренировочных упражнений для развития необходимых физических качеств, дневника спортсмена, некоторых таблиц и диаграмм.

Также для занятий по программе необходимы следующие средства и материалы:

/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1.	Напольное покрытие татами	комплект	1
2.	Мешок боксерский	штук	4
3.	Груша боксерская	штук	2
4.	Подушка настенная боксерская	штук	2
5.	Лапы боксерские	пара	4

6.	Лапы-ракетки	штук	5
7.	Лапы малые, средние и большие	комплект	5
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
8.	Гантели переменной массы от 1 до 6 кг	пар	8
9.	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	пар	3
10.	Зеркало 3 х 1,5 м	штук	2
11.	Канат для лазанья	штук	3
12.	Манекены тренировочные для борьбы (разного веса)	штук	10
13.	Мат гимнастический	штук	8
14.	Мяч футбольный	штук	1
15.	Мяч баскетбольный	штук	2
16.	Мяч волейбольный	штук	2
17.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	10
18.	Насос для накачивания мячей с иглами	комплект	1
19.	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	1
20.	Скакалка гимнастическая	штук	20
21.	Скамейка гимнастическая	штук	4
22.	Стенка гимнастическая	штук	6

Методическое обеспечение программы.

Для получения ожидаемого результата на занятиях по программе «Рукопашный бой» применяются две группы методов физического воспитания:

- 1) специфические методы строго регламентирующих упражнений:
 - метод обучения двигательным действиям;
 - методы воспитания физического качества;
 - игровой метод;
 - соревновательный метод;
- 2) общепедагогические методы, включающие в себя:
 - словесные методы (дидактический рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, инструктирование, комментарии и замечания, команды, указания, разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей);
 - методы наглядного воздействия (пример, мастер класс, убеждение в действии).
 - методы воспитания силы (метод непрерывных усилий с нормированным количеством повторений; метод динамичных усилий в щадящем режиме (динамический отдых).

Формы организации учебного занятия

Занятия делятся на практические и теоретические, которые имеют следующие формы:

Теоретические:

1. Лекция
2. Беседа
3. Инструктаж по технике безопасности, в т.ч. при выполнении упражнений.
4. Самостоятельная работа с литературой

Практические:

Тренировка - регулярно проводимое педагогом, ведущим занятие, включающее в себя отработку отдельных элементов, либо всего технического действия в целом, а также общефизические и специальные упражнения.

Контрольное занятие — в виде индивидуального либо группового исполнения обучающимися, технических действий определяемых настоящей программой с выставлением оценок. (Два раза в учебный год)

Экзамен (аттестация) - контрольное занятие, с присвоением квалификационной степени - (Два или один раз в год).

Показательные выступления — демонстрация приёмов рукопашного боя воспитанниками объединения при проведении различных культурно-массовых мероприятий. (Вне основного времени, в соответствии с планом ЦРТДиЮ).

Занятия подразделяются: на ознакомительные, обучающие, закрепляющие, контрольно–закрепляющие, контрольные.

Занятие (тренировка) состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Тема каждой из них определяется задачами (подтемами), которые ставятся на данном занятии.

Задачей **подготовительной части** (15 – 20 мин.) является подготовка организма к выполнению задач основной части занятия с помощью разминки, увеличения подвижности суставов конечностей и гибкости позвоночника. Разминка должна повышать функциональные возможности организма, создать условия для проявления максимальной работоспособности. В нее включаются общеразвивающие физические и специальные упражнения на силу, выносливость, скорость, координацию, баланс, гибкость, подвижность суставов и связок. Так же в разминку включаются базовые элементы самбо: страховка (перекаты, падения, кувырки).

Решение наиболее сложных задач занятия осуществляется в **основной части** (20-40 минут), которая характеризуется наибольшей физиологической и психологической нагрузкой. При планировании и проведении основной части занятия нужно руководствоваться следующими положениями:

1. Задачи изучения нового материала и совершенствования наиболее сложных элементов осуществляются в первой трети основной части занятия, когда занимающиеся находятся в состоянии максимальной готовности к восприятию осваиваемой техники.
2. Наибольшая нагрузка выполняется во второй трети основной части.
3. В последней трети основной части постепенное снижение нагрузки.

В **заключительной части** занятия особое внимание уделяется восстановительным и дыхательным упражнениям подводятся итоги, даётся домашнее задание, корректируются ошибки, проводятся беседы.

Педагогические технологии:

Здоровьесберегающие технологии: медико-гигиенические технологии (опрятный внешний вид учащихся);

оздоровительные технологии (общефизическая подготовка, специальная физическая подготовка);

технология обучения и воспитания культуры здоровья (проведение мероприятий профилактической направленности (зависимости вредных привычек);

технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности (техника безопасности).

На занятиях осуществляются разнообразные виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья обучающихся: *технологии сохранения и стимулирования здоровья, технологии обучения здоровому образу жизни*. В обязательном порядке проводится инструктаж детей по вопросам техники безопасности при выполнении упражнения. *Компетентностно-ориентированные технологии*: обучение в сотрудничестве; индивидуальный и дифференцированный подход к обучению; *технологии коллективной деятельности; игровые технологии; информационные технологии* (поиск информации в Интернете, библиотеке как самостоятельная работа обучающихся, использование информационного материала педагогом в процессе объяснения новой темы занятия).

Формы промежуточного контроля.

Итоги работы подводятся с помощью: устных опросов, бесед, выполнения контрольных нормативов по физической, специальной и технической подготовке, тестов, контрольных спаррингов, участия в соревнованиях, медицинских осмотров. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год. Контрольные спарринги применяются с целью определения уровня освоения и эффективности использования изученных технических приемов и тактических действий в соревновательных условиях. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

Промежуточная аттестация за 1 полугодие – декабрь

Промежуточная аттестация за 2 полугодие – май

Форма представления результатов

Результаты представляются в форме контрольных ведомостей, отчетов по прохождению тестирования.

Промежуточная аттестация предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений. Промежуточная аттестация проводится за первое полугодие и второе полугодие и предполагает зачет в форме тестирования уровня общей физической подготовки (ОФП), специальной физической подготовки (СФП). Добавляется результативность выступления на соревнованиях регионального, Российского и международного уровней.

Оценочные контрольно -измерительные материалы

Основными документами учёта учебного процесса и его результатов являются журнал учёта обучения группы и отчётные ведомости результатов тестирования. Для оценки результатов усвоения программы в конце каждого полугодия проводятся контрольные занятия, результаты которых фиксируются в зачётной ведомости. Зачёт – подготовительный объём технических действий, позволяющий получить допуск на экзамен, а затем и экзамен (аттестация) результатом которого становится получение сертификата на соответствующий уровень. Сдача экзамена на степень добровольная, в отличие от контрольного занятия не является обязательной, и зависит от технической готовности обучаемого и его желания.

Список литературы для педагога

- 1.Акопян А.О., Долганов Д.И. и др. «Примерная программа по рукопашному бою для ДЮСШ, СДЮСШОР», М.: Советский спорт, 2004.- 116с.
- 2.Астахов С.А., Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере рукопашного боя): Автореф. : дис. ...кпн. – М., 2003. – 25с
- 3.Бурцев Г.А., Рукопашный бой. – М., 1994. – 206с
- 4.Егорова А.В., Круглов Д.Г., Левочкина О.Е. и др. «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации», метод.рекомендации, М.: Советский спорт, 2007 – 136 с.
- 5.Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры: Учебник. М.: Советский спорт, 2004.- 464с.
- 6.Микрюков В.Ю. Каратэ: Учеб.пособие для студентов высших учебных заведений,- М.: Издательский центр «Академия», 2003.- 240 с.
7. Якимов А.М. «Основы тренерского мастерства», учеб.пособие для студ.высших учебных заведений физической культуры, М.: Терра-Спорт, 2003 -176с.

Список литературы для детей и родителей

1. Иванов С.А., Методика обучения технике рукопашного боя: Автореф. Дис. ... К.П.Н. – М., 1995 – 23с
2. Найденов М.И., Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. – Г., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003. -120с
3. Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований. – М.: Советский спорт, 2003.

4. Остьянов В.Н., Гайдамак И.И., Бокс (обучение и тренировка). – Киев: Олимпийская литература, 2001.
5. Супрунов Е.П., Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов Автореф. Дис. ...К.П.Н. – М., 1997. – 27с
6. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. М.: ФиС, 1991
7. Хрестоматия «Спортивная психология». Санкт-Петербург, 2002
8. Юшкевич Т.П., Васюк В.Е., Буланов В.А. Тренажеры в спорте. – М.: ФиС, 1989
9. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств.- М.: МГИУ, 2001
10. Юшков О.П., Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. – М.: МГИУ, 2001. – 40с

Приложение 1

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС ОБЩИХ И СПЕЦИАЛЬНЫХ РАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

Это количество достаточно простых упражнений, в большинстве случаев не требующих каких-либо специальных приспособлений и устройств, даёт полностью сбалансированный комплекс универсальной общефизической подготовки, а также высокий уровень развития координаторных навыков, быстроты и ловкости.

1. Силовые упражнения:

1. Ходьба в полуприседе.
2. Ходьба с высоким подниманием колен.
3. Ходьба с партнёром на спине (спина перпендикулярна полу, ноги полусогнуты, шире плеч).
4. Хожение в положении «тачка» по периметру зала.
5. «Крокодил» ногами вперёд, левым и правым боком.
6. «Лягушка» обычная, прыжком двух ног.

7. «Лягушка», движения на 4 конечностях.
8. Стояние и отжимание на пальцах рук.
9. Стояние и ползание на тыльной части кисти.
10. Отжимание от пола (обычные, кисти вместе под грудью, правая или сверху и т.д.).
11. Перебрасывание в парах набивных мячей одной или двумя руками, вес мяча – 3 – 5 кг.
12. Упражнения на верхнюю часть брюшного пресса – быстрое поднимание и опускание верхней части туловища из положения лёжа на полу, без помощи рук; медленное – до 60 сек – поднимание туловища.
13. Упражнение на нижнюю часть брюшного пресса – быстрое поднимание и опускание прямых ног, в положении лёжа на полу, руки под поясницей.
14. Упражнение на среднюю часть брюшного пресса – поднимание и соединение вверху прямых рук и ног, из положения лёжа на полу, по хлопку.
15. Упражнение «пистолет» - держась одноимёнными руками друг за друга.

1. **Упражнения для развития быстроты:**

1. Продвижение подскоками по диагонали зала.
2. Бег с ускорением по диагонали зала.
3. Передвижение на четвереньках с максимально возможной скоростью.
4. Передвижения в различных стойках вперёд-назад, или вправо-влево или вверх-вниз.
5. Выполнение максимального количества ударов руками в прыжке вверх на месте.
6. Ритмичные подскоки со скакалкой, стараясь периодически «прокрутить» её руками более одного раза за один подскок, постепенно увеличивая скорость вращения рук.
7. Однократные прыжки в длину с места, с подхода или с разбега.
8. Многократные прыжки (тройной, пятикратный, десятикратный) одной или двумя ногами.
9. Спрыгивание с подставки высотой 30- 60 см с последующим «мгновенным» отталкиванием в прыжке вверх или вперёд.

10.Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

11.Метание набивного мяча вверх.

1. **Упражнения для развития выносливости:**

1. Бег с высоким подниманием колен.
2. Бег с доставанием коленями ладоней согнутых рук.
3. Бег со взмахами прямых ног вперёд.
4. Бег приставными шагами правым (левым) боком вперёд с поворотом через каждые 5 шагов.
5. Регби – 2 тайма по 3 мин.
6. Мини-футбол – 2 тайма по 3 мин.
7. Упражнение – стойка, упор присев, упор лёжа, упор присев, стойка. Выполняют на количество раз, по усмотрению руководителя.
8. Упражнение на статическую выносливость: и. п.: сидя на полу, ноги прямые, вытянуты перед собой; подтянуть прямые руки в стороны на уровень плеч и удерживать в этом положении от 2 до 5 мин.

1. **Упражнения для развития гибкости:**

1. Сидение между пятками на полу, ступни параллельно полу.
2. Подтягивание колена вверх к груди, а затем наклониться вперёд стоя на одной ноге, захватив рукой голень согнутой в коленном суставе другой ноги, сохраняя равновесие
3. Медленно перейти в упор прогнувшись, не меняя положения рук, стопы развернуть наружу из широкой стойки в упоре согнувшись, ступни параллельны. Вернуться обратно.
4. Разгибание напарником рук назад и тяга за руки назад-вверх из положения лёжа лицом вниз.
5. Наклоны вперёд, наваливая напарника себе на спину так, чтобы он прогнулся в спине из положения стоя спиной друг к другу, руки вверх, захватив напарника за запястья.
6. Пружинящие движения вверх-вниз, постепенно опускаясь в шпагат левой из положения полушпагата левой, опираясь палкой о пол. Упражнение выполнять в обе стороны.

7. «Вращения» бёдрами в тазобедренных суставах влево- вправо, постепенно опускаться в шпагат из положения поперечного полушпагата, опираясь палкой о пол.
8. Переход из положения согнувшись в положение прогнувшись, увеличивая постепенно расстояние между ступнями и от линии ступней до упора палкой на полу, из широкой стойки, наклонясь вперёд и оперевшись палкой о пол.

1. **Упражнения для развития координации и ловкости:**

1. Ходьба с поворотом туловища налево и направо (руки перед грудью).
2. Ходьба с наклонами туловища в стороны (руки за головой).
3. Бег с поворотом кругом на 360° по сигналу.
4. Бег с поворотами корпуса вправо и влево.
5. Бег с подбрасыванием теннисных мячиков.
6. Бег с концентрацией внимания: на вдохе концентрация внимания на солнечном сплетении, на выдохе – на любом из нервных сплетений тела.
7. «Чехарда» по периметру зала.
8. Ползание на спине и на груди, без помощи рук.
9. Хожение по залу в положении «мостик».
10. Упражнение «звезда» в нижнем, среднем и верхнем положениях.
11. Кувырки по периметру зала, продольные и поперечные.
12. Кувырки спиной вперёд.
13. Кувырки через препятствия.
14. Падения на руки вперёд (выпрыгиванием вперёд и отбрасыванием ног назад).
15. Падения назад.
16. Падения набок.
17. Упражнение из 6 элементов – «связка» (стойка – падение вперёд – переворот на спину – кувырок назад – подъём в стойку).
18. Упражнение на равновесие:
 - а) без усложнений;
 - б) с закрытыми глазами:

- стоя (ступни вместе) делать наклоны туловища вперёд, назад, вправо, влево и вращения по кругу;
 - движения тазом вперёд, назад, вращения стоя на одной ноге;
 - стоя на одной ноге, делать вращения туловища;
 - прыжки на одной ноге по начерченной прямой линии, по углам треугольника, по квадрату, вправо, влево, вперёд, назад;
 - сохранять равновесие при приземлении после прыжков:
 - подпрыгивая вверх;
 - при прыжке вверх с поворотом вокруг вертикальной оси на 90, 180, 270, 360°;
 - при прыжках на двух ногах вперёд, вправо, назад, влево с поворотом на 90 и 180°;
 - при тех же прыжках, но на одной ноге;
 - при прыжках на одной ноге, но делая их с правой ноги на левую и с левой на правую;
 - хождение по гимнастическим скамейкам или бревну с открытыми или закрытыми глазами, лицом или спиной вперёд, с подбрасыванием теннисного мячика, с удержанием гимнастической палки в вертикальном положении на открытой кисти левой или правой рук.
19. Упражнение «третий лишний» - выбрасывается головой и ногами вперёд.
20. Падение с различной высоты, лицом или спиной вперёд на руки партнёрам.
21. Падение на спину через препятствия, со страховкой и без неё, с толчком в грудь и без него.

Приложение 2

ВЕДОМОСТЬ результатов проведения промежуточной аттестации

В
объединении _____
№ группы _____ года обучения _____
за _____ 20____-20____ учебного года
(полугодие, год)
педагог _____

Разработаны специальные тестовые комплексы упражнений для осуществления оценки и контроля над технической подготовленностью учащихся по армейскому рукопашному бою, критерии оценки уровня владения прикладными приемами армейского рукопашного боя.

Для удобства в применении разработанных комплексов присвоены сокращенные наименования: АРБ – армейский рукопашный бой, А – атакующие и К – контратакующие действия и порядковый номер 1,2,3 и т.д.

При выполнении комплексов армейского рукопашного боя оценивали технику владения приемами по двум критериям:

- 1) оценка техники на основе интегральной оценки пространственных, динамических, ритмических характеристик движений;
- 2) оценка техники по времени выполнения задания.

Оценку техники по первому критерию проводили на основе разработанной нами системы оценки характеристик движений (таблица 1).

Таблица 1 – Оценка характеристик движений.

Параметры движений	Баллы
Пространственные:	3
- основное звено техники	1
- детали техники	
Динамические	2
Ритмические	2

В ходе выполнения контрольного комплекса (АРБ-1, 2, 3) преподаватель визуально оценивал технику выполнения ударов, защит и подготовительных действий по указанным в таблице параметрам, исходя из начальной оценки

в 10 баллов. В случае нарушения пространственных, динамических, ритмических характеристик движения вычитали соответствующие

баллы. Полученные за выполнение одного комплекса баллы переводили в оценки по 5-бальной шкале в соответствии с таблицей перевода оценок (таблица 12).

Таблица 2 – Таблица перевода результатов контрольных комплексов

Количество баллов за контрольный комплекс (АРБ)	Оценка
9-10	5
8	4
7	3
6 и ниже	2

Время выполнения контрольных комплексов (АРБ) оценивали по разработанной нами оценочной таблице (таблица 3).

Таблица 13 – Оценка времени выполнения контрольных комплексов

Контрольные комплексы	Оценки			
	5	4	3	2
РБ-А – 1	6,0 с и меньше	6,1-7,6 с	7,7- 9,0 с	9,1 с и больше
РБ-А – 2	6,0 с и меньше	6,1-7,6 с	7,7- 9,0 с	9,1 с и больше
РБ-А – 3	6,0 с и меньше	6,1-7,6 с	7,7- 9,0 с	9,1 с и больше
РБ-А – 4	8,2 с и меньше	8,3-9,7 с	9,8-11,2	11,3 с и больше
РБ-А – 5	8,2 с и меньше	8,3-9,7 с	9,8-11,2	11,3 с и больше
РБ-К – 1	8,4 с и меньше	6,5-7,9 с	8,0-9,4	9,5 с и больше
РБ-К – 2	6,4 с и меньше	6,5-7,9 с	8,0-9,4	9,5 с и больше
РБ-К – 3	6,4 с и меньше	6,5-7,9 с	8,0-9,4	9,5 с и больше
РБ-К – 4	9,6 с и меньше	9,7-11,3 с	11,4-13,0	13,1 с и больше
РБ-К – 5	9,9 с и меньше	10,0-11,3 с	11,4-12,8	12,9 с и больше

	Контрольные упражнения и единицы измерения	Мальчики			Девочки		
		0 лет	1 лет	2 лет	0 лет	1 лет	2 лет
	Бег на 30 м (сек)	,2	,0	,4	,6	,4	,8
	Челночный бег 3х10 м (сек)	,4	,2	,5	,6	,4	,1
	Прыжок в длину с места (сек)	45	50	70	40	45	55

	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)*						2
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	4	6	9	2	4	4
	Подъём туловища лёжа на спине (кол-во раз)	5	8	5	4	6	7
	Бросок набивного мяча (2 кг) сидя из-за головы вперёд	,2	,4	,8	,8	,0	,4
	Бросок набивного мяча (2 кг) сидя из-за головы назад	,6	,8	,2	,2	,4	,8
	Прыжки через скакалку (кол-во раз)	0	0	0	0	0	0
0	«Складка» наклон вперёд из положения сед ноги вперёд (см)						
1	10-кратное исполнение маеукеми (сек)	7,8	7,6	7,0	8,2	8,0	7,4
2	10-кратное исполнение усироукеми (сек)	8,6	8,4	7,8	8,8	8,6	8,0
3	Шпагат поперечный (выполнение)	/y	/y	/y	/y	/y	/y
4	Шпагат продольный (выполнение)	/y	/y	/y	/y	/y	/y

*

Подтягивание на перекладине мальчики выполняют из положения вис на высокой перекладине, девочки на низкой перекладине, ноги находятся на полу

Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке для продвинутого уровня.

	Контрольные упражнения и единицы измерения	Мальчики			Девочки		
		3 лет	4 лет	5 лет	3 лет	4 лет	5 лет
	Бег на 100 м (сек)	4,8	4,6	4,4	5,2	5,0	4,8
	Бег на 400 м (мин, сек)	,20	,18	,16	,27	,25	,23
	Бег на 800 м (мин, сек)	,10	,05	,00	,20	,15	,10
	Челночный бег 3x10 м (сек)	,5	,3	,1	,1	,9	,7
	Прыжок в длину с места (сек)	85	95	05	75	80	85
	Тройной прыжок в длину с места (м)	,2	,4	,6	,0	,2	,4
	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)*				4	6	8
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	2	4	6	6	8	0
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 10 сек (кол-во раз)	0	1	2			0
0	Подъём туловища лёжа на спине (кол-во раз)	0	5	0	3	6	9
1	Подъём прямых ног из положения лёжа на спине (кол-во раз)	5	0	5	0	5	0
2	Подъём прямых ног из положения вис на перекладине (кол-во раз)			0			
3	Лазание на канате 4 м с помощью ног (сек)	3,8	3,6	3,4	6,2	5,8	5,4
4	Бросок набивного мяча (2 кг) сидя из-за головы вперёд	,4	,6	,8	,0	,2	,4
5	Бросок набивного мяча (2 кг) сидя из-за головы назад	,6	,8	,0	,0	,2	,4
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз)	10	20	30	00	10	20
7	«Складка» наклон вперёд из положения сед ноги вперёд (см)		0	1		0	1
8	10-кратное исполнение маеукеми (сек)	6,4	6,2	6,0	6,8	6,6	6,4
9	10-кратное исполнение усироукеми (сек)	7,2	7,0	6,8	7,4	7,2	7,0
0	Выполнение учениками коси наге в тройках за 30 сек (кол-во раз)			0			
1	Выполнение броска сумиотоши за 30 сек (кол-во раз)	0	1	2			0
2	Шпагат поперечный (выполнение)	/y	/y	/y	/y	/y	/y
3	Шпагат продольный (выполнение)	/y	/y	/y	/y	/y	/y

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ИГРОВЫЕ КОМПЛЕКСЫ
Базовые варианты для разработки игр-заданий
Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных
стойках.

Главная идея, на которой построен комплекс, - защита места на своем туловище от прикосновения (касания, захвата) противника.

Обозначая места касания в различных точках, зонах, частях тела, тренер моделирует вероятную реакцию защиты принятием играющим соответствующей позы и действиями с помощью захватов, упоров, уклонов, перемещений и т.д. Таким образом, задание одному из партнеров коснуться обусловленной точки тела должно привести к следующему: защищаясь, другой спортсмен встречает атакующего либо упорами, либо «вязкой» его рук, чтобы не дать ему возможности коснуться. Все эти действия сопровождаются необходимостью соответствующе держать туловище (прямо, либо согнуто, либо разворотом в нужную сторону). Эти обстоятельства положены в основу разработки игр-заданий в касания.

Например, для того чтобы учащийся действовал в положении прямой фронтальной стойки, необходимо в игре заставить его защищать от касания свой затылок или зону лопаток. Эффект необходимых действий в низкой стойке наиболее вероятен при задании защищать от попытки соперника коснуться живота. В обоих случаях принятие левосторонней стойки можно получить при задании одному из играющих (или обоим) коснуться правого бока (лопатки, плеча) противника. «Срабатывает» элементарный принцип построения защиты – удалить от противника

опасный участок, а уж затем защищаться руками, маневрировать. Все это довольно предопределяет стойки играющих, их манеру действий. Чтобы получить эффект повышения силового противодействия соперников, увеличить мощность и быстроту движений, необходимо уменьшить площадь свободного перемещения. Указать, можно или нельзя блокировать действия захватами за руки и т.п.

Данные примеры могут быть выполнены только при строгом выполнении условий или правил игры. Они определяют факт победы одного из соревнующихся, а следовательно, их поведение сводится к следующему:

- касаться только строго определенных точек, зон или частей тела соперника;
- выполнять касания одной или двумя руками (какой именно, одновременно или последовательно, с какой стороны и т.п.);
- перемещаться в пределах заданной (ограниченной) площади;
- обоим партнерам выполнять одинаковые задания;
- отступать можно (нельзя);
- руки захватывать можно или нельзя и т.д.

Организационно-методический момент – наряду с визуальными ориентирами мест касания (плечо, затылок, живот и т.д.) хорошо зарекомендовали себя предметные ориентиры, например платок, размещенный за поясом или на частях тела спортсмена при помощи резинки. Суть та же, но способ «завоевания» платка несколько меняется. Силловые решения начинают преобладать. Варианты игр в касания представлены в *табл. 22*.

Опорные варианты игр могут быть использованы на протяжении всего урока или отдельных его частей. Их проведение возможно в залах без покрытий, на открытых площадках и т.п. при условиях запрета действий, приводящих к падениям.

При разработке игр-заданий следует иметь в виду целевые установки, которые тренер ставит перед занимающимися.

Игры первого порядка предполагают одинаковые задания обоим учащимся (коснуться затылка противника).

Разные задания относятся к играм-заданиям второго порядка (например, один защищается от касаний живота, другой - от касаний затылка).

В таблице № 1 - игры-задания расположены в порядке их сложности.

ВАРИАНТЫ ИГР В КОСАНИЯ («пятнашки») (Грузных Г.М., 1993)

Таблица № 1

Места касания	Способ касания руками			
	Лю бой	Прав ой	Лев ой	Обе ими
Затылок	1	2	3	37
Средняя часть живота	4	5	6	38
Левая подмышечная впадина	7	8	9	39
Левое плечо	10	11	12	40
Поясница	13	14	15	41
Правая лопатка	16	17	18	42
Левая сторона живота	19	20	21	43
Спина	22	23	24	44
правая сторона живота	25	26	27	45
Левая лопатка	28	29	30	46
Правое плечо	31	32	33	47
Правая подмышечная	34	35	36	48

впадина				
---------	--	--	--	--

Игры-задания по освоению захватов различной плотности и активности

Преодоление помех на пути решения игровых задач, начиная с игр в касания, вводит занимающихся в условия самообучения захватам, способам их преодоления. Для подросткового возраста это можно рассматривать на уровне личных открытий, находок. В одних случаях они «открывают» и проверяют в действии способы блокировки, в других - ищут и находят пути атаки. В играх-соревнованиях подростки имеют возможность оценить действенность захвата (за кисть, голень, плечо, одежду и т.п.), обхвата (туловища с руками и без рук с разных сторон), упора, зацепа, подсада, подножки, подсечки и т.д. и т.п. При помощи соревновательных игр «кто кого» они смогут узнать крепость соединения рук: в крючок, своей руки и запястья, ладонь в ладонь, своего запястья и руки.

Освоение контактов силового взаимодействия противоборствующих осуществляется в играх-заданиях в двух направлениях:

- блокирующие действия, сдерживания;
- активные действия, теснения.

При подборе и проведении игр необходимо помнить, что оба партнера должны иметь четкие целевые установки действий в мини-поединке: один – удержать обусловленный захват (в пределах установленного времени или условия), другой – преодолеть блок, выполнить завершающие действия (осуществить заданный захват или зайти за спину, сбить противника в партер, коснуться части туловища, вытеснить за пределы ковра, сбить противника на колени и т.д.).

Освоение блокирующих действий (последовательное изучение возможности их преодоления) может идти по трем направлениям: упор-упор, захват-упор, захват-захват. Данное словосочетание означает способ выполнения блокирующих действий одной и другой рукой:

- упор-упор означает блоки только упорами обеими руками;
- захват-упор говорит о том, что одной рукой выполняется захват (хват, обхват и т.д.);
- захват-захват представляет жесткие захваты обеими руками.

Приводим три основных вариантов игр-заданий.

Игры по освоению блокирующих действий УПОР-УПОР

- упор левой рукой в правое предплечье соперника – упор правой рукой в... (варианты: левое предплечье, левое плечо, слева в ключицу, лоб, грудь, живот);
- упор левой рукой в правое плечо – упор правой рукой в ... (варианты: см. предыдущее задание);
- упор левой рукой справа в ключицу - упор правой рукой (см. 1 задание);
- упор левой рукой в шею – упор правой рукой (см. 1 задание);
- упор левой рукой в грудь – упор правой рукой... (варианты: см. 1 задание);
- упор левой рукой в живот – упор правой рукой... (варианты: см. 1 задание);
- упор левой рукой в голову, лоб – упор правой рукой...(варианты см. 1 задание).

Задания можно усложнять изменением характера выполнения упоров (прямыми или полусогнутыми руками и т.п.). Добавление упоров плечом, тазом, головой повышает надежность действий.

Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-УПОР

- захват левой рукой правой кисти противника – упоры правой рукой в грудь, живот, плечо, предплечье, голову, шею, любую из названных точек (разрешается менять точки упоров).
- захват правой рукой правой кисти соперника – упоры левой рукой в грудь (см. предыдущее задание).

- захват левой (правой) рукой локтя противника – упор левой (правой) рукой (см. 1 задание).

Выполнение заданий предусматривает варианты: не прижимая и прижимая захват к телу. Задания можно усложнить изменением характера выполнения упоров (прямая или полусогнутая рука).

Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ – ЗАХВАТ

Данная группа заданий описывает действия (захваты) каждой рукой, выполняемые на соответствующей стороне различных частей тела партнера.

Усложнения заданий идет путем изменения характера выполнения захватов- прижимая или не прижимая их к телу исполнителя, изменением точек касаний (партнеру, выполняющему задание, - преодолеть эти блокирующие действия и коснуться обусловленной части тела).

В процессе игр, имитирующих блокирующие действия и способы их преодоления, могут включаться в захваты-блоки:

- захват разноименных предплечий кистями;
- захват одноименных предплечий кистями;
- захват правой (левой) руки соперника двумя снаружи (с упором разноименным плечом и захватом кисти, одноименного предплечья);
- захват рук спереди - сверху (снизу) с «отключением» их;
- захват левой (правой) руки с головой сверху, руки соединены.

С одной стороны длительное удерживание блокирующих захватов без перехода к активным действиям в реальном поединке оценивается как пассивность. С другой – необходимо приобретать опыт «блокировки» всех действий соперника. Для устранения данного противоречия рекомендуется акцентировать внимание занимающихся на быстром освобождении от блокирующего захвата преодоление его с последующим решением заданной ситуации, всячески поощряя это умение. Поскольку по условию игры партнеры меняться ролями (задание «освободиться от захвата» сменяется его удержанием), оба необходимых навыка совершенствуются.

Игры-задания по освоению умения теснений по площади поединка

Теснения противника активными действиями из зоны поединка (в пределах правил) есть комплекс действий, вынуждающий противника к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых рукопашнику, огромна. Элементы теснения встречаются в схватках везде, где есть контакт единоборцев с целью преодолеть сопротивление друг друга. Они наблюдаются в играх в касания, при выполнении упоров, поиске позиций для активных действий, выведения из равновесия.

Теснения соперника учит подростков понимать психологическое состояние конкурентов: «гасить» их усилия; уходить из захватов, не отступая; перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Только в теснении можно получить максимум взаимных усилий, которые являются первопричиной всех внешних проявлений, действий, в том числе приемов. В этой связи можно утверждать, что владение навыками теснения является базы освоения и совершенствования практически всех элементов техники рукопашного боя.

Перед выполнением заданий с элементами теснения в игровой форме тренеру необходимо определить признаки преимущества и условия игры.

Приводим несколько правил, по которым проводятся данные упражнения:

- победа присуждается за теснения противника по площади поединка в обусловленном захвате (за пределы ограничительной черты);
- соревнования проводятся на площадках (коврах), очерченных кругом 3-6 м, в коридорах и т.п.;
- количество игровых попыток (поединков) варьирует в пределах 3-7;
- в соревнованиях участвуют все ученики, распределенные по весовым категориям.

При отсутствии мягкого покрытия (на спортивных площадках, в парках и т.п.) требовать строгого соблюдения правил: действовать

аккуратно, без падений, бросков. Внимательно слушать сигналы судий, неукоснительно выполнять команды о прекращении борьбы.

- Захваты, рекомендуемые как исходные для теснений в заданиях типа «кто кого»:
- одной, двумя руками из вне;
- «крест»;
- «петля».

Игры-задания с необычным началом поединка (дебюты)

В процессе поединка единоборец часто попадает в ситуации, когда следует начинать и продолжать борьбу в невыгодных для него положениях. Если подобные условия вводятся в освоенный игровой материал, многократно повторяются на уроках, то любые неожиданности в случае возникновения их в реальном поединке не вызывают растерянности. Поэтому все задания подбираются с учетом случаев, встречающихся в практике личного опыта тренеров. Их назначении – совершенствование качеств спортивного мышления, отработка деталей техникой действий, отдельных эпизодов поединка, в усложненных условиях закрепления пройденного материала.

Игры-задания с необычным началом поединка являются как бы завершающими в комплексе специализированных игровых средств. Усложнение исходных положений осуществляется путем подбора разных или одинаковых заданий каждому партнеру.

Предлагается несколько исходных положений начала игр:

- спина к спине, оба соперника на коленях;
- один на коленях, другой – стоя спиной к сопернику в один-два м;
- оба в упоре лежа лицом друг к другу;
- оба лежа на спине, головами друг к другу и т.п.

Выбор исходных положений зависит от творчества и фантазии тренера. Побеждает тот, кто: заставил соперника выйти за пределы ограничительной черты; коснулся заранее указанной части тела; вошел в

обусловленный захват и вытеснил из круга; оказался сзади за спиной или на колени; провел удержание или болевой прием и т.п.

Игры в дебюты позволяют оценивать, как усвоен предыдущий материал, каким способам действий отдают предпочтение ученики. Это легко выявить если ограничить время на решение каждого из дебютов, запретить блокирование. Время, отводимое для решения поставленной задачи, не должно превышать 10-15 сек.

Для удобства весь специализированный игровой комплекс можно представить в виде таблиц и разместить в спортивном зале как ориентир для учащихся и преподавателя.

Игровой материал с элементами противоборства является доминирующим на первых годах обучения. Образно выражаясь, этот временной интервал можно назвать «большой разминкой», постоянно готовящей организм детей и подростков к предстоящей специфической нагрузке – напряженной тренировочной работе и соревновательным поединкам. Поэтому организация и содержание отдельных занятий строится главной цели – содействовать естественному развитию детского организма. Для этого необходимо постепенно подводить их к условиям больших мышечных напряжений, необычным положениям тела, что требует длительной подготовки опорно-двигательного аппарата и других систем организма. Содержание занятий предусматривает подбор разнообразных средств подготовки юных рукопашников. Их направленность позволяет проводить занятия с преимущественным использованием общеподготовительных средств (с элементами спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики т.п.). Это разнообразит обстановку с решением задач базовой физической подготовки.

Ряд занятий может содержать в основном специализированные игровые комплексы вместе с другими упражнениями, имитирующими специальные двигательные действия рукопашников. Последние могут быть

представлены относительно постоянной группой специальных упражнений, которые войдут как в разминку, так и в другие части урока, повторяясь в сериях занятий.

Специализированные игровые комплексы могут применяться и в группах начальной подготовки, и в учебно-тренировочных группах, постоянно усложняясь и максимально специализируясь по конечной цели.