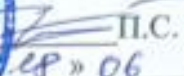


Управление образования города Хабаровск
муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
г. Хабаровск
«Центр развития творчества детей и юношества»

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



УТВЕРЖДАЮ
директор
МАУ ДО «ЦРТДиЮ»

 П.С. Ермизов
« 18 » 06 2026 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**
«Рукопашный бой»

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень: разноуровневая (стартовый, базовый, продвинутый)
Возраст обучающихся: 7-14 лет
Срок реализации: 4 года

Автор-составитель:
Ролдугин Алексей Андреевич,
педагог дополнительного образования,
высшей квалификационной категории

г. Хабаровск, 2026 г.

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовые документы и иные источники

При разработке данной программы были учтены нормативно - правовые документы и иные источники:

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. Приказ Министерства просвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. 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»;
6. Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Хабаровском крае (утв. Распоряжением правительства Хабаровского края от 05.08.2019 г. №645-рп);
7. Национальный проект «Молодёжь и дети» Указ президента России В. Путина от 7 мая 2024 года №309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года (как часть национального проекта Федеральный проект «Всё лучшее детям»);
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».

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень сложности программы: разноуровневая: стартовый (1 год обучения), базовый (2 год обучения), продвинутый (3 и 4 годы обучения) уровень.

Актуальность образовательной 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 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 рукопашным боем в значительной степени могут восполнять недостаток движения, а также помогают предупредить умственное переутомление и повысят работоспособность детей во время учебы.

Отличительные особенности программы опираются 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, 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 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 (*Приложение 7*).

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что при ее реализации каждый учащийся формирует свои личностные качества, такие как: воля, характер, воспитание патриотизма, физическое развитие.

При систематических занятиях рукопашным боем 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. Происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, и самореализации личности учащегося. Ведется профилактика асоциального поведения учащегося. При систематических занятиях рукопашным боем ведется работа не только с учащимися, но и с их родителями, всей семьей.

Адресат программы: Дополнительная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте от 7 до 14 лет, при наличии медицинской справки с допуском на рукопашный вид спорта, после сдачи нормативов и тестовых заданий.

1 уровень стартовый, рассчитан на 1 год – принимаются дети от 7 до 9 лет, это группы младших начальных классов средней школы, желающие заниматься рукопашным боем и оздоровительными формами физической культуры, на основании письменного заявления родителей (законных представителей) и письменного медицинского заключения, разрешающего занятия спортивно - оздоровительной деятельностью;

2 уровень базовый, рассчитан на 1 год – принимаются дети, имеющие стартовый уровень или соответствующую физическую подготовку возрастом от 9 до 12 лет, дети начальных и средних классов школы;

3 уровень продвинутый рассчитан на 2 года обучения – принимаются дети 12 - 14 лет, средние и старшие классы школы, прошедшие обучение, на базовом уровне, либо имеющие соответствующую физическую и техническую подготовку.

Объём и срок освоения программы:

Срок освоения программы – 4 года. Ежегодно, 216 учебных часов и 42 часа – каникулярное время

Период	Продолжительность занятия	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во недель	Кол-во часов в год
1 год обучения	2ч	3	6ч	43	216
2 год обучения	2ч	3	6ч	43	216
3 год обучения	2ч	3	6ч	43	216

4 год обучения	2ч	3	6ч	43	216
Итого по программе	2ч	3	6ч	172	1032

Форма обучения: очная

Форма организации содержания

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 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.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий: общее количество часов в год – 216 часов. 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. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, содействие разностороннему развитию личности, самореализации и привитие навыков здорового образа жизни через занятия рукопашным боем.

Задачи «стартового» уровня:

Предметные:

- Формировать основы знаний из области истории Отечества, физкультуры, спорта и медицины.

- Обучать правилам безопасного поведения в повседневной жизни и принципам здорового образа жизни.
- Сформировать начальные представления о способах самосохранения своего здоровья.

Метапредметные:

- Развивать коммуникативные способности (взаимодействие в команде, умение договариваться, готовность обосновывать свою точку зрения).
- Развивать мотивацию к здоровому образу жизни.
- Формировать навыки самоорганизации и самоконтроля.

Личностные:

- Воспитывать силу воли, смелость и решительность.
- Развивать чувство патриотизма и уважения к защитникам Отечества.
- Формировать дисциплинированность и ответственность.

Задачи «базового» уровня:

Предметные:

- Формировать базовые знания из области истории Отечества, физкультуры, спорта и медицины.
- Обучать способам самообороны и основам гражданской компетентности.
- Развивать навыки выполнения базовых технических элементов рукопашного боя.

Метапредметные:

- Развивать физические способности, необходимые для жизнедеятельности в социуме.
- Развивать коммуникативные способности (умение договариваться, находить выход из сложных ситуаций).
- Формировать навыки планирования и анализа собственных действий.

Личностные:

- Воспитывать уважительное отношение к спорту и своему здоровью.
- Воспитывать чувство ответственности за судьбу своей семьи, государства и Родины.
- Развивать интерес к воинским специальностям и службе в армии.

Задачи «продвинутого» уровня:

Предметные:

- Формировать готовность к достойному служению обществу и государству.
- Углубить знания из истории Отечества, медицины, физкультуры и спорта для применения в практической деятельности.
- Развивать навыки действий в чрезвычайных ситуациях и экстремальных условиях.
- Обучать полному комплексу приемов рукопашного боя (РБ-1, РБ-2).

Метапредметные:

- Развивать коммуникативные способности в межгрупповом взаимодействии.
- Развивать качества наставника в своей команде (умение обучать младших, организовывать группу).
- Формировать навыки проектной и социально-значимой деятельности.

Личностные:

- Осознавать себя патриотом своей Родины.
- Формировать духовно-нравственные качества (доброта, отзывчивость, готовность прийти на помощь).
- Развивать лидерские качества и гражданскую ответственность.

1.3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год обучения

№	Раздел	Теория	Практика	Всего	Форма аттестации/ контроля
1	Вводное занятие.	2		2	Вводный контроль.
2	Теоретические основы	24		24	Зачет
3	Общая физическая подготовка		50	50	Зачет
4	Специальная физическая подготовка		16	16	Зачет
5	Классификация приемов рукопашного боя		6	6	Зачет
6	Приемы рукопашного боя		10	10	Соревнование, зачет
7	Базовые элементы рукопашного боя		6	6	Соревнование, зачет
8	Ударные элементы рукопашного боя		24	24	Соревнование, зачет
9	Защитные действия		12	12	Соревнование, зачет
10	Правила соревнований	9	9	18	Соревнование, зачет
11	Психологическая подготовка	4	4	8	Соревнование, зачет
12	Меры безопасности и первая медицинская помощь	5	5	10	Беседа, зачет

1 3	Спортивные мероприятия. Игры. Участие в соревнованиях.		22	22	Участие в учебных соревнованиях
1 4	Итоговое занятие		8	8	Зачет
	Итого	44	172	216	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория. Краткая характеристика, цель и задачи курса 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. Влияние режима дня, питания, физических нагрузок на повышение физической и интеллектуальной работоспособности.

2. История развития боевых искусств.

Теория. Боевые искусства на Востоке, Западе, на Руси (видеоматериалы) 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 рукопашного боя в настоящее время.

3.Анатомия организма человека.

Теория. 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:** Ходьба. Равновесие (ходьба по намеченной, ходьба с изменением положений рук, движения в разных направлениях, приставным и переменным шагом). Малоподвижные игры («Лишний на прогулке», «Пустое место», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Вызов номеров» и др.) Обучение движениям туловищем (наклоны и повороты головы, приседания, выпады) Кровеносная система, скелет, нервная система (видеоматериалы)

4.Общая физическая подготовка.

Практика: Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие тесты: · бег 30м с низкого старта (сек). · челночный бег 4 по 20 м (сек). · прыжок в длину с места (см). · подтягивание в висе на перекладине (количество раз). · сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз). · поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты (кол-во раз) · бег на 1000 м. · бег на 3000 м, мин.

5. Базовые элементы рукопашного боя.

Теория. Базовые элементы в рукопашном бою включают стойку, перемещения в ней, акробатику – а именно: различные 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»

6. Меры безопасности и первая медицинская помощь.

Теория. Соблюдением установленной последовательности выполнения приемов, действий и упражнений, оптимальных интервалов и дистанций между занимающимися при выполнении приемов боя с оружием; Правильным применением приемов страховки и само страховки; применением ножей (штыков) с надетыми на них ножнами или макетов ножей, пехотных лопат, автоматов.

Практика. Проведение приемов и бросков с поддержкой партнера за руку и выполнением их от середины ковра (ямы с песком) к краю; Плавное проведение болевых приемов, удушения и обезоруживания, без применения большой силы (по сигналу партнера голосом "ЕСТЬ" немедленно прекращать выполнение приема); строгим соблюдением правил применения имитационных средств. Удары при выполнении приемов с партнером при отсутствии защитных средств необходимо только обозначать. 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.

7. Техника самообороны при выполнении следующих приемов:

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).

8. Выполнение спортивных разрядов возможно при выполнении нормативных требований по физической, технической и спортивной подготовке на разных этапах.

9. Психологическая подготовка.

Теория: Общая психологическая подготовка состоит из двух разделов: 1) общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года. 2) специальная психическая подготовка к выступлению к конкретным соревнованиям.

Практика: 1. Психологические тренинги 2. Подвижные и малоподвижные конкурсы 3. Викторины «Будь готов».

10. Спортивные мероприятия. Игры. Участие в соревнованиях.

Практика: Игры-задания по освоению захватов различной плотности и активности. Освоение блокирующих действий: · 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 варианта игр-заданий.

Игры по освоению блокирующих действий УПОР-УПОР · упор левой рукой в правое предплечье соперника;

· упор левой рукой в правое плечо; · упор левой рукой справа в ключицу; · упор левой рукой в шею; · упор левой рукой в грудь; · упор левой рукой в живот; · упор левой рукой в голову, лоб.

Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-УПОР · захват левой рукой правой кисти противника · захват правой рукой правой кисти соперника · захват левой (правой) рукой локтя противника

Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ – ЗАХВАТ.

Игры-задания по освоению умения теснений по площади поединка
Игры-задания с необычным началом поединка (дебюты).

Игры-задания с необычным началом поединка являются как бы завершающими в комплексе специализированных игровых средств. 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.

11. Итоговое занятие. Открытые занятия для родителей.

Практика: 1. Спортивный праздник «Мама, папа, Я». 2. Тестирование. Сдача контрольных нормативов. 3. Открытое занятие (показательные выступления).

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2 год обучения

№	Раздел	Теория	Практика	Всего	Форма аттестации/контроля
1	Вводное занятие.	2		2	Диагностика, опрос
2	Теоретические занятия	10		10	Зачет
3	Общая физическая подготовка		50	50	Зачет
4	Специальная физическая подготовка		30	30	Зачет
5	Классификация приемов рукопашного боя		6	6	Зачет
6	Приемы рукопашного боя		10	10	Соревнование, зачет
7	Базовые элементы рукопашного боя		6	6	соревнование, зачет
8	Ударные элементы рукопашного боя		24	24	Соревнование, зачет
9	Техника самообороны		12	12	Соревнование, зачет
10	Правила соревнований	9	9	18	Соревнование, зачет
11	Психологическая подготовка	4	4	8	Соревнование, зачет
12	Меры безопасности и первая медицинская помощь	5	5	10	Беседа, зачет
13	Спортивные мероприятия. Игры. Участие в соревнованиях.		22	22	Участие в учебных соревнованиях
14	Итоговое занятие		8	8	Зачет
	Итого	44	172	216	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2 год обучения.

1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория: Краткая характеристика, цель и задачи курса 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. Влияние режима дня, питания, физических нагрузок на повышение физической и интеллектуальной работоспособности.

2. Анатомия организма человека.

Теория:

1. Влияние физических упражнений на организм занимающегося.
2. Краткие сведения о строении организма человека.
3. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие.
4. Основные сведения о сердечно-сосудистой системе.
5. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.
6. Кровеносная система, скелет, нервная система (видеоматериалы)
7. Страхование при падении (вперёд, назад, в бок)

3. Общая и специальная физическая подготовка.

Практика: Тестирование ОФП, СФП и технико-тактической подготовленности осуществляется 2 раза в год – в начале и конце учебного года.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие тесты:

- бег 30м с низкого старта (сек).
- челночный бег 4 по 20 м (сек).
- прыжок в длину с места
- подтягивание в висе на перекладине (количество раз).
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз).
- поднятие туловища из положения лежа, колени согнуты (количество раз).
- Бег на 1000 м.
- Бег на 3000 м, мин.

4. Базовые элементы рукопашного боя.

Теория: Базовые элементы в рукопашном бою включают стойку, перемещения в ней, акробатику – а именно: различные падения, перекаты, кувырки, перемещения, скольжения и др. Базовая стойка. Рабочая стойка.

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. Упражнение «велосипед». Упражнение «переползание на животе». «Стойка на запястьях». Упражнение «крокодил» Упражнение «лягушка 1». Упражнение «лягушка 2». Упражнение «тачка».

5. Меры безопасности и первая медицинская помощь.

Практика:

1. Соблюдением установленной последовательности выполнения приемов, действий и упражнений, оптимальных интервалов и дистанций между занимающимися при выполнении приемов боя с оружием;
2. Правильным применением приемов страховки и само страховки.
3. Проведением приемов и бросков с поддержкой партнера за руку и выполнением их от середины ковра (ямы с песком) к краю;
4. Плавное проведение болевых приемов, без применения большой силы (по сигналу партнера голосом "ЕСТЬ" немедленно прекращать выполнение приема); строгим соблюдением правил применения имитационных средств.
5. Удары при выполнении приемов с партнером при отсутствии защитных средств необходимо только обозначать. Оказание первой помощи при открытых повреждениях: 1. Рана. 2. Кровотечение наружное и внутреннее 3. Ссадина. Закрытые повреждения. 1. Ушиб. Вывих.

6. Техника самообороны при выполнении следующих приемов:

Практика:

- 1) Удар локтем (варианты)
 - 2) Задний удар ногой (и с подшагиванием)
 - 3) Связка (удар ребром стопы + разноименный в голову)
 - 4) Связка (удар кулаком с подшагиванием)
- Повторение предыдущих приемов самообороны
- 5) Связка (боковой удар ногой + разноименный удар в голову)
 - 6) Защита предплечьем внутрь
 - 7) Удушение плечом и предплечьем сзади
 - 8) Связка (боковой удар ногой + защита предплечьем внутрь)

7. Выполнение спортивных разрядов возможно при выполнении нормативных требований по физической, технической и спортивной подготовке на разных этапах

8. Психологическая подготовка.

Теория: Психологическая подготовка состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Практика: 1. Психологические тренировки 2. Подвижные и малоподвижные конкурсы 3. Викторины «Будь готов»

9. Спортивные мероприятия. Игры. Участие в соревнованиях.

Практика: Игры-задания по освоению захватов различной плотности и активности.

Игры по освоению блокирующих действий УПОР-УПОР · упор левой рукой в правое предплечье соперника; · упор левой рукой в правое плечо; · упор левой рукой справа в ключицу; · упор левой рукой в шею; · упор левой рукой в грудь; · упор левой рукой в живот; · упор левой рукой в голову, лоб.

Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-УПОР · захват левой рукой правой кисти противника · захват правой рукой правой кисти соперника · захват левой (правой) рукой локтя противника

Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ– ЗАХВАТ 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; · захват рук спереди -сверху (снизу) с «отключением» их; · захват левой (правой) руки с головой сверху, руки соединены.

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.

Игры-задания с необычным началом поединка являются как бы завершающими в комплексе специализированных игровых средств. 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.

10.Итоговое занятие. Открытое занятие. Зачет. Соревнования.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

3 год обучения

№	Раздел	Теория	Практика	Всего	Форма аттестации/ контроля
1	Вводное занятие.	2		2	Вводный контроль
2	Теоретические занятия	10		10	Зачет
3	Общая физическая подготовка		50	50	Зачет
4	Специальная физическая подготовка		30	30	Зачет
5	Классификация приемов рукопашного боя		6	6	Зачет
6	Приемы рукопашного боя		10	10	Соревнование, зачет
7	Базовые элементы рукопашного боя		6	6	Соревнование, зачет

8	Ударные элементы рукопашного боя		24	24	Соревнование, зачет
9	Техника самообороны		12	12	Соревнование, зачет
10	Выполнение спортивных разрядов	4	4	8	Соревнование, зачет
11	Техника самообороны		9	18	Соревнование, зачет
12	Меры безопасности и первая медицинская помощь	5	5	10	Беседа, зачет
13	Спортивные мероприятия. Игры. Участие в соревнованиях.		22	22	Участие в учебных соревнованиях
14	Итоговое занятие		8	8	Зачет
	Итого	44	172	216	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3 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.

2. Общая физическая подготовка.

Теория: Характеристика используемых средств для повышения ОФП и СФП. Контроль и дозировка нагрузки.

Практика: ОФП. 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)Кувьрки, перекааты, вращения, 2)Прыжки с поворотами на 90-180 и 360 градусов. Подвижные игры: футбол, баскетбол, регби, пятнашки. Акробатические упражнения: подъем с разгибом, колесо, фляг, 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.

3. Специальная физическая подготовка.

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. Скоростное выполнение изученных бросков в течение 30 сек. Упражнение для развития силы: ходьба «гуськом», прыжки «кролем». Приседания на одной ноге «пистолет». Имитация ударов руками и ногами с дополнительным отягощением и резиновым жгутом. 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 Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития выносливости. Изучение совершенствования техники и тактики. Взаимосвязь техники и тактики. Значение техники и тактики для достижения высоких спортивных результатов. Изменение техники и тактики в связи с развитием рукопашного боя.

4.Классификация приемов рукопашного боя.

Практика:

Общий комплекс приемов рукопашного боя (РБ-1) включает в себя:

- 1.Атакующие приемы и действия
- 2.Защитные приемы и действия
3. Контратакующие приемы и действия обезоруживание противника

5.Приемы рукопашного боя.

Практика: Специальный комплекс приемов рукопашного боя (РБ-2) включает в себя приемы, предусмотренные комплексом РБ-1, и дополнительные приемы:

- 1.Атакующие приемы и действия
2. Защитные приемы и действия

6. Базовые элементы рукопашного боя.

Практика: Базовые элементы в рукопашном бою включают: 1) стойку, 2) перемещения в ней, 3) акробатику, а именно: различные падения, перекаты, кувырки, перемещения, скольжения и др.

7.Ударные элементы 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)

8.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-ногапредмет) 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.

9. Правила соревнований

Практика:

1). Возрастные группы участников - младшая юношеская (10-11, 12-13 лет); - средняя юношеская (14-15 лет); - старшая юношеская (16-17 лет); - юниоры (18-19 лет); - взрослые (20 лет и старше). Возраст определяется по году рождения.

2). Весовые категории - младшая юношеская группа (10-11 лет): до 28 кг, до 32 кг, до 36 кг, до 40 кг, до 44 кг, до 48 кг, до 52 кг, до 56 кг, до 60 кг, свыше 60 кг. - младшая юношеская группа (12-13 лет): до 32 кг, до 36 кг, до 40 кг, до 44 кг, до 48 кг, до 52 кг, до 56 кг, до 60 кг, до 64 кг, до 68 кг, свыше 68 кг. - средняя юношеская группа (14 -15 лет): до 40 кг, до 44 кг, до 48 кг, до 52 кг, до 56 кг, до 60 кг, до 64 кг, до 68 кг, до 72 кг, свыше 72 кг. - старшая юношеская группа (16-17 лет): до 48 кг, до 52 кг, до 56 кг, до 60 кг, до 64 кг, до 68 кг, до 72 кг, до 76 кг, до 80 кг, свыше 80 кг.

3).Экипировка участников В экипировку участника входит: кимоно однотонного цвета, два пояса (красный и синий), перчатки для рукопашного боя, открытый защитный шлем, капа и предохранительная раковина.

4).Формулы проведения поединка. В зависимости от возрастной категории, технической и физической подготовленности, спортивного разряда бойцов, соревнования могут проводиться по следующим формулам:

5). Ход и продолжительность поединка.

Продолжительность хода поединка: - для новичков и спортсменов младшей юношеской группы - 2 минуты (1 раунд); - для средней и старшей юношеских групп - 1 (2) раунда по 2 минуты; - для юниоров и взрослых - от 1 до 5 раундов по 2 (3) минуты. 4) Содержание поединка Боевые положения: - стоя (в стойке) – положение бойцов, при котором они касаются поверхности площадки только ступнями ног (стоят на ногах); - лежа – положение, при котором боец касается поверхности площадки какой-либо частью, кроме ступней ног. Удары руками: - кулаком – пястно-фаланговыми суставами тыльной стороны ладони; - локтем – ближними к локтевому суставу частями плеча и предплечья. Удары ногами. - стопой – любой ее частью; - голенью – любой ее частью; - коленом – ближней к коленному суставу частью бедра; - бедром – любой его частью. Броски. Болевые приемы. Удушающие приемы.

7). Запрещенные действия Во всех формулах соревнований по рукопашному бою запрещается: - наносить удары основанием ладони (кулака), ребром ладони, самой ладонью, пальцами и частью кулака со стороны большого пальца; - наносить удары в затылок, позвоночник, поясничную часть спины и область почек, пах; - наносить удары ногой по противнику, находящемуся в положении лежа или встающему из положения лежа; - при выполнении броска падать на противника всем телом; - бросать противника с захватом на болевой прием (узел, рычаг); - применять приемы, которые могут повредить шейные позвонки или позвоночник противника; - применять двойной захват головы и шеи («нельсон») с целью удушения противника; - проводить броски с помощью рук, ног и корпуса с захватом двумя руками только шеи; - выполнять удушающие приемы, в результате которых основное усилие направляется на заднюю часть шеи; - зажимать противнику рот и нос, препятствуя дыханию; - умышленно надавливать на лицо противника между линиями бровей и рта; - надавливать локтем или коленом сверху на голову, шею, живот, позвоночный столб противника;

- делать захваты за одни пальцы на руках или ногах противника и проводить на них болевые приемы; - проводить болевые и удушающие приемы рывком, бесконтрольно, с развитием моментального усилия; - делать рычаг руки вверх в области предплечья; - проводить захват «ножницы» путем скрещивания выпрямленных ног, выполняемый на голове, шее или корпусе противника; - наносить удары головой; - держаться за покрывало ковра, умышленно стаскивать с противника перчатки, шлем и другие части экипировки; - царапаться, щипаться, кусаться, плевать; - разговаривать в ходе поединка; - вести себя непочтительно и оскорбительно по отношению к участникам, зрителям и судьям.

8). Результат и оценка поединка.

Практика: Результатом поединка может быть победа одного из бойцов и поражение другого, ничья (только в командных или классификационных соревнованиях) и поражение обоих бойцов.

9) Оценка приемов и технических действий

Теория: Действия бойца, поведение которых не дало ему чистой победы, оценивается баллами.

10. Психологическая подготовка.

Теория: Психологическая подготовка состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов. Общая психологическая подготовка состоит из двух разделов: Общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года. Специальная психическая подготовка к выступлению к конкретным соревнованиям.

11.Итоговое занятие. Спортивные мероприятия. Участие в соревнованиях.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

4 год обучения

№	Раздел	Теория	Практика	Всего	Форма аттестации/ контроля
1	Вводное занятие.	2		2	Вводный контроль.
2	Теоретические занятия	10		10	Зачет
3	Общая физическая подготовка		50	50	Зачет
4	Специальная физическая подготовка		30	30	Зачет
5	Классификация приемов рукопашного боя		6	6	Зачет
6	Приемы рукопашного боя		10	10	Соревнование, зачет
7	Базовые элементы рукопашного боя		6	6	Соревнование, зачет
8	Ударные элементы рукопашного боя		24	24	Соревнование, зачет
9	Техника самообороны		12	12	Соревнование, зачет
10	Выполнение спортивных разрядов	4	4	8	Соревнование, зачет

11	Техника самообороны		9	18	Соревнование, зачет
12	Меры безопасности и первая медицинская помощь	5	5	10	Беседа, зачет
13	Спортивные мероприятия. Игры. Участие в соревнованиях.		22	22	Участие в учебных соревнованиях
14	Итоговое занятие		8	8	Зачет
	Итого	44	172	216	

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.

2. Общая физическая подготовка.

Теория: Характеристика используемых средств для повышения ОФП и СФП. Контроль и дозировка нагрузки.

Практика: ОФП. 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, фляг, 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.

3. Специальная физическая подготовка.

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. Скоростное выполнение изученных бросков в течение 30 сек. Упражнение для развития силы: ходьба «гуськом», прыжки «кролем». Приседания на одной ноге «пистолет». Имитация ударов руками и ногами с дополнительным отягощением и резиновым жгутом. 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 Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития выносливости. Изучение совершенствования техники и тактики. Взаимосвязь техники и тактики. Значение техники и тактики для достижения высоких спортивных

результатов. Изменение техники и тактики в связи с развитием рукопашного боя.

4.Классификация приемов рукопашного боя.

Практика:

Общий комплекс приемов рукопашного боя (РБ-1) включает в себя:

- 1.Атакующие приемы и действия
- 2.Защитные приемы и действия
3. Контратакующие приемы и действия обезоруживание противника

5.Приемы рукопашного боя.

Практика: Специальный комплекс приемов рукопашного боя (РБ-2) включает в себя приемы, предусмотренные комплексом РБ-1, и дополнительные приемы:

1. Атакующие приемы и действия
2. Защитные приемы и действия

6. Базовые элементы рукопашного боя.

Практика: Базовые элементы в рукопашном бою включают: 1) стойку, 2) перемещения в ней, 3) акробатику, а именно: различные падения, перекаты, кувырки, перемещения, скольжения и др.

7.Ударные элементы 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)

8.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.

9. Правила соревнований

Практика:

1). Возрастные группы участников - младшая юношеская (10-11, 12-13 лет); - средняя юношеская (14-15 лет); - старшая юношеская (16-17 лет); - юниоры (18-19 лет); - взрослые (20 лет и старше). Возраст определяется по году рождения.

2). Весовые категории - младшая юношеская группа (10-11 лет): до 28 кг, до 32 кг, до 36 кг, до 40 кг, до 44 кг, до 48 кг, до 52 кг, до 56 кг, до 60 кг, свыше 60 кг. - младшая юношеская группа (12-13 лет): до 32 кг, до 36 кг, до 40 кг, до 44 кг, до 48 кг, до 52 кг, до 56 кг, до 60 кг, до 64 кг, до 68 кг, свыше 68 кг. - средняя юношеская группа (14 -15 лет): до 40 кг, до 44 кг, до 48 кг, до 52 кг, до 56 кг, до 60 кг, до 64 кг, до 68 кг, до 72 кг, свыше 72 кг. - старшая юношеская группа (16-17 лет): до 48 кг, до 52 кг, до 56 кг, до 60 кг, до 64 кг, до 68 кг, до 72 кг, до 76 кг, до 80 кг, свыше 80 кг.

3).Экипировка участников В экипировку участника входит: кимоно однотонного цвета, два пояса (красный и синий), перчатки для рукопашного боя, открытый защитный шлем, капа и предохранительная раковина.

4).Формулы проведения поединка. В зависимости от возрастной категории, технической и физической подготовленности, спортивного разряда бойцов, соревнования могут проводиться по следующим формулам:

5). Ход и продолжительность поединка.

Продолжительность хода поединка: - для новичков и спортсменов младшей юношеской группы - 2 минуты (1 раунд); - для средней и старшейюношеских групп– 1 (2) раунда по 2 минуты; - для юниоров и взрослых – от 1 до 5 раундов по 2 (3) минуты. 4) Содержание поединка Боевые положения: - стоя (в стойке) – положение бойцов, при котором они касаются поверхности площадки только ступнями ног (стоят на ногах); - лежа – положение, при котором боец касается поверхности площадки какой-либо частью, кроме ступней ног. Удары руками: - кулаком – пястно-фаланговыми

суставами тыльной стороны ладони; - локтем— ближними к локтевому суставу частями плеча и предплечья. Удары ногами. - стопой – любой ее частью; - голенью – любой ее частью; - коленом— ближней к коленному суставу частью бедра; - бедром – любой его частью. Броски. Болевые приемы. Удушающие приемы.

7). **Запрещенные действия** Во всех формулах соревнований по рукопашному бою запрещается: - наносить удары основанием ладони (кулака), ребром ладони, самой ладонью, пальцами и частью кулака со стороны большого пальца; - наносить удары в затылок, позвоночник, поясничную часть спины и область почек, пах; - наносить удары ногой по противнику, находящемуся в положении лежа или встающему из положения лежа; - при выполнении броска падать на противника всем телом; - бросать противника с захватом на болевой прием (узел, рычаг); - применять приемы, которые могут повредить шейные позвонки или позвоночник противника; - применять двойной захват головы и шеи («нельсон») с целью удушения противника; - проводить броски с помощью рук, ног и корпуса с захватом двумя руками только шеи; - выполнять удушающие приемы, в результате которых основное усилие направляется на заднюю часть шеи; - зажимать противнику рот и нос, препятствуя дыханию; - умышленно надавливать на лицо противника между линиями бровей и рта; - надавливать локтем или коленом сверху на голову, шею, живот, позвоночный столб противника;

- делать захваты за одни пальцы на руках или ногах противника и проводить на них болевые приемы; - проводить болевые и удушающие приемы рывком, бесконтрольно, с развитием моментального усилия; - делать рычаг руки вверх в области предплечья; - проводить захват «ножницы» путем скрещивания выпрямленных ног, выполняемый на голове, шее или корпусе противника; - наносить удары головой; - держаться за покрывало ковра, умышленно стаскивать с противника перчатки, шлем и другие части экипировки; - царапаться, щипаться, кусаться, плевать; - разговаривать в ходе поединка; - вести себя непочтительно и оскорбительно по отношению к участникам, зрителям и судьям.

8). Результат и оценка поединка.

Практика: Результатом поединка может быть победа одного из бойцов и поражение другого, ничья (только в командных или классификационных соревнованиях) и поражение обоих бойцов.

9) Оценка приемов и технических действий

Теория: Действия бойца, поведение которых не дало ему чистой победы, оценивается баллами.

10. Психологическая подготовка.

Теория: Психологическая подготовка состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов. Общая психологическая подготовка состоит из двух разделов: Общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года. Специальная психическая подготовка к выступлению к конкретным соревнованиям.

11.Итоговое занятие. Спортивные мероприятия. Участие в соревнованиях.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

«Стартовый» уровень:

Предметные:

- Освоят основы истории Отечества и Вооружённых Сил, физкультуры, спорта и медицины.
- Усвоят правила безопасного поведения в повседневной жизни и принципы здорового образа жизни.
- Запомнят способы самосохранения своего здоровья.
- Овладеют базовыми элементами рукопашного боя (стойка, передвижение, акробатика, падения).
- Научатся выполнять базовые ударные и защитные действия.

Метапредметные:

- Приобретут навыки взаимодействия в команде, умение договариваться и обосновывать свою точку зрения.
- Сформируют навыки самоорганизации и самоконтроля.
- Разовьют устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни.
- Научатся соблюдать режим питания, физических нагрузок и отдыха.

Личностные:

- Проявят настойчивость и упорство в достижении целей.
- Сформируют чувство патриотизма и уважения к защитникам Отечества.
- Продемонстрируют дисциплинированность и ответственность.
- Получат опыт социально активного поведения в гражданских акциях.

«Базовый» уровень:

Предметные:

- Получат базовые знания из области истории Отечества, физкультуры, спорта и медицины.

- Освоят реализацию комплекса гражданских прав и обязанностей в обществе (гражданские компетенции).
- Овладеют способами самообороны в различных ситуациях.
- Освоят технику выполнения бросков, болевых и удушающих приемов.
- Научатся выполнять связки из ударных и защитных действий.
- Получат навыки участия в учебных и соревновательных поединках.

Метапредметные:

- Разовьют физические способности, необходимые для жизнедеятельности в социуме (силу, быстроту, выносливость, ловкость).
- Научатся договариваться и находить выход из сложных социально-опасных ситуаций.
- Сформируют навыки планирования и анализа собственных действий.
- Научатся работать в паре и группе при выполнении тренировочных заданий.

Личностные:

- Воспитают уважительное отношение к спорту и своему здоровью.
- Сформируют чувство ответственности за судьбу своей семьи, государства и Родины.
- Проявят устойчивый интерес к воинским специальностям и службе в армии.
- Продемонстрируют трудолюбие, усидчивость и настойчивость.

«Продвинутый» уровень:

Предметные:

- Сформируют готовность к достойному служению обществу и государству.
- Научатся использовать знания из истории Отечества, медицины, физкультуры и спорта в практической деятельности.
- Получат навыки военной подготовки.
- Освоят навыки действий в чрезвычайных ситуациях и экстремальных условиях.
- Овладеют полным комплексом приемов рукопашного боя (РБ-1, РБ-2).
- Научатся выполнять сложные технические связки и комбинации.

Метапредметные:

- Научатся общаться и взаимодействовать в межгрупповых проектах.
- Разовьют навыки наставничества в своей команде (обучение младших, организация группы).
- Сформируют навыки проектной и социально-значимой деятельности.
- Освоят навыки самоанализа и рефлексии.

Личностные:

- Осознают себя патриотами своей Родины.
- Сформируют духовно-нравственные качества (доброта, отзывчивость, готовность прийти на помощь).
- Проявят лидерские качества и гражданскую ответственность.
- Будут стремиться к самосовершенствованию и профессиональному самоопределению.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Материально-техническое обеспечение программы:

Учебное помещение: спортивный зал, оборудованный специализированным покрытием (татами). Раздевалки для мальчиков и девочек. Душевые. Занятия должны проводиться в зале с хорошим освещением, соответствующем СанПиН. Помещение должно проветриваться перед занятиями и во время динамических пауз.

Оборудование и материалы:

№ п/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 x 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

Информационное обеспечение

- Аудиоматериалы (музыка для разминки, звуковые сигналы)
- Видеоматериалы (записи соревнований, обучающие видео)
- Фотоматериалы
- Интернет-ресурсы (официальные сайты федераций рукопашного боя)
- Цифровые образовательные платформы

Кадровое обеспечение

Программу реализует педагог дополнительного образования с высшим профессиональным образованием в области физической культуры и спорта, имеющий опыт работы в единоборствах и соответствующую квалификацию.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Текущий контроль - осуществляется в конце каждого занятия, работы оцениваются по следующим критериям – качество выполнения изучаемых на занятии упражнений, степень самостоятельности, уровень сознательного подхода к решению проблемы. Формы проверки: собеседование, самостоятельная работа.

Промежуточный контроль - осуществляется в середине учебного года, как ребёнок осваивает программу. Форма проверки: сдача контрольных нормативов.

Итоговый контроль – проводится в виде итоговой аттестации. Проверка знаний, умения и навыков.

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов по программе при проведении текущего контроля являются:

- журнал посещаемости объединения «Рукопашный бой»;
- работа детей на занятиях;
- участие в соревнованиях.

Формы аттестации: Итоги работы подводятся с помощью: устных опросов, бесед, выполнения контрольных нормативов по физической, специальной и технической подготовки (Приложение 4), контрольных спаррингов, участия в соревнованиях. 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 приёмов 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 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 МАТЕРИАЛЫ/ КИМ

Диагностические карта «Индивидуальный учет результатов освоения программы», тестовые задания, контрольные вопросы по темам. (Приложение 2,3)

Формы фиксации результатов:

- диагностическая карта;
- карта учета творческих достижений;
- тестовые задания;
- информационная карта личностных качеств, обучающихся;
- анкета для обучающихся «Изучения интереса к занятиям у обучающихся объединения»;
- анкета для родителей «Отношение родительской общественности к качеству образовательных услуг и степень удовлетворенности образовательным процессом в объединении»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Педагогические технологии:

- технология группового обучения;
- технология разноуровневого обучения;
- технология развивающего обучения;
- технология коллективной творческой деятельности;
- игровые технологии;
- здоровьесберегающие технологии;
- личностно-ориентированные технологии.

Методы обучения:

- Словесный (беседа, инструктаж, опрос);
- наглядный (демонстрация, показ видеоматериалов);
- практический (упражнения, спарринги, учебные соревнования).

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Используемые приемы: Создание ситуации успеха, рефлексия.

Научные подходы обучения:

- Системный подход;
- персонифицированный подход;
- комплексный подход;
- компетентностный подход;
- деятельностный подход.

Дидактические материалы: подборка видеоуроков, комплекты заданий для контроля, наличие специальных тренировочных упражнений для развития необходимых физических качеств, дневника спортсмена, некоторых таблиц и диаграмм.

РАЗДЕЛ 3. ВОСПИТАНИЕ

Цель воспитательной работы: Развитие личности ребенка через приобщение к здоровому образу жизни, через занятия рукопашным боем, формирование у него общероссийской гражданской идентичности, патриотизма и чувства ответственности за результат своего труда.

Задачи воспитательной работы:

1. Содействовать воспитанию гармонично развитой личности на основе российских традиционных духовно-нравственных ценностей через вовлечение в спортивную деятельность.
2. Формировать у обучающихся чувство патриотизма и общероссийской гражданской идентичности через популяризацию здорового образа жизни.
3. Развивать социальную ответственность и гражданскую активность обучающихся путем включения в проекты: «Мы за ЗОЖ», «ГТО».
4. Содействовать развитию таких личностных качеств, как трудолюбие, взаимопомощь, дисциплинированность, способность к саморегуляции.

Ожидаемые результаты:

- Обучающиеся будут понимать значимость достижений отечественного вида спорта.
- У обучающихся проявится уважение к спортивным традициям своей страны и малой родины.
- Обучающиеся будут демонстрировать навыки работы в команде и ответственного отношения к обучению.

Формы и методы воспитания: игровые тренинги, метод убеждения, метод положительного примера, создание ситуации успеха, беседы, экскурсии, спортивные праздники.

Направления воспитания: образовательный процесс в объединении «Рукопашный бой» предполагает воспитание обучающихся по основным направлениям воспитания:

- Гражданское воспитание
- Патриотическое воспитание
- Духовно-нравственное воспитание
- Физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия
- Трудовое воспитание
- Экологическое воспитание

Работа с родителями: родительские собрания, открытые занятия, совместные спортивные праздники, анкетирование, индивидуальные консультации.

Диагностика результатов воспитательной работы: педагогическое наблюдение, опросы, беседы, анализ участия в мероприятиях, мониторинг воспитанности.

План воспитательных мероприятий в рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Рукопашный бой» на 2026-2027 учебный год (см. Приложение 2).

Список литературы

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

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

1 год обучения

Месяц	Дата	Форма проведения	Кол – во часов	Тема	Форма контроля
Сентябрь		Беседа, лекция	2	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях.	наблюдение
Сентябрь		Беседа, лекция	2	Краткая характеристика курса РБ, Цели и задачи на текущий год.	наблюдение
Сентябрь		Объяснение тренировка	2	ОФП. Упражнение с отягощением.	наблюдение
Сентябрь		Беседа, лекция	2	Правила гигиены, культуры общения на занятиях в тренировочном зале, ТБ в лесу, вблизи водоемов	наблюдение
Сентябрь		Объяснение тренировка	2	ОФП. Упражнения на преодоление веса тела (отжимания в упоре лежа, подтягивания и тд.)	наблюдение
Сентябрь		Беседа, лекция	2	Значение занятий РБ для здоровья человека.	наблюдение
Сентябрь		Объяснение тренировка	2	ОФП. Развитие способности проявлять силу в различных движениях.	наблюдение
Сентябрь		Беседа, лекция	2	Влияние режима дня, физических нагрузок на повышение физической и интеллектуальной работоспособности.	наблюдение
Сентябрь		Объяснение тренировка	2	Упражнения на ловкость и координацию, кувьрки, перекааты, вращения.	наблюдение

Сентябрь		Беседа, лекция	2	История развития боевых искусств	наблюдение
Сентябрь		Объяснение тренировка	2	Прыжки с поворотами на 90-18-360 градусов	наблюдение
Сентябрь		Беседа, лекция	2	Боевые искусства на Востоке, Западе, на Руси. Образ русских богатырей в произведениях фольклора и литературы	наблюдение
Сентябрь		Объяснение тренировка	2	Акробатические упражнения: подъем с разгибанием, колесо, рондад	наблюдение
Сентябрь		Беседа, лекция	2	Борьба и кулачные бои – любимая народная забава и основа состязательной культуры русского мужчины.	наблюдение
Октябрь		Объяснение тренировка	2	Упражнения на выносливость. Работ на снарядах	Наблюдение
Октябрь		Беседа, лекция	2	Профессиональная борьба в цирке и балаганах	Наблюдение
Октябрь		Объяснение тренировка	2	Ударные комбинации	Наблюдение
Октябрь		Объяснение тренировка	2	Виды рукопашного боя в настоящее время	Наблюдение
Октябрь		Объяснение тренировка	2	Упражнения на гибкость	Наблюдение
Октябрь		Беседа, лекция	2	Анатомия организма человека. Влияние физкультуры на организм занимающегося	Наблюдение
Октябрь		Объяснение тренировка	2	СФП. Упражнения для развития быстроты	Наблюдение
Октябрь		Объяснение тренировка	2	Упражнения на гибкость. Ударные комбинации	Наблюдение
Октябрь		Беседа, лекция	2	Краткие сведения о строении организма человека.	Наблюдение
Октябрь		Объяснение тренировка	2	Скоростное выполнение передвижений	Наблюдение
Октябрь		Объяснение тренировка	2	Выполнение ударов руками и ногами с максимально скоростью	Наблюдение

Октябрь		Беседа, лекция	2	Значение правильного дыхания для жизнедеятельности человека.	Наблюдение
Ноябрь		Объяснение тренировка	2	Передвижение в различных стойках вперед-назад на два, три или четыре шага	Наблюдение
Ноябрь		Объяснение тренировка	2	Упражнения на выносливость. Работа на снарядах	Наблюдение
Ноябрь		Беседа, лекция	2	Влияние занятий на деятельность опорно-двигательного аппарата и системы дыхания	Наблюдение
Ноябрь		Объяснение тренировка	2	Упражнения для развития силы: подтягивание на перекладинах разным хватом	Наблюдение
Ноябрь		Объяснение тренировка	2	Отжимания из различных положений в упоре лежа	Наблюдение
Ноябрь		Объяснение тренировка	2	Подвижные игры: футбол, баскетбол, пятнашки	Наблюдение
Ноябрь		Объяснение тренировка	2	Упражнения для развития ловкости ,различные прыжки, метания и тд.	Наблюдение
Ноябрь		Объяснение тренировка	2	Упражнения на ловкость и координацию	Наблюдение
Ноябрь		Объяснение тренировка	2	Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития выносливости	Наблюдение
Ноябрь		Объяснение тренировка	2	Совершенствование техники и тактики рукопашного боя	Наблюдение
Ноябрь		Объяснение тренировка	2	Классификация приемов РБ. Атакующие приемы и действия	наблюдение
Декабрь		Объяснение тренировка	2	Контратакующие приемы и действия	наблюдение
Декабрь		Объяснение тренировка	2	Приемы РБ.	наблюдение
Декабрь		Объяснение тренировка	2	Атакующие приемы и действия	наблюдение
Декабрь		Объяснение тренировка	2	Защитные приемы и действия ладонями рук	наблюдение
Декабрь		Объяснение	2	Контратакующие приемы и действия с	наблюдение

		тренировка		уходом вправо	
Декабрь		Объяснение тренировка	2	Контр атакующие приемы и действия освобождения от захвата противником шеи сзади, шеи спереди	наблюдение
Декабрь		Объяснение тренировка	2	Обезоруживание противника	наблюдение
Декабрь		Объяснение тренировка	2	Базовая стойка. Рабочая стойка, перемещение в стойке	наблюдение
Декабрь		Объяснение тренировка	2	Нижняя акробатика. Падения, перекаты	наблюдение
Декабрь		Объяснение тренировка	2	Малоподвижные игры «лишний на прогулке», «Пустое место», и тд	наблюдение
Декабрь		Объяснение тренировка	2	Промежуточная аттестация	зачет
Декабрь		Объяснение тренировка	2	Кувырки, продольный кувырок.	наблюдение
Декабрь		Объяснение тренировка	2	Подвижные игры, пятнашки, футбол	наблюдение
Январь		Объяснение тренировка	2	Ударные элементы рукопашного боя	наблюдение
Январь		Объяснение тренировка	2	Связка (удар кулаком наотмашь + разноимённый+ боковой удар ногой)	наблюдение
Январь		Объяснение тренировка	2	Связка (удар ребром стопы + разноимённый в голову)	Наблюдение
Январь		Объяснение тренировка	2	Защита предплечья (вниз - наружу)	Наблюдение
Январь		Объяснение тренировка	2	Малоподвижные игры «Что изменилось» «Вызов номеров»	Наблюдение
Январь		Объяснение тренировка	2	Связка (боковой удар ногой + разноимённый удар в голову)	Наблюдение
Январь		Объяснение тренировка	2	Удар локтем (варианты) Задний удар ногой.	Наблюдение
Январь		Объяснение тренировка	2	Защита от ударов в голову + бросок через бедро	Наблюдение
Январь		Объяснение	2	Связка (удар кулаком + передняя подножка)	Наблюдение

		тренировка			
Январь		Объяснение тренировка	2	Защита от ударов в голову + бросок через бедро + болевой на руку	Наблюдение
Февраль		Объяснение тренировка	2	Удар кулаком сверху Связка (удар ногой вперёд + одноимённый удар)	Наблюдение
Февраль		Объяснение тренировка	2	Бросок передняя подножка + удержание	Наблюдение
Февраль		Объяснение тренировка	2	Малоподвижные игры «Что изменилось» «Вызов номеров»	Наблюдение
Февраль		Объяснение тренировка	2	Страховка при падении (вперёд, назад, в бок)	Наблюдение
Февраль		Объяснение тренировка	2	Связка (защита предплечьем + разноимённый + удар ногой вперёд)	Наблюдение
Февраль		Объяснение тренировка	2	Связка (удар кулаком + передняя подножка + удушение)	Наблюдение
Февраль		Объяснение тренировка	2	Способы защиты: (рука-нога-предмет)	Наблюдение
Февраль		Объяснение тренировка	2	Динамическая и статическая защита	Наблюдение
Февраль		Объяснение тренировка	2	Динамическая защита Статическая защита	Наблюдение
Февраль		Объяснение тренировка	2	Контратакующие действия	Наблюдение
Февраль		Объяснение тренировка	2	Динамическая защита от удара рукой и ногой	Наблюдение
Февраль		Объяснение тренировка	2	Статический вид защиты (контратакующие действия во встречной или ответной формах).	Наблюдение
Март		Объяснение тренировка	2	Правила соревнований .Возрастные группы участников поединка: Весовые категории	Наблюдение
Март		Объяснение тренировка	2	Экипировка участников	Наблюдение
Март		Объяснение тренировка	2	Формулы проведения поединка Формула С»	Наблюдение
Март		Объяснение	2	Ход и продолжительность поединка.	Наблюдение

		тренировка		Содержание поединка	
Март		Объяснение тренировок	2	Боевые положения	Наблюдение
Март		Объяснение тренировки	2	Удары руками. Удары ногами	Наблюдение
Март		Объяснение тренировки	2	Броски	Наблюдение
Март		Объяснение тренировки	2	Болевые приемы. Удушающие приемы	Наблюдение
Март		Объяснение тренировки	2	Запрещенные действия	наблюдение
Март		Объяснение тренировки	2	Оценка приемов и технических действий	наблюдение
Апрель		Объяснение тренировки	2	Психологическая подготовка Упражнения на снятие нервно-психического напряжения перед соревнованием	наблюдение
Апрель		Объяснение тренировки	2	Управление действиями, эмоциями и поведением во время выступления	наблюдение
Апрель		Объяснение тренировки	2	Упражнения на снятие нервно-психического напряжения после соревнования	наблюдение
Апрель		Объяснение тренировки	2	Психологический тренинг	наблюдение
Апрель		Объяснение тренировки	2	Подвижные и малоподвижные конкурсы	наблюдение наблюдение
Апрель		Объяснение тренировки	2	Меры безопасности и первая мед помощь	наблюдение
Апрель		Объяснение тренировки	2	Оказание первой медицинской помощи при открытых повреждениях	наблюдение
Апрель		Объяснение тренировки	2	Закрытые повреждения	наблюдение
Апрель		Объяснение тренировки	2	Применение приемов страховки и самостраховки	наблюдение
Апрель		Объяснение тренировки	2	Проведение приемов и бросков с поддержкой партнера за руку	наблюдение

Апрель		Объяснение тренировка	2	Упражнения на ловкость и координацию	наблюдение
Апрель		Объяснение тренировка	2	Игры по освоению блокирующих действий упор-упор	наблюдение
Апрель		Объяснение тренировка	2	Игры по освоению блокирующих действий захват-упор	наблюдение
Май		Объяснение тренировка	2	Игры по освоению блокирующих действий захват-захват	наблюдение
Май		Объяснение тренировка	2	Игры задания по освоению умений теснения по площади поединка	наблюдение
Май		Объяснение тренировка	2	Игры задания с необычным началом поединок-дебют	наблюдение
Май		Объяснение тренировка	2	Подвижные и малоподвижные конкурсы	наблюдение
Май		Объяснение тренировка	2	Спортивные мероприятия	наблюдение
Май		Объяснение тренировка	2	Участие во внутренних соревнованиях	наблюдение
Май		Объяснение тренировка	2	Упражнения на гибкость	наблюдение
Май		Объяснение тренировка	2	Упражнения на ловкость и координацию	наблюдение
Май		Объяснение тренировка	2	Ударные комбинации	наблюдение
Май		Объяснение тренировка	2	Упражнения на выносливость	наблюдение
Май		Объяснение тренировка	2	Совершенствование техники и тактики	наблюдение
Май		Зачет	2	Тестирование. Сдача нормативов	зачет
Май		Открытое занятие	2	Открытое занятие Спортивный праздник «Мама, папа, я»	наблюдение
май		Спортивный праздник	2	Итоговое занятие. Спортивный праздник	Тестировани е, зачет

Всего			216		
-------	--	--	------------	--	--

Каникулярный период

Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
октябрь		игра	2	Викторина «Государственные символы Российской Федерации»	наблюдение
декабрь		игра	2	Викторина «Основы военной истории»	наблюдение
март		соревнования	2	Спортивные соревнования «Зарница»	наблюдение
июнь		Объяснение	2	Вводное занятие. Знакомство с техникой безопасности. Инструктажи.	наблюдение
июнь		Объяснение	2	Назначение, структура, ВС РФ.	наблюдение
июнь		Объяснение	2	Воинские звания и должности военнослужащих ВС РФ.	наблюдение
июнь		Объяснение Тренировка	2	Вооружение и военная техника ВС РФ	наблюдение
июнь		Объяснение Тренировка	2	История огнестрельного оружия.	наблюдение
июнь		Объяснение Тренировка	2	Требования безопасности при обращении с оружием.	наблюдение
июнь		Объяснение Тренировка	2	Устройство АК-74.	наблюдение
июнь		Объяснение Тренировка	2	Прядок неполной разборки и сборки после неполной разборки АК-74.	наблюдение
июнь		Объяснение Тренировка	2	Правила стрельбы из стрелкового оружия. Приемы и способы ведения огня из АК-74 Правила прицеливания и производства выстрела.	наблюдение
июнь		Объяснение Тренировка	2	Строевые приемы и движение без оружия	наблюдение

июнь		Объяснение Тренировка	2	Способы осуществления движения	наблюдение
июнь		Объяснение Тренировка	2	Строевые приемы и движение с оружием	наблюдение
июнь		Объяснение Тренировка	2	Выполнение строевых приемов в составе подразделения	зачёт
июль		Объяснение Тренировка	2	Подготовка к соревнованиям по настольному теннису	наблюдение
июль		Объяснение Тренировка	2	Соревнования по настольному теннису	наблюдение
июль		Объяснение Тренировка	2	Спортивные игры.Регби	наблюдение
июль		Объяснение Тренировка	2	Спортивные игры «Знамя»	наблюдение
июль		Объяснение Тренировка	2	Награждение	наблюдение
Всего			42		

2 год обучения

Месяц	Да та	Форма проведения	Кол – во часов	Тема	Форма контроля
Сентябрь		Беседа, лекция	2	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях.	наблюдение
Сентябрь		Беседа, лекция	2	Краткая характеристика курса РБ, Цели и задачи на текущий год.	наблюдение
Сентябрь		Объяснение тренировка	2	ОФП. Упражнение с отягощением.	наблюдение
Сентябрь		Беседа, лекция	2	Основы медицинских знаний и способы оказания медицинской помощи	наблюдение
Сентябрь		Объяснение тренировка	2	Повторение основ рукопашного боя	наблюдение
Сентябрь		Беседа, лекция	2	Спортивные игры. Футбол, баскетбол, волейбол, регби.	наблюдение

Сентябрь		Объяснение тренировка	2	ОФП. Развитие способности проявлять силу в различных движениях.	наблюдение
Сентябрь		Беседа, лекция	2	Сведения о режиме дня и личной гигиене.	наблюдение
Сентябрь		Объяснение тренировка	2	Физическая культура - средство развития и укрепления человека.	наблюдение
Сентябрь		Беседа, лекция	2	Специальная физическая подготовка Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	наблюдение
Сентябрь		Объяснение тренировка	2	Подвижные игры. (перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, пятнашки)	наблюдение
Сентябрь		Объяснение тренировка	2	Стойки (фронтальная, передняя, задняя, боевая) и передвижение	наблюдение
Сентябрь		Объяснение тренировка	2	Элементы акробатики	наблюдение
Сентябрь		Тренировка	2	Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках	наблюдение
Октябрь		Объяснение тренировка	2	Упражнения на выносливость. Работ на снарядах	Наблюдение
Октябрь		Беседа, лекция	2	Страховка и самостраховка	Наблюдение
Октябрь		Объяснение тренировка	2	Ударные комбинации	Наблюдение
Октябрь		Объяснение тренировка	2	ОФП (общая физическая подготовка)	Наблюдение
Октябрь		Объяснение тренировка	2	Упражнения на гибкость	Наблюдение
Октябрь		тренировка	2	Проведение спортивного праздника.	Наблюдение
Октябрь		Объяснение тренировка	2	СФП. Упражнения для развития быстроты	Наблюдение
Октябрь		Объяснение тренировка	2	Упражнения на гибкость. Ударные комбинации	Наблюдение
Октябрь		Объяснение тренировка	2	Борьба в положении стоя.	Наблюдение
Октябрь		Объяснение тренировка	2	Скоростное выполнение передвижений	Наблюдение

Октябрь		Объяснение тренировка	2	Выполнение ударов руками и ногами с максимально скоростью	Наблюдение
Октябрь		Беседа, лекция	2	Задняя подножка из различных положений	Наблюдение
Ноябрь		Объяснение тренировка	2	Передвижение в различных стойках вперед-назад на два, три или четыре шага	Наблюдение
Ноябрь		Объяснение тренировка	2	Упражнения на выносливость. Работа на снарядах	Наблюдение
Ноябрь		Беседа, лекция	2	Выведение из равновесия рывком с захватом руки и шеи.	Наблюдение
Ноябрь		Объяснение тренировка	2	Упражнения для развития силы: подтягивание на перекладинах разным хватом	Наблюдение
Ноябрь		Объяснение тренировка	2	Сваливание, бросок с захватом ног и выносом их в сторону.	Наблюдение
Ноябрь		Объяснение тренировка	2	Подвижные игры: футбол, баскетбол, пятнашки	Наблюдение
Ноябрь		Объяснение тренировка	2	Бросок через бедро	Наблюдение
Ноябрь		Объяснение тренировка	2	Бросок с захватом руки под плечо	Наблюдение
Ноябрь		Объяснение тренировка	2	Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития выносливости	Наблюдение
Ноябрь		Объяснение тренировка	2	Совершенствование техники и тактики рукопашного боя	Наблюдение
Ноябрь		Объяснение тренировка	2	Боковая подсечка Передняя подсечка	наблюдение
Декабрь		Объяснение тренировка	2	Контратакующие приемы и действия	наблюдение
Декабрь		Объяснение тренировка	2	ОФП (общая физическая подготовка)	наблюдение
Декабрь		Объяснение тренировка	2	Атакующие приемы и действия	наблюдение
Декабрь		Объяснение тренировка	2	Защитные приемы и действия ладонями рук	наблюдение

Декабрь		Объяснение тренировка	2	Контратакующие приемы и действия с уходом вправо	наблюдение
Декабрь		Объяснение тренировка	2	Контр атакующие приемы и действия освобождения от захвата противником шеи сзади, шеи спереди	наблюдение
Декабрь		Объяснение тренировка	2	Борьба в положении лежа	наблюдение
Декабрь		Объяснение тренировк	2	Перегибание локтя через бедро. Рычаг локтя с помощью ноги	наблюдение
Декабрь		Объяснение тренировка	2	Нижняя акробатика. Падения, перекаты	наблюдение
Декабрь		Объяснение тренировка	2	Малоподвижные игры «лишний на прогулке», «Пустое место», и тд	наблюдение
Декабрь		Объяснение тренировка	2	Промежуточная аттестация	Тестирование, зачет
Декабрь		Объяснение тренировка	2	Специальная физическая подготовка Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	наблюдение
Декабрь		Объяснение тренировка	2	Подвижные игры, пятнашки, футбол	наблюдение
Январь		Объяснение тренировка	2	Рычаг локтя захватом руки между ног	наблюдение
Январь		Объяснение тренировка	2	Связка (удар кулаком наотмашь + разноимённый+ боковой удар ногой)	наблюдение
Январь		Объяснение тренировка	2	Связка (удар ребром стопы + разноимённый в голову)	Наблюдение
Январь		Объяснение тренировка	2	Защита предплечья (вниз - наружу)	Наблюдение
Январь		Объяснение тренировка	2	ОФП (общая физическая подготовка)	Наблюдение
Январь		Объяснение тренировка	2	Связка (боковой удар ногой + разноимённый удар в голову)	Наблюдение
Январь		Объяснение тренировка	2	Удар локтем (варианты) Задний удар ногой.	Наблюдение
Январь		Объяснение тренировка	2	Защита от ударов в голову + бросок через бедро	Наблюдение

Январь		Объяснение тренировка	2	Связка (удар кулаком + передняя подножка)	Наблюдение
Январь		Объяснение тренировка	2	Защита от ударов в голову + бросок через бедро + болевой на руку	Наблюдение
Февраль		Объяснение тренировка	2	Удар кулаком сверху Связка (удар ногой вперёд + одноимённый удар)	Наблюдение
Февраль		Объяснение тренировка	2	Бросок передняя подножка + удержание	Наблюдение
Февраль		Объяснение тренировка	2	Малоподвижные игры «Что изменилось» «Вызов номеров»	Наблюдение
Февраль		Объяснение тренировка	2	Страховка при падении (вперёд, назад, в бок)	Наблюдение
Февраль		Объяснение тренировка	2	Связка (защита предплечьем + разноимённый + удар ногой вперёд)	Наблюдение
Февраль		Объяснение тренировка	2	Связка (удар кулаком + передняя подножка + удушение)	Наблюдение
Февраль		Объяснение тренировка	2	Способы защиты: (рука-нога-предмет)	Наблюдение
Февраль		Объяснение тренировка	2	Динамическая и статическая защита	Наблюдение
Февраль		Объяснение тренировка	2	Динамическая защита Статистическая защита	Наблюдение
Февраль		Объяснение тренировка	2	Прямой удар левой в голову, защита подставкой правой ладони, контратака прямым левой (тоже с другой руки)	Наблюдение
Февраль		Объяснение тренировка	2	Динамическая защита от удара рукой и ногой	Наблюдение
Февраль		Объяснение тренировка	2	Статический вид защиты (контратакующие действия во встречной или ответной формах).	Наблюдение
Март		Объяснение тренировка	2	Перегибание локтя через предплечье.	Наблюдение
Март		Объяснение тренировка	2	Прямой удар левой в голову, защита подставкой правого плеча, контратака прямым левой (тоже с другой руки)	Наблюдение
Март		Объяснение тренировка	2	Прямой удар левой в туловище, защита подставкой правого локтя, контратака прямым левой (тоже с другой руки)	Наблюдение

Март		Объяснение тренировка	2	Боковой удар левой в голову, защита подставкой правого предплечья, контратака прямым (боковым)	Наблюдение
Март		Объяснение тренировка	2	Режим учебы и отдыха. Питание спортсмена.	Наблюдение
Март		Объяснение тренировка	2	Удары руками. Удары ногами	Наблюдение
Март		Объяснение тренировка	2	Броски	Наблюдение
Март		Объяснение тренировка	2	Болевые приемы. Удушающие приемы	Наблюдение
Март		Объяснение тренировка	2	ОФП (общая физическая подготовка)	наблюдение
Март		Объяснение тренировка	2	Оценка приемов и технических действий	наблюдение
Апрель		Объяснение тренировка	2	Психологическая подготовка Упражнения на снятие нервно- психического напряжения перед соревнованием	наблюдение
Апрель		Объяснение тренировка	2	Управление действиями, эмоциями и поведением во время выступления	наблюдение
Апрель		Объяснение тренировка	2	Упражнения на снятие нервно- психического напряжения после соревнования	наблюдение
Апрель		Объяснение тренировка	2	Психологический тренинг	наблюдение
Апрель		Объяснение тренировка	2	Подвижные и малоподвижные конкурсы	наблюдение
Апрель		Объяснение тренировка	2	Меры безопасности и первая мед помощь	наблюдение
Апрель		Объяснение тренировка	2	Оказание первой медицинской помощи при открытых повреждениях	наблюдение
Апрель		Объяснение тренировка	2	Закрытые повреждения	наблюдение
Апрель		Объяснение тренировка	2	Применение приемов страховки и само страховки	наблюдение

Апрель		Объяснение тренировка	2	Проведение приемов и бросков с поддержкой партнера за руку	наблюдение
Апрель		Объяснение тренировка	2	Упражнения на ловкость и координацию	наблюдение
Апрель		Объяснение тренировка	2	Игры по освоению блокирующих действий упор-упор	наблюдение
Апрель		Объяснение тренировка	2	Игры по освоению блокирующих действий захват-упор	наблюдение
Май		Объяснение тренировка	2	Игры по освоению блокирующих действий захват-захват	наблюдение
Май		Объяснение тренировка	2	Игры задания по освоению умений теснения по площади поединка	наблюдение
Май		Объяснение тренировка	2	Игры задания с необычным началом поединок-дебют	наблюдение
Май		Объяснение тренировка	2	Подвижные и малоподвижные конкурсы	наблюдение
Май		Объяснение тренировка	2	Спортивные мероприятия	наблюдение
Май		Объяснение тренировка	2	Участие во внутренних соревнованиях	наблюдение
Май		Объяснение тренировка	2	Упражнения на гибкость	наблюдение
Май		Объяснение тренировка	2	Упражнения на ловкость и координацию	наблюдение
Май		Объяснение тренировка	2	Ударные комбинации	наблюдение
Май		Объяснение тренировка	2	Упражнения на выносливость	наблюдение
Май		Объяснение тренировка	2	Совершенствование техники и тактики	наблюдение
Май		Зачет	2	Тестирование. Сдача нормативов	Тестирование, зачет
Май		Открытое занятие	2	Открытое занятие Спортивный праздник «Мама, папа, я»	наблюдение
май		Спортивный	2	Итоговое занятие. Спортивный праздник	Тестирование,

		праздник			зачет
Всего			216		

Каникулярный период

Месяц	Чи сло	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
октябрь		соревнования	2	Викторина «Государственные символы Российской Федерации»	наблюдение
декабрь		соревнования	2	Викторина «Основы военной истории»	наблюдение
март		соревнования	2	Спортивные соревнования «Зарница»	наблюдение
июнь		Объяснение	2	Вводное занятие. Знакомство с техникой безопасности. Инструктажи.	наблюдение
июнь		Объяснение	2	Назначение, структура, ВС РФ.	наблюдение
июнь		Объяснение	2	Воинские звания и должности военнослужащих ВС РФ.	наблюдение
июнь		Объяснение Тренировка	2	Вооружение и военная техника ВС РФ	наблюдение
июнь		Объяснение Тренировка	2	История огнестрельного оружия.	наблюдение
июнь		Объяснение Тренировка	2	Требования безопасности при обращении с оружием.	наблюдение
июнь		Объяснение Тренировка	2	Устройство АК-74.	наблюдение
июнь		Объяснение Тренировка	2	Прядок неполной разборки и сборки после неполной разборки АК-74.	наблюдение
июнь		Объяснение Тренировка	2	Правила стрельбы из стрелкового оружия. Приемы и способы ведения огня из АК-74 Правила прицеливания и производства выстрела.	наблюдение
июнь		Объяснение Тренировка	2	Строевые приемы и движение без оружия	наблюдение
июнь		Объяснение Тренировка	2	Способы осуществления движения	наблюдение
июнь		Объяснение Тренировка	2	Строевые приемы и движение с оружием	наблюдение

июнь		Объяснение Тренировка	2	Выполнение строевых приемов в составе подразделения	зачёт
июль		Объяснение Тренировка	2	Подготовка к соревнованиям по настольному теннису	наблюдение
июль		Объяснение Тренировка	2	Соревнования по настольному теннису	наблюдение
июль		Объяснение Тренировка	2	Спортивные игры.Регби	наблюдение
июль		Объяснение Тренировка	2	Спортивные игры «Знамя»	наблюдение
июль		Объяснение Тренировка	2	Награждение	наблюдение
Всего			42		

3 год обучения

Месяц	Дата	Форма проведения	Кол – во часов	Тема	Форма контроля
месяц		Беседа, лекция	2	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях.	наблюдение
Сентябрь		Беседа, лекция	2	Краткая характеристика курса РБ, Цели и задачи на текущий год.	наблюдение
Сентябрь		Объяснение тренировка	2	ОФП. Упражнение с отягощением.	наблюдение
Сентябрь		Беседа, лекция	2	Основы здорового образа жизни: вредные привычки	наблюдение
Сентябрь		Объяснение тренировка	2	ОФП. Упражнения на преодоление веса тела (отжимания в упоре лежа, подтягивания и тд.)	наблюдение
Сентябрь		Беседа, лекция	2	Основы медицинских знаний и способы оказания медицинской помощи	наблюдение
Сентябрь		Объяснение тренировка	2	ОФП. Развитие способности проявлять силу в различных движениях.	наблюдение
Сентябрь		Беседа, лекция	2	Закаливание организма	наблюдение
Сентябрь		Объяснение тренировка	2	Упражнения на ловкость и координацию, кувырки, перекаты, вращения.	наблюдение

Сентябрь		Объяснение тренировка	2	Специальная физическая подготовка Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости	наблюдение
Сентябрь		Объяснение тренировка	2	Прыжки с поворотами на 90-18-360 градусов	наблюдение
Сентябрь		Беседа, лекция	2	Совершенствование стоек (фронтальная, передняя, задняя, боевая) и передвижение	наблюдение
Сентябрь		Объяснение тренировка	2	Акробатические упражнения: подъем с разгибанием, колесо, рондад	наблюдение
Сентябрь		Беседа, лекция	2	Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойка	наблюдение
Октябрь		Объяснение тренировка	2	Упражнения на выносливость. Работ на снарядах	Наблюдение
Октябрь		Объяснение тренировка	2	ОФП (общая физическая подготовка)	Наблюдение
Октябрь		Объяснение тренировка	2	Бросок рывком за пятку с упором в колено	Наблюдение
Октябрь		Объяснение тренировка	2	Подвижные игры. (перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, пятнашки)	Наблюдение
Октябрь		Объяснение тренировка	2	Упражнения на гибкость	Наблюдение
Октябрь		Беседа, лекция	2	Бросок через бедро с падением	Наблюдение
Октябрь		Объяснение тренировка	2	СФП. Упражнения для развития быстроты	Наблюдение
Октябрь		Объяснение тренировка	2	Отхват, отхват с захватом ноги изнутри и снаружи	Наблюдение
Октябрь		Беседа, лекция	2	Краткие сведения о строении организма человека.	Наблюдение
Октябрь		Объяснение тренировка	2	Скоростное выполнение передвижений	Наблюдение
Октябрь		Объяснение тренировка	2	Выполнение ударов руками и ногами с максимально скоростью	Наблюдение
Октябрь		Беседа, лекция	2	Значение правильного дыхания для жизнедеятельности человека.	Наблюдение

Ноябрь		Объяснение тренировка	2	Передвижение в различных стойках вперед-назад на два, три или четыре шага	Наблюдение
Ноябрь		Объяснение тренировка	2	СФП. Упражнения на выносливость. Работа на снарядах	Наблюдение
Ноябрь		Объяснение тренировка	2	Подхват изнутри, подхват снаружи	Наблюдение
Ноябрь		Объяснение тренировк	2	Упражнения для развития силы: подтягивание на перекладинах разным хватом	Наблюдение
Ноябрь		Объяснение тренировка	2	ОФП (общая физическая подготовка)	Наблюдение
Ноябрь		Объяснение тренировка	2	Подвижные игры: футбол, баскетбол, пятнашки	Наблюдение
Ноябрь		Объяснение тренировка	2	Упражнения для развития ловкости ,различные прыжки, метания и тд.	Наблюдение
Ноябрь		Объяснение тренировка	2	Боковой переворот Передний переворот	Наблюдение
Ноябрь		Объяснение тренировка	2	Упражнения для развития выносливости	Наблюдение
Ноябрь		Объяснение тренировка	2	Совершенствование техники и тактики рукопашного боя	Наблюдение
Ноябрь		Объяснение тренировка	2	Узел поперек и узел предплечьем вниз	наблюдение
Декабрь		Объяснение тренировка	2	Контратакующие приемы и действия	наблюдение
Декабрь		Объяснение тренировка	2	Ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноименной, одноименной ноги и упором в подколенный изгиб другой ноги	наблюдение
Декабрь		Объяснение тренировка	2	Развитие силы, скорости, скоростно- силовых качеств, гибкости, выносливости	наблюдение
Декабрь		Объяснение тренировка	2	Рычаг на оба бедра с захватом голени под плечо и упором стопой в подколенный изгиб	наблюдение
Декабрь		Объяснение тренировка	2	Узел ноги с упором ладонью в колено	наблюдение
Декабрь		Объяснение	2	Контр атакующие приемы и действия освобождения от захвата противником шеи	наблюдение

		тренировка		сзади, шеи спереди	
Декабрь		Объяснение тренировка	2	ОФП (общая физическая подготовка)	наблюдение
Декабрь		Объяснение тренировка	2	Ударная техника рук	наблюдение
Декабрь		Объяснение тренировка	2	Прямой удар левой в голову, защита подставкой правой ладони, контратака прямым левой (тоже с другой руки)	наблюдение
Декабрь		Объяснение тренировка	2	Малоподвижные игры «лишний на прогулке», «Пустое место», и тд	наблюдение
Декабрь		Объяснение тренировка	2	Промежуточная аттестация	Тестирование, зачет
Декабрь		Объяснение тренировка	2	Прямой удар левой в голову, защита подставкой правого плеча, контратака прямым левой (тоже с другой руки)	наблюдение
Декабрь		Объяснение тренировка	2	Подвижные игры, пятнашки, футбол	наблюдение
Январь		Объяснение тренировка	2	Прямой удар левой в туловище, защита подставкой правого локтя, контратака прямым левой (тоже с другой руки)	наблюдение
Январь		Объяснение тренировка	2	Связка (удар кулаком наотмашь + разноимённый+ боковой удар ногой)	наблюдение
Январь		Объяснение тренировка	2	Связка (удар ребром стопы + разноимённый в голову)	Наблюдение
Январь		Объяснение тренировка	2	Боковой удар левой в голову, защита подставкой правого предплечья, контратака прямым (боковым	Наблюдение
Январь		Объяснение тренировка	2	Малоподвижные игры «Что изменилось» «Вызов номеров»	Наблюдение
Январь		Объяснение тренировка	2	Связка (боковой удар ногой + разноимённый удар в голову)	Наблюдение
Январь		Объяснение тренировка	2	Прямой удар левой ногой в туловище, защита уходом с линии атаки наружу, вовнутрь захват ноги бросок (тоже с другой ноги)	Наблюдение
Январь		Объяснение тренировка	2	Защита от ударов в голову + бросок через бедро	Наблюдение
Январь		Объяснение тренировка	2	Связка (удар кулаком + передняя подножка)	Наблюдение

Январь		Объяснение тренировка	2	Защита от ударов в голову + бросок через бедро + болевой на руку	Наблюдение
Февраль		Объяснение тренировка	2	Удар кулаком сверху Связка (удар ногой вперёд + одноимённый удар)	Наблюдение
Февраль		Объяснение тренировка	2	Прямой удар ногой в туловище, защита шагом назад, контратака той же ногой (то же с другой ноги)	Наблюдение
Февраль		Объяснение тренировка	2	Малоподвижные игры «Что изменилось» «Вызов номеров»	Наблюдение
Февраль		Объяснение тренировка	2	Боковой удар ногой в туловище (голову), защита отклонением назад блок с разворотом двумя ладонями, контратака боковым с впереди стоящей ноги в туловище и голову	Наблюдение
Февраль		Объяснение тренировка	2	Связка (защита предплечьем + разноимённый + удар ногой вперёд)	Наблюдение
Февраль		Объяснение тренировка	2	Связка (удар кулаком + передняя подножка + удушение)	Наблюдение
Февраль		Объяснение тренировка	2	Боковой удар правой ногой в голову, защита подставкой правой ладони, контратака боковым правой ногой в туловище и голову (поочередно)	Наблюдение
Февраль		Объяснение тренировка	2	Динамическая и статическая защита	Наблюдение
Февраль		Объяснение тренировка	2	Динамическая защита Статическая защита	Наблюдение
Февраль		Объяснение тренировка	2	Контратакующие действия	Наблюдение
Февраль		Объяснение тренировка	2	Динамическая защита от удара рукой и ногой	Наблюдение
Февраль		Объяснение тренировка	2	Статический вид защиты (контратакующие действия во встречной или ответной формах).	Наблюдение
Март		Объяснение тренировка	2	Правила соревнований Возрастные группы участников поединка: Весовые категории	Наблюдение
Март		Объяснение тренировка	2	Экипировка участников	Наблюдение
Март		Объяснение	2	Формулы проведения поединка Формула С»	Наблюдение

		тренировка			
Март		Объяснение тренировка	2	Ход и продолжительность поединка. Содержание поединка	Наблюдение
Март		Объяснение тренировка	2	Боевые положения	Наблюдение
Март		Объяснение тренировка	2	Удары руками. Удары ногами	Наблюдение
Март		Объяснение тренировка	2	Броски	Наблюдение
Март		Объяснение тренировка	2	Болевые приемы. Удушающие приемы	Наблюдение
Март		Объяснение тренировка	2	Запрещенные действия	наблюдение
Март		Объяснение тренировка	2	Оценка приемов и технических действий	наблюдение
Апрель		Объяснение тренировка	2	Психологическая подготовка Упражнения на снятие нервно-психического напряжения перед соревнованием	наблюдение
Апрель		Объяснение тренировка	2	Управление действиями, эмоциями и поведением во время выступления	наблюдение
Апрель		Объяснение тренировка	2	Упражнения на снятие нервно- психического напряжения после соревнования	наблюдение
Апрель		Объяснение тренировка	2	Психологический тренинг	наблюдение
Апрель		Объяснение тренировка	2	Подвижные и малоподвижные конкурсы	наблюдение наблюдение
Апрель		Объяснение тренировка	2	Меры безопасности и первая мед помощь	наблюдение
Апрель		Объяснение тренировка	2	Оказание первой медицинской помощи при открытых повреждениях	наблюдение
Апрель		Объяснение тренировка	2	Закрытые повреждения	наблюдение
Апрель		Объяснение тренировка	2	Применение приемов страховки и само страховки	наблюдение
Апрель		Объяснение	2	Проведение приемов и бросков с поддержкой партнера за руку	наблюдение

		тренировка			
Апрель		Объяснение тренировка	2	Упражнения на ловкость и координацию	наблюдение
Апрель		Объяснение тренировка	2	Игры по освоению блокирующих действий упор-упор	наблюдение
Апрель		Объяснение тренировка	2	Игры по освоению блокирующих действий захват-упор	наблюдение
Май		Объяснение тренировка	2	Игры по освоению блокирующих действий захват-захват	наблюдение
Май		Объяснение тренировка	2	Игры задания по освоению умений теснения по площади поединка	наблюдение
Май		Объяснение тренировка	2	Игры задания с необычным началом поединок-дебют	наблюдение
Май		Объяснение тренировка	2	Подвижные и малоповижные конкурсы	наблюдение
Май		Объяснение тренировка	2	Спортивные мероприятия	наблюдение
Май		Объяснение тренировка	2	Участие во внутренних соревнованиях	наблюдение
Май		Объяснение тренировка	2	Упражнения на гибкость	наблюдение
Май		Объяснение тренировка	2	Упражнения на ловкость и координацию	наблюдение
Май		Объяснение тренировка	2	Ударные комбинации	наблюдение
Май		Объяснение тренировка	2	Упражнения на выносливость	наблюдение
Май		Объяснение тренировка	2	Совершенствование техники и тактики	наблюдение
Май		Зачет	2	Тестирование. Сдача нормативов	Тестировани е, зачет
Май		Открытое занятие	2	Открытое занятие Спортивный праздник «Мама, папа, я»	наблюдение
май		Спортивный праздник	2	Итоговое занятие. Спортивный праздник	Тестировани е, зачет

Всего			216		
-------	--	--	------------	--	--

Каникулярный период

Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	наблюдение
октябрь		Игра	2	Викторина «Государственные символы Российской Федерации»	наблюдение
декабрь		Игра	2	Викторина «Основы военной истории»	наблюдение
март		Соревнования	2	Спортивные соревнования «Зарница»	наблюдение
июнь		Объяснение	2	Вводное занятие. Знакомство с техникой безопасности. Инструктажи.	наблюдение
июнь		Объяснение	2	Назначение, структура, ВС РФ.	наблюдение
июнь		Объяснение	2	Воинские звания и должности военнослужащих ВС РФ.	наблюдение
июнь		Объяснение Тренировка	2	Вооружение и военная техника ВС РФ	наблюдение
июнь		Объяснение Тренировка	2	История огнестрельного оружия.	наблюдение
июнь		Объяснение Тренировка	2	Требования безопасности при обращении с оружием.	наблюдение
июнь		Объяснение Тренировка	2	Устройство АК-74.	Наблюдение
июнь		Объяснение Тренировка	2	Порядок неполной разборки и сборки после неполной разборки АК-74.	наблюдение
июнь		Объяснение Тренировка	2	Правила стрельбы из стрелкового оружия. Приемы и способы ведения огня из АК-74 Правила прицеливания и производства выстрела.	наблюдение
июнь		Объяснение Тренировка	2	Строевые приемы и движение без оружия	Наблюдение
июнь		Объяснение Тренировка	2	Способы осуществления движения	наблюдение
июнь		Объяснение Тренировка	2	Строевые приемы и движение с оружием	Наблюдение
июнь		Объяснение Тренировка	2	Выполнение строевых приемов в составе подразделения	Наблюдение

июль		Объяснение Тренировка	2	Подготовка к соревнованиям по настольному теннису	Наблюдение
июль		Объяснение Тренировка	2	Соревнования по настольному теннису	Наблюдение
июль		Объяснение Тренировка	2	Спортивные игры.Регби	наблюдение
июль		Объяснение Тренировка	2	Спортивные игры «Знамя»	Наблюдение
июль		Объяснение Тренировка	2	Награждение	наблюдение
Всего			42		

4 год обучения

Месяц	Дата	Форма проведения	Кол – во часов	Тема	Форма контроля
месяц		Беседа, лекция	2	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях.	наблюдение
Сентябрь		Беседа, лекция	2	Краткая характеристика курса РБ, Цели и задачи на текущий год.	наблюдение
Сентябрь		тренировка	2	ОФП. Упражнение с отягощением.	наблюдение
Сентябрь		Беседа, лекция	2	Основы здорового образа жизни: вредные привычки	наблюдение
Сентябрь		тренировка	2	ОФП. Упражнения на преодоление веса тела (отжимания в упоре лежа, подтягивания и тд.)	наблюдение
Сентябрь		Беседа, лекция	2	Основы медицинских знаний и способы оказания медицинской помощи	наблюдение
Сентябрь		Объяснение тренировка	2	ОФП. Развитие способности проявлять силу в различных движениях.	наблюдение
Сентябрь		Беседа, лекция	2	Закаливание организма	наблюдение
Сентябрь		тренировка	2	Упражнения на ловкость и координацию, кувырки, перекаты, вращения.	наблюдение
Сентябрь		тренировка	2	Специальная физическая подготовка Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости	наблюдение

Сентябрь		Объяснение тренировка	2	Прыжки с поворотами на 90-18-360 градусов	наблюдение
Сентябрь		Беседа, лекция	2	Совершенствование стоек (фронтальная, передняя, задняя, боевая) и передвижение	наблюдение
Сентябрь		Объяснение тренировка	2	Акробатические упражнения: подъем с разгибанием, колесо, рондад	наблюдение
Сентябрь		Беседа, лекция	2	Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойка	наблюдение
Октябрь		Объяснение тренировка	2	Упражнения на выносливость. Работ на снарядах	Наблюдение
Октябрь		Объяснение тренировка	2	ОФП (общая физическая подготовка)	Наблюдение
Октябрь		Объяснение тренировка	2	Бросок рывком за пятку с упором в колено	Наблюдение
Октябрь		Объяснение тренировка	2	Подвижные игры. (перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, пятнашки)	Наблюдение
Октябрь		Объяснение тренировка	2	Упражнения на гибкость	Наблюдение
Октябрь		Беседа, лекция	2	Бросок через бедро с падением	Наблюдение
Октябрь		Объяснение тренировка	2	СФП. Упражнения для развития быстроты	Наблюдение
Октябрь		Объяснение тренировка	2	Отхват, отхват с захватом ноги изнутри и снаружи	Наблюдение
Октябрь		Беседа, лекция	2	Краткие сведения о строении организма человека.	Наблюдение
Октябрь		Объяснение тренировка	2	Скоростное выполнение передвижений	Наблюдение
Октябрь		Объяснение тренировка	2	Выполнение ударов руками и ногами с максимально скоростью	Наблюдение
Октябрь		Беседа, лекция	2	Значение правильного дыхания для жизнедеятельности человека.	Наблюдение
Ноябрь		Объяснение тренировка	2	Передвижение в различных стойках вперед- назад на два, три или четыре шага	Наблюдение

Ноябрь		Объяснение тренировка	2	СФП. Упражнения на выносливость. Работа на снарядах	Наблюдение
Ноябрь		Объяснение тренировка	2	Подхват изнутри, подхват снаружи	Наблюдение
Ноябрь		Объяснение тренировка	2	Упражнения для развития силы: подтягивание на перекладинах разным хватом	Наблюдение
Ноябрь		Объяснение тренировка	2	ОФП (общая физическая подготовка)	Наблюдение
Ноябрь		Объяснение тренировка	2	Подвижные игры: футбол, баскетбол, пятнашки	Наблюдение
Ноябрь		Объяснение тренировка	2	Упражнения для развития ловкости ,различные прыжки, метания и тд.	Наблюдение
Ноябрь		Объяснение тренировка	2	Боковой переворот Передний переворот	Наблюдение
Ноябрь		Объяснение тренировка	2	Упражнения для развития выносливости	Наблюдение
Ноябрь		Объяснение тренировка	2	Совершенствование техники и тактики рукопашного боя	Наблюдение
Ноябрь		Объяснение тренировка	2	Узел поперек и узел предплечьем вниз	наблюдение
Декабрь		Объяснение тренировка	2	Контратакующие приемы и действия	наблюдение
Декабрь		Объяснение тренировка	2	Ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноименной, одноименной ноги и упором в подколенный изгиб другой ноги	наблюдение
Декабрь		Объяснение тренировка	2	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости	наблюдение
Декабрь		Объяснение тренировка	2	Рычаг на оба бедра с захватом голени под плечо и упором стопой в подколенный изгиб	наблюдение
Декабрь		Объяснение тренировка	2	Узел ноги с упором ладонью в колено	наблюдение
Декабрь		Объяснение тренировка	2	Контр атакующие приемы и действия освобождения от захвата противником шеи сзади, шеи спереди	наблюдение
Декабрь		Объяснение тренировка	2	ОФП (общая физическая подготовка)	наблюдение

Декабрь		Объяснение тренировка	2	Ударная техника рук	наблюдение
Декабрь		Объяснение тренировка	2	Прямой удар левой в голову, защита подставкой правой ладони, контратака прямым левой (тоже с другой руки)	наблюдение
Декабрь		Объяснение тренировка	2	Малоподвижные игры «лишний на прогулке», «Пустое место», и тд	наблюдение
Декабрь		Объяснение тренировка	2	Промежуточная аттестация	Тестировани е, зачет
Декабрь		Объяснение тренировка	2	Прямой удар левой в голову, защита подставкой правого плеча, контратака прямым левой (тоже с другой руки)	наблюдение
Декабрь		Объяснение тренировка	2	Подвижные игры, пятнашки, футбол	наблюдение
Январь		Объяснение тренировка	2	Прямой удар левой в туловище, защита подставкой правого локтя, контратака прямым левой (тоже с другой руки)	наблюдение
Январь		Объяснение тренировка	2	Связка (удар кулаком наотмашь + разноимённый+ боковой удар ногой)	наблюдение
Январь		Объяснение тренировка	2	Связка (удар ребром стопы + разноимённый в голову)	Наблюдение
Январь		Объяснение тренировка	2	Боковой удар левой в голову, защита подставкой правого предплечья, контратака прямым (боковым	Наблюдение
Январь		Объяснение тренировка	2	Малоподвижные игры «Что изменилось» «Вызов номеров»	Наблюдение
Январь		Объяснение тренировка	2	Связка (боковой удар ногой + разноимённый удар в голову)	Наблюдение
Январь		Объяснение тренировка	2	Прямой удар левой ногой в туловище, защита уходом с линии атаки наружу, вовнутрь захват ноги бросок (тоже с другой ноги)	Наблюдение
Январь		Объяснение тренировка	2	Защита от ударов в голову + бросок через бедро	Наблюдение
Январь		Объяснение тренировка	2	Связка (удар кулаком + передняя подножка)	Наблюдение
Январь		Объяснение тренировка	2	Защита от ударов в голову + бросок через бедро + болевой на руку	Наблюдение

Февраль		Объяснение тренировка	2	Удар кулаком сверху Связка (удар ногой вперёд + одноимённый удар)	Наблюдение
Февраль		Объяснение тренировка	2	Прямой удар ногой в туловище, защита шагом назад, контратака той же ногой (то же с другой ноги)	Наблюдение
Февраль		Объяснение тренировка	2	Малоподвижные игры «Что изменилось» «Вызов номеров»	Наблюдение
Февраль		Объяснение тренировка	2	Боковой удар ногой в туловище (голову), защита отклонением назад блок с разворотом двумя ладонями, контратака боковым с передистоящей ноги в туловище и голову	Наблюдение
Февраль		Объяснение тренировка	2	Связка (защита предплечьем + разноимённый + удар ногой вперёд)	Наблюдение
Февраль		Объяснение тренировка	2	Связка (удар кулаком + передняя подножка + удушение)	Наблюдение
Февраль		Объяснение тренировка	2	Боковой удар правой ногой в голову, защита подставкой правой ладони, контратака боковым правой ногой в туловище и голову (поочередно)	Наблюдение
Февраль		Объяснение тренировка	2	Динамическая и статическая защита	Наблюдение
Февраль		Объяснение тренировка	2	Динамическая защита Статическая защита	Наблюдение
Февраль		Объяснение тренировка	2	Контратакующие действия	Наблюдение
Февраль		Объяснение тренировка	2	Динамическая защита от удара рукой и ногой	Наблюдение
Февраль		Объяснение тренировка	2	Статический вид защиты (контратакующие действия во встречной или ответной формах).	Наблюдение
Март		Объяснение тренировка	2	Правила соревнований Возрастные группы участников поединка: Весовые категории	Наблюдение
Март		Объяснение тренировка	2	Экипировка участников	Наблюдение
Март		Объяснение тренировка	2	Формулы проведения поединка Формула С»	Наблюдение

Март		Объяснение тренировка	2	Ход и продолжительность поединка. Содержание поединка	Наблюдение
Март		Объяснение тренировка	2	Боевые положения	Наблюдение
Март		Объяснение тренировка	2	Удары руками. Удары ногами	Наблюдение
Март		Объяснение тренировка	2	Броски	Наблюдение
Март		Объяснение тренировка	2	Болевые приемы. Удушающие приемы	Наблюдение
Март		Объяснение тренировка	2	Запрещенные действия	наблюдение
Март		Объяснение тренировка	2	Оценка приемов и технических действий	наблюдение
Апрель		Объяснение тренировка	2	Психологическая подготовка Упражнения на снятие нервно-психического напряжения перед соревнованием	наблюдение
Апрель		Объяснение тренировка	2	Управление действиями, эмоциями и поведением во время выступления	наблюдение
Апрель		Объяснение тренировка	2	Упражнения на снятие нервно-психического напряжения после соревнования	наблюдение
Апрель		Объяснение тренировка	2	Психологический тренинг	наблюдение
Апрель		Объяснение тренировка	2	Подвижные и малоподвижные конкурсы	наблюдение наблюдение
Апрель		Объяснение тренировка	2	Меры безопасности и первая мед помощь	наблюдение
Апрель		Объяснение тренировка	2	Оказание первой медицинской помощи при открытых повреждениях	наблюдение
Апрель		Объяснение тренировка	2	Закрытые повреждения	наблюдение
Апрель		Объяснение тренировка	2	Применение приемов страховки и само страховки	наблюдение
Апрель		Объяснение тренировка	2	Проведение приемов и бросков с поддержкой партнера за руку	наблюдение

Апрель		Объяснение тренировка	2	Упражнения на ловкость и координацию	наблюдение
Апрель		Объяснение тренировка	2	Игры по освоению блокирующих действий упор-упор	наблюдение
Апрель		Объяснение тренировка	2	Игры по освоению блокирующих действий захват-упор	наблюдение
Май		Объяснение тренировка	2	Игры по освоению блокирующих действий захват-захват	наблюдение
Май		Объяснение тренировка	2	Игры задания по освоению умений теснения по площади поединка	наблюдение
Май		Объяснение тренировка	2	Игры задания с необычным началом поединок-дебют	наблюдение
Май		Объяснение тренировка	2	Подвижные и малоподвижные конкурсы	наблюдение
Май		Объяснение тренировка	2	Спортивные мероприятия	наблюдение
Май		Объяснение тренировка	2	Участие во внутренних соревнованиях	наблюдение
Май		Объяснение тренировка	2	Упражнения на гибкость	наблюдение
Май		Объяснение тренировка	2	Упражнения на ловкость и координацию	наблюдение
Май		Объяснение тренировка	2	Ударные комбинации	наблюдение
Май		Объяснение тренировка	2	Упражнения на выносливость	наблюдение
Май		Объяснение тренировка	2	Совершенствование техники и тактики	наблюдение
Май		Зачет	2	Тестирование. Сдача нормативов	Тестировани е, зачет
Май		Открытое занятие	2	Открытое занятие Спортивный праздник «Мама, папа, я»	наблюдение
Май		Спортивный праздник	2	Итоговое занятие. Спортивный праздник	

Всего			216		
-------	--	--	------------	--	--

Каникулярный период

Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
октябрь		соревнования	2	Викторина «Государственные символы Российской Федерации»	наблюдение
декабрь		соревнования	2	Викторина «Основы военной истории»	наблюдение
март		соревнования	2	Спортивные соревнования «Зарница»	наблюдение
июнь		Объяснение	2	Вводное занятие. Знакомство с техникой безопасности. Инструктажи.	наблюдение
июнь		Объяснение	2	Назначение, структура, ВС РФ.	наблюдение
июнь		Объяснение	2	Воинские звания и должности военнослужащих ВС РФ.	наблюдение
июнь		Объяснение Тренировка	2	Вооружение и военная техника ВС РФ	наблюдение
июнь		Объяснение Тренировка	2	История огнестрельного оружия.	наблюдение
июнь		Объяснение Тренировка	2	Требования безопасности при обращении с оружием.	наблюдение
июнь		Объяснение Тренировка	2	Устройство АК-74.	наблюдение
июнь		Объяснение Тренировка	2	Прядок неполной разборки и сборки после неполной разборки АК-74.	наблюдение
июнь		Объяснение Тренировка	2	Правила стрельбы из стрелкового оружия. Приемы и способы ведения огня из АК-74 Правила прицеливания и производства выстрела.	наблюдение
июнь		Объяснение Тренировка	2	Строевые приемы и движение без оружия	наблюдение
июнь		Объяснение Тренировка	2	Способы осуществления движения	наблюдение
июнь		Объяснение	2	Строевые приемы и движение с оружием	наблюдение

		Тренировка			
июнь		Объяснение Тренировка	2	Выполнение строевых приемов в составе подразделения	зачёт
июль		Объяснение Тренировка	2	Подготовка к соревнованиям по настольному теннису	наблюдение
июль		Объяснение Тренировка	2	Соревнования по настольному теннису	наблюдение
июль		Объяснение Тренировка	2	Спортивные игры.Регби	наблюдение
июль		Объяснение Тренировка	2	Спортивные игры «Знамя»	наблюдение
июль		Объяснение Тренировка	2	Награждение	наблюдение
Всего			42		

**План воспитательных мероприятий в рамках реализации
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Рукопашный бой» на 2026-2027 учебный год**

Название мероприятия	Сроки и место проведения	Категория участников	Ответственный
Родительское собрание на тему "Основные задачи дополнительной общеобразовательной программы «Рукопашный бой»	сентябрь	для родителей	Ролдугин А.А. педагог ДО
Викторина ко Дню рождения Хабаровского края	октябрь	для родителей и обучающихся	Ролдугин А.А. педагог ДО
Праздник посвящённый Дню матери. Изготовление открыток	ноябрь	для родителей	Ролдугин А.А. педагог ДО
День героев Отечества. Встреча с ветеранами СВО	декабрь	для обучающихся	Ролдугин А.А. педагог ДО
Новый год в объединении «» Рукопашный бой	декабрь	для обучающихся	Ролдугин А.А. педагог ДО
Родительское собрание «Итоги первого полугодия»	декабрь	для родителей	Ролдугин А.А. педагог ДО
Акция «Блокадный хлеб»	январь	для обучающихся	Ролдугин А.А. педагог ДО
Акция «Подарок воину»	январь	для обучающихся	Ролдугин А.А. педагог ДО
Спартакиада «Сильные, ловкие, смелые»	февраль	для обучающихся, для родителей	Ролдугин А.А. педагог ДО
Поздравления ко дню 8 Марта	март	для обучающихся, для родителей	Ролдугин А.А. педагог ДО
Итоговое родительское собрание «Наши успехи»	апрель	для родителей	Ролдугин А.А. педагог ДО
Участие в патриотическом мероприятии «Бессмертный полк»	май	для обучающихся, для родителей	Ролдугин А.А. педагог ДО
Спортивный праздник «Папа, мама, я-спортивная семья»	май	для обучающихся, для родителей	Ролдугин А.А. педагог ДО
Воспитательная работа по каникулярной программе	июнь	для обучающихся	Ролдугин А.А. педагог ДО

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. Хождение в положении «точка» 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 поднятие и опускание верхней части туловища из положения лёжа на полу, без помощи рук; медленное – до 60 сек – поднятие туловища.
13. Упражнение на нижнюю часть брюшного пресса – быстрое поднятие и опускание прямых ног, в положении лёжа на полу, руки под поясницей.
14. Упражнение на среднюю часть брюшного пресса – поднятие 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.
22. Падение на руки на стену с хлопком руками, из исходного положения – в метре от стены, лицом к ней.

23. Падение на стену с разворотом, из исходного положения – спиной к стене.

Приложение 4

ВЕДОМОСТЬ
результатов проведения промежуточной аттестации

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

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Вопросы и задания		Оценка
		Теоретические	Практические	
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				

Всего по списку _____ учащихся
Выполняли работу _____ учащихся
Отсутствовали _____

_____ (причина)

Подпись педагога _____

Подпись заместителя директора по УВР _____

Дата проведения _____

Оценочные материалы для проведения вводного, текущего контроля и промежуточной аттестации учащихся.

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

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

При выполнении комплексов 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 (РБ-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 (РБ)	Оценка
9-10	5
8	4
7	3
6 и ниже	2

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

Таблица 13 – Оценка времени выполнения контрольных комплексов (РБ)

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

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

Занимающимся необходимо учитывать высокую степень травматизма данного вида РБ. В связи с чем, допуск к тренировкам по РБ возможен только при наличии:

- письменного согласия родителей;
- письменного разрешения участкового врача.

К занятиям не допускаются лица, имеющие: кожные заболевания, грязную форму, длинные ногти, крючки, пряжки на одежде, часы на руке и т.д., а также признаки алкогольного или наркотического опьянения.

Занимающийся РБ обязан:

1. Быть вовремя, к началу занятий. Входить в тренировочный зал только с разрешения инструктора (тренера), проводящего тренировку;
2. Все распоряжения тренера должны выполняться неукоснительно;
3. Разговаривать вполголоса;
4. Уметь пользоваться приёмами самостраховки – умение падать, сохранение равновесия, напряжения мышц, мгновенно сигнализировать в случае болевого ощущения голосом «есть» или хлопком ладонями по полу или по партнёру;
5. Уметь пользоваться приёмами страховки – плавное проведение приёмов, мгновенное освобождение захвата по сигналу партнёра, поддержка падающего за одежду, отпускание руки партнёра для самостраховки, избежание падений на партнёра;
6. Перед началом тренировки в секции РБ ознакомиться с данной инструкцией.

Занимающимся РБ запрещается:

1. Самовольно покидать место проведения тренировки;
2. Пропускать тренировки без уважительной причины;
3. Отвлекаться от тренировочного занятия;
4. Самостоятельно разучивать приёмы РБ и тренироваться без инструктора (тренера);
5. Пользоваться приёмами РБ вне тренировок в секции за исключением случаев самообороны;

6. Выражать в любой форме негативные эмоции;
7. Употреблять алкоголь, различного рода наркотические вещества, курить.

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. Силовые 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			
	Любой	Правой	Левой	Обеими
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 впадина	34	35	36	48

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-состязаниях 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 состязательных 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 – удерживать 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 – упора 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.

