КУЙБЫШЕВСКИЙ РАЙОН
муниципальное казённое общеобразовательное учреждение Куйбышевского района
«Школа-интернат основного общего образования»

ПРИНЯТА
решением педагогического совет
МКОУ школы-интерната
Протокол от 31.06.2026 № 1

УТВЕРЖДЕНА
Директор МКОУ школа-интерната
_____С.П. Сычёва
31.08.2026

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
базовая
физкультурно-спортивной направленности

«Рукопашный бой»

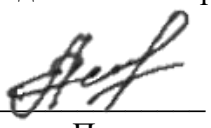
Возраст учащихся: 6 -18 лет
Срок реализации 5 лет

Автор-составитель:
Хрущева Алина Геннадьевна,
педагог дополнительного образования

г.Куйбышев
2026

Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете учреждения.

Заместитель директора по воспитательной работе

Есина Е.И. / 

ФИО Подпись

«26» августа 2026г.

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Рукопашный бой» физкультурно-спортивной направленности (далее – Программа).

Актуальность программы заключается в том, что она даёт возможность наиболее полно раскрыть способности каждого отдельно взятого ребёнка, способствует сохранению физического и психического здоровья, всестороннему развитию личности ребенка, успешности, адаптации в обществе. Рукопашный бой – популярный отечественный вид спорта. При систематических занятиях рукопашным боем создаются благоприятные условия не только для физического развития, но и для духовного, интеллектуального развития. И, что особенно важно, происходит социальное и профессиональное самоопределение. Занятия рукопашным боем можно считать и работой по профилактике асоциального поведения учащихся.

Большинству ребят после окончания школы придется служить в армии, и прошедшим обучение по данной программе, будет намного легче нести воинскую службу, имея определенную физическую подготовку.

Отличительные особенности программы

Программа модифицированная, разработана на основе программ: С.Н.Пальмина, С.А.Зюзина, педагогов дополнительного образования ГБОУ школы №495 г.Санкт- Петербурга; Манухина Р.В., педагога дополнительного образования МБОУ ДО «ДДТ «Буревестник» г. Солнечногорска; Ермоленко К.Н., Сергеева С.Г., Симоник А.Я. педагогов- тренеров МБОУ ДО «Гатчинская ДЮСШ №3».

Отличительной особенностью программы является то, что она ориентирована на детей, имеющих желание заниматься спортом, но не имеющих необходимых данных и качеств.

Адресат программы

Содержание Программы рассчитано на детей 6-18 лет, учитывая их возрастные особенности и физические способности.

Младший школьный возраст характеризуется резкими изменениями на физическом уровне: происходит быстрый рост в длину, изменение пропорций тела, ломка координации движений. Суставы детей этого возраста очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Исследования показывают, что младший школьный возраст является наиболее благоприятным для направленного роста подвижности во всех основных суставах.

Данный период характеризуется повышенной восприимчивостью к воспитательным воздействиям, что обусловлено такими особенностями как доверчивость, высокая познавательная активность, ориентация на мнение взрослого.

Именно в этот период особенно интенсивно формируются моральные качества ребенка, волевые усилия, личностная рефлексия. Младший школьный возраст – это период впитывания, накопления знаний, период преимущественно усвоения.

Подростковый возраст – это критический возраст и в социальном, и в биологическом аспектах. Именно в подростковом возрасте заканчивается физиологическое созревание и наступает социальное взросление личности. Важность подросткового периода определяется тем, что в нем закладываются основы и намечается общее направление в формировании жизненных установок личности.

Подросткам свойственны эмоциональность, изменчивость настроения, болезненная чувствительность к несправедливости, к различным неудачам и неприятностям. Вместе с этим под влиянием очень сильных или монотонных раздражителей у подростка возникает выраженное запредельное торможение. Именно поэтому при выполнении упражнений на выносливость необходимы частые переключения внимания ребенка с одного упражнения на другое, использование игровых форм учебно-тренировочных занятий.

Наиболее успешно в возрасте 11-15 лет развиваются скоростные, скоростно-силовые способности и выносливость. Именно в этом возрасте наблюдается качественный скачок в развитии быстроты и «взрывной» силы, и другого времени на это развитие природой человеку не дано. Вместе с тем нерациональное, бесконтрольное занятие физкультурой в этом возрасте может оказать даже негативное воздействие на растущий организм.

У детей старшего школьного возраста происходит упорядочивание, интегрирование всей системы потребностей их формирующимся мировоззрением. Старшие школьники познают мир, пропуская его через фильтр своей точки зрения на вопросы морали. Юношеский возраст – это время

самоутверждения, пора активного поиска себя, надежд и мечтаний. Новообразованием данного возраста является потребность в самореализации, которая приобретает в большей степени социальную направленность.

Для юношей и девушек 16-18 лет характерны самые высокие темпы развития физического потенциала в целом. К 18 годам заканчивается рост человека, развитие скелета, мышц. Наиболее интенсивно происходит рост выносливости (способны выдерживать большие нагрузки), силовых показателей, совершенствование двигательной координации. В это время заканчивается развитие кровеносной системы организма, завершается период полового созревания. Однако достаточно часто происходят скачки артериального давления (вегетососудистая дистония – частая причина обращения к врачу в этом возрасте).

Юношеский возраст – это время расцвета физических способностей человека, формирования двигательного совершенства. Уровень развития физических качеств в этом возрасте приближается к максимальному.

Наиболее важными задачами физического воспитания в этот период являются развитие силовых качеств, повышение уровня выносливости и совершенствование техники выполнения физических упражнений наряду с освоением новых видов движений и действий, овладение умениями и навыками оперативного мышления в сложных ситуациях.

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 2 года обучения, 144 ч.

Формы и режимы занятий

Форма обучения: очная.

Формы проведения занятий: аудиторные и внеаудиторные.

Форма организации занятий: индивидуальная, подгрупповая, групповая.

Режим занятий

Продолжительность одного академического часа – 45 минут. Перерыв между учебными занятиями - 10 минут.

Общее количество часов в неделю – 4 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы **-** создание условий для физического, нравственного развития, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей учащихся посредством занятий рукопашным боем.

Задачи

предметные:

- научить основам техники выполнения комплекса физических упражнений;
- научить основам техники выполнения спортивных нормативов;
- научить основам техники рукопашного боя;

метапредметные:

- способствовать воспитанию спортивного трудолюбия;
- совершенствовать физические качества (быстрота, ловкость, гибкость);
- формировать у учащихся потребности в занятиях спортом и ведения здорового образа жизни;

личностные:

- содействовать формированию таких черт характера, как дисциплинированность, ответственность;
- содействовать развитию волевых и морально-этических качеств личности;
- воспитывать взаимоотношения в коллективе, основанного на взаимовыручке, взаимоуважении.

1.3. Содержание программы

Учебный план первого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	В том числе			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1	-	Устный опрос
2	История развития единоборств. Ф.К. и спорт в России	2	2	-	Устный опрос

3	Техника и методика обучения приемам рукопашного боя	39	8	31	Устный опрос, наблюдение
4	Общая физическая подготовка	10	2	8	Зачет
5	Специальная физическая подготовка	10	2	8	Наблюдение
6	ВФСК «Готов к труду и обороне (ГТО)»	7	-	7	
7	Гигиена, закаливание, режим дня	2	2	-	Устный опрос
8	Итоговое занятие	1	-	1	Показательные бои
	Итого	**72**	**17**	**55**	

Содержание программы

Раздел 1. «Вводное занятие». Теория (1ч). Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Техника безопасности при выполнении упражнений. Страховка и помощь.

Раздел 2. «История развития единоборств. Физическая культура и спорт в России». Теория (2ч). Рождение и развитие рукопашного боя. Понятие о физической культуре и спорте.

Раздел 3. «Техника и методика обучения приемам рукопашного боя». Теория (8ч). Общее понятие о приёмах. Характеристика бросков. Характеристика удержаний. Характеристика болевых и удушающих приёмов. Этикет в рукопашном бое. Поклоны перед выходом на татами. Запрещённые приёмы

Практика (31ч). Простейшие удары руками (верхний, средний, нижний уровни): передняя, задняя рука. Правило выполнения «реверса» при ударах рукой и ногой. Правильное положение кисти и сжатого кулака при ударах. Сочетание длины атаки с дистанцией до противника.

Разучивание стоек. Их последовательная смена с одной стойки в другую и в обратную сторону. Разучивание классических передвижений в стойках. Разучивание прямого удара рукой. Разучивание техники ударов ногой: прямой, боковой, круговой. То же, но в передвижениях. Разучивание техники выполнения блоков. Удержания и защита от них.

Простейшие комбинации ударов руками и ногами в два, три движения. Сбив рук противника с последующей атакой. Простейшие атаки разной длины в зависимости от изменяющийся дистанции. Встречные атаки (передняя и задняя рука). Упреждающие удары. Отработка простых атак в парах, защита от этих атак и контратаки (подхват).

Раздел 4. «Общая физическая подготовка». Теория (2ч). Понятие о физической подготовке.
Практика (8ч).

- Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.
- Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе.
- Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.
- Кроссы от500 до 1500 метров (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный умеренный бег.

Раздел 5. «Специальная физическая подготовка». Теория (2ч). Виды упражнений: подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Техника выполнения.
Практика (8ч).

-Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприсяде.

- Упражнения для развития быстроты. Бег с ускорением 15-30 м. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15-20м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег 4 х 10 м.

- Упражнения для развития ловкости. Элементы акробатики. Прыжки через препятствия. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.

- Упражнения для развития гибкости. Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.

- Упражнения для развития выносливости. Многократные повторения различных нападающих и защитных действий, бег на длинные дистанции.

Раздел 6. ВФСК «Готов к труду и обороне (ГТО)» *Практика (7).* Развитие скоростно-силовых качеств и знакомство с техникой бега на короткие дистанции. Прыжковые упражнения и развитие взрывной силы. Силовая подготовка (верхний плечевой пояс и пресс). Развитие общей выносливости Гибкость и координация. Комплексная тренировка и отработка метания. Контрольное занятие — имитация сдачи нормативов ГТО.

Раздел 7. «Гигиена, закаливание, режим дня». *Теория (4ч).* Общее понятие о гигиене. Гигиенические требования к занимающимся рукопашным боем. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм. Причина травм. Значение и содержание врачебного контроля. Порядок осуществления врачебного контроля.

Раздел 8. «Итоговое занятие».
Практика (1ч). Подведение итогов за учебный год.

Учебный план второго года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	В том числе			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1	-	Устный опрос
2	История развития единоборств. Ф.К. и спорт в России	2	2	-	Устный опрос
3	Техника и методика обучения приемам рукопашного боя	39	9	30	Устный опрос, наблюдение
4	Общая физическая подготовка	10	2	8	Зачет
5	Специальная физическая подготовка	10	2	8	Наблюдение
6	ВФСК «Готов к труду и обороне (ГТО)»	7	-	7	Зачет
7	Гигиена, закаливание, режим дня	2	2	-	Устный опрос
8	Итоговое занятие	1	-	1	Показательные бои
	Итого	**72**	**18**	**54**	

Содержание программы

Раздел 1. «Вводное занятие». Теория (1ч). Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Техника безопасности при выполнении упражнений. Страховка и помощь.

Раздел 2. «История развития единоборств. Физическая культура и спорт в России». Теория (2ч). Рождение и развитие рукопашного боя. Понятие о физической культуре и спорте.

Раздел 3. «Техника и методика обучения приемам рукопашного боя». Теория (9ч). Общее понятие о приёмах. Характеристика бросков. Характеристика удержаний. Характеристика болевых и удушающих приёмов. Этикет в рукопашном бое. Поклоны перед выходом на татами. Запрещённые приёмы

Практика (30ч). Простейшие удары руками (верхний, средний, нижний уровни): передняя, задняя рука. Правило выполнения «реверса» при ударах рукой и ногой. Правильное положение кисти и сжатого кулака при ударах. Сочетание длины атаки с дистанцией до противника.

Разучивание стоек. Их последовательная смена с одной стойки в другую и в обратную сторону. Разучивание классических передвижений в стойках. Разучивание прямого удара рукой. Разучивание техники ударов ногой: прямой, боковой, круговой. То же, но в передвижениях. Разучивание техники выполнения блоков. Удержания и защита от них.

Простейшие комбинации ударов руками и ногами в два, три движения. Сбив рук противника с последующей атакой. Простейшие атаки разной длины в зависимости от изменяющийся дистанции. Встречные атаки (передняя и задняя рука). Упреждающие удары. Отработка простых атак в парах, защита от этих атак и контратаки (подхват).

Раздел 4. «Общая физическая подготовка». Теория (2ч). Понятие о физической подготовке.
Практика (8ч).

- Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.
- Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе.
- Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.
- Кроссы от500 до 1500 метров (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный умеренный бег.

Раздел 5. «Специальная физическая подготовка». Теория (2ч). Виды упражнений: подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Техника выполнения.
Практика (8ч).

-Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприсяде.

- Упражнения для развития быстроты. Бег с ускорением 15-30 м. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15-20м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег 4 х 10 м.
- Упражнения для развития ловкости. Элементы акробатики. Прыжки через препятствия. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.
- Упражнения для развития гибкости. Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.
- Упражнения для развития выносливости. Многократные повторения различных нападающих и защитных действий, бег на длинные дистанции.

Раздел 6. ВФСК «Готов к труду и обороне (ГТО)» *Практика (7).* Развитие скоростно-силовых качеств и знакомство с техникой бега на короткие дистанции. Прыжковые упражнения и развитие

взрывной силы. Силовая подготовка (верхний плечевой пояс и пресс). Развитие общей выносливости. Гибкость и координация. Комплексная тренировка и отработка метания. Контрольное занятие — имитация сдачи нормативов ГТО.

Раздел 7. «Гигиена, закаливание, режим дня». *Теория (2ч).* Общее понятие о гигиене. Гигиенические требования к занимающимся рукопашным боем. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм. Причина травм. Значение и содержание врачебного контроля. Порядок осуществления врачебного контроля.

Раздел 8. «Итоговое занятие».

Практика (1ч). Подведение итогов за учебный год.

Учебный план третьего года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	В том числе			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Устный опрос
2	История развития единоборств. Ф.К. и спорт в России	2	2	-	Устный опрос
3	Техника и методика обучения приемам рукопашного боя	98	14	84	Устный опрос, наблюдение
4	Общая физическая подготовка	16	2	14	Зачет
5	Специальная физическая подготовка	16	2	14	Наблюдение
6	ВФСК «Готов к труду и обороне (ГТО)»	7	-	7	Зачет
7	Гигиена, закаливание, режим дня	2	2	-	Устный опрос
8	Итоговое занятие	1	-	1	Показательные бои
	Итого	**144**	**25**	**120**	

Содержание программы

Раздел 1. «Вводное занятие». Теория (2ч). Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Техника безопасности при выполнении упражнений. Страховка и помощь.

Раздел 2. «История развития единоборств. Физическая культура и спорт в России». Теория (2ч). Рождение и развитие рукопашного боя. Понятие о физической культуре и спорте.

Содержание программы

Раздел 1. «Вводное занятие». Теория (2ч). Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Техника безопасности при выполнении упражнений. Страховка и помощь.

Раздел 2. «История развития единоборств. Физическая культура и спорт в России». Теория (2ч). Рождение и развитие рукопашного боя. Понятие о физической культуре и спорте.

Раздел 3. «Техника и методика обучения приемам рукопашного боя». Теория (14ч). Общее понятие о приёмах. Характеристика бросков. Характеристика удержаний. Характеристика болевых и удушающих приёмов. Этикет в рукопашном бое. Поклоны перед выходом на татами. Запрещённые приёмы

Практика (84ч). Простейшие удары руками (верхний, средний, нижний уровни): передняя, задняя рука. Правило выполнения «реверса» при ударах рукой и ногой. Правильное положение кисти и сжатого кулака при ударах. Сочетание длины атаки с дистанцией до противника.

Разучивание стоек. Их последовательная смена с одной стойки в другую и в обратную сторону. Разучивание классических передвижений в стойках. Разучивание прямого удара рукой. Разучивание техники ударов ногой: прямой, боковой, круговой. То же, но в передвижениях. Разучивание техники выполнения блоков. Удержания и защита от них.

Простейшие комбинации ударов руками и ногами в два, три движения. Сбив рук противника с последующей атакой. Простейшие атаки разной длины в зависимости от изменяющийся дистанции. Встречные атаки (передняя и задняя рука). Упреждающие удары. Отработка простых атак в парах,

защита от этих атак и контратаки (подхват).

Раздел 4. «Общая физическая подготовка». Теория (2ч). Понятие о физической подготовке. *Практика (14ч).*

- Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.
- Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе.
- Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.
- Кроссы от500 до 1500 метров (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный умеренный бег.

Раздел 5. «Специальная физическая подготовка». Теория (2ч). Виды упражнений: подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Техника выполнения.
Практика (14ч).

-Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприсяде.

- Упражнения для развития быстроты. Бег с ускорением 15-30 м. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15-20м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег 4 х 10 м.
- Упражнения для развития ловкости. Элементы акробатики. Прыжки через препятствия. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.
- Упражнения для развития гибкости. Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.
- Упражнения для развития выносливости. Многократные повторения различных нападающих и защитных действий, бег на длинные дистанции.

Раздел 6. ВФСК «Готов к труду и обороне (ГТО)» *Практика (7).* Развитие скоростно-силовых качеств и знакомство с техникой бега на короткие дистанции. Прыжковые упражнения и развитие взрывной силы. Силовая подготовка (верхний плечевой пояс и пресс). Развитие общей выносливости. Гибкость и координация. Комплексная тренировка и отработка метания. Контрольное занятие — имитация сдачи нормативов ГТО.

Раздел 7. «Гигиена, закаливание, режим дня». *Теория (4ч).* Общее понятие о гигиене. Гигиенические требования к занимающимся рукопашным боем. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм. Причина травм. Значение и содержание врачебного контроля. Порядок осуществления врачебного контроля.

Раздел 8. «Итоговое занятие».

Практика (1ч). Подведение итогов за учебный год.

Учебный план четвёртого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	В том числе			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Устный опрос

2	История развития единоборств. Ф.К. и спорт в России	2	2	-	Устный опрос
3	Техника и методика обучения приемам рукопашного боя	98	14	84	Устный опрос, наблюдение
4	Общая физическая подготовка	16	2	14	Зачет
5	Специальная физическая подготовка	16	2	14	Наблюдение
6	ВФСК «Готов к труду и обороне (ГТО)»	7	-	7	Зачет
7	Гигиена, закаливание, режим дня	2	2	-	Устный опрос
8	Итоговое занятие	1	-	1	Показательные бои
	Итого	**144**	**25**	**120**	

Содержание программы

Раздел 1. «Вводное занятие». Теория (2ч). Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Техника безопасности при выполнении упражнений. Страховка и помощь.

Раздел 2. «История развития единоборств. Физическая культура и спорт в России». Теория (2ч). Рождение и развитие рукопашного боя. Понятие о физической культуре и спорте.

Содержание программы

Раздел 1. «Вводное занятие». Теория (2ч). Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Техника безопасности при выполнении упражнений. Страховка и помощь.

Раздел 2. «История развития единоборств. Физическая культура и спорт в России». Теория (2ч). Рождение и развитие рукопашного боя. Понятие о физической культуре и спорте.

Раздел 3. «Техника и методика обучения приемам рукопашного боя». Теория (14ч). Общее понятие о приёмах. Характеристика бросков. Характеристика удержаний. Характеристика болевых и удушающих приёмов. Этикет в рукопашном бое. Поклоны перед выходом на татами. Запрещённые приёмы

Практика (84ч). Простейшие удары руками (верхний, средний, нижний уровни): передняя, задняя рука. Правило выполнения «реверса» при ударах рукой и ногой. Правильное положение кисти и сжатого кулака при ударах. Сочетание длины атаки с дистанцией до противника.

Разучивание стоек. Их последовательная смена с одной стойки в другую и в обратную сторону. Разучивание классических передвижений в стойках. Разучивание прямого удара рукой. Разучивание техники ударов ногой: прямой, боковой, круговой. То же, но в передвижениях. Разучивание техники выполнения блоков. Удержания и защита от них.

Простейшие комбинации ударов руками и ногами в два, три движения. Сбив рук противника с последующей атакой. Простейшие атаки разной длины в зависимости от изменяющийся дистанции. Встречные атаки (передняя и
задняя рука). Упреждающие удары. Отработка простых атак в парах, защита от этих атак и контратаки (подхват).

Раздел 4. «Общая физическая подготовка». Теория (2ч). Понятие о физической подготовке.
Практика (14ч).

- Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

- Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе.

- Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

- Кроссы от500 до 1500 метров (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный умеренный бег.

Раздел 5. «Специальная физическая подготовка». Теория (2ч). Виды упражнений: подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Техника выполнения.
Практика (14ч).

-Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприсяде.

- Упражнения для развития быстроты. Бег с ускорением 15-30 м. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15-20м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег 4 х 10 м.

- Упражнения для развития ловкости. Элементы акробатики. Прыжки через препятствия. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.

- Упражнения для развития гибкости. Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.

- Упражнения для развития выносливости. Многократные повторения различных нападающих и защитных действий, бег на длинные дистанции.

Раздел 6. ВФСК «Готов к труду и обороне (ГТО)» *Практика (7).* Развитие скоростно-силовых качеств и знакомство с техникой бега на короткие дистанции. Прыжковые упражнения и развитие взрывной силы. Силовая подготовка (верхний плечевой пояс и пресс). Развитие общей выносливости. Гибкость и координация. Комплексная тренировка и отработка метания. Контрольное занятие — имитация сдачи нормативов ГТО.

Раздел 7. «Гигиена, закаливание, режим дня». *Теория (4ч).* Общее понятие о гигиене. Гигиенические требования к занимающимся рукопашным боем. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм. Причина травм. Значение и содержание врачебного контроля. Порядок осуществления врачебного контроля.

Раздел 8. «Итоговое занятие».
Практика (1ч). Подведение итогов за учебный год.

Учебный план пятого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	В том числе			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Устный опрос
2	История развития единоборств. Ф.К. и спорт в России	2	2	-	Устный опрос
3	Техника и методика обучения приемам рукопашного боя	98	14	84	Устный опрос, наблюдение
4	Общая физическая подготовка	16	2	14	Зачет
5	Специальная физическая подготовка	16	2	14	Наблюдение
6	ВФСК «Готов к труду и обороне (ГТО)»	7	-	7	Зачет

7	Гигиена, закаливание, режим дня	2	2	-	Устный опрос
8	Итоговое занятие	1	-	1	Показательные бои
	Итого	**144**	**25**	**120**	

Содержание программы

Раздел 1. «Вводное занятие». Теория (2ч). Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Техника безопасности при выполнении упражнений. Страховка и помощь.

Раздел 2. «История развития единоборств. Физическая культура и спорт в России». Теория (2ч). Рождение и развитие рукопашного боя. Понятие о физической культуре и спорте.

Содержание программы

Раздел 1. «Вводное занятие». Теория (2ч). Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Техника безопасности при выполнении упражнений. Страховка и помощь.

Раздел 2. «История развития единоборств. Физическая культура и спорт в России». Теория (2ч). Рождение и развитие рукопашного боя. Понятие о физической культуре и спорте.

Раздел 3. «Техника и методика обучения приемам рукопашного боя». Теория (14ч). Общее понятие о приёмах. Характеристика бросков. Характеристика удержаний. Характеристика болевых и удушающих приёмов. Этикет в рукопашном бое. Поклоны перед выходом на татами. Запрещённые приёмы

Практика (84ч). Простейшие удары руками (верхний, средний, нижний уровни): передняя, задняя рука. Правило выполнения «реверса» при ударах рукой и ногой. Правильное положение кисти и сжатого кулака при ударах. Сочетание длины атаки с дистанцией до противника.

Разучивание стоек. Их последовательная смена с одной стойки в другую и в обратную сторону. Разучивание классических передвижений в стойках. Разучивание прямого удара рукой. Разучивание техники ударов ногой: прямой, боковой, круговой. То же, но в передвижениях. Разучивание техники выполнения блоков. Удержания и защита от них.

Простейшие комбинации ударов руками и ногами в два, три движения. Сбив рук противника с последующей атакой. Простейшие атаки разной длины в зависимости от изменяющийся дистанции. Встречные атаки (передняя и задняя рука). Упреждающие удары. Отработка простых атак в парах, защита от этих атак и контратаки (подхват).

Раздел 4. «Общая физическая подготовка». Теория (2ч). Понятие о физической подготовке.

Практика (14ч).

- Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

- Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе.

- Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

- Кроссы от500 до 1500 метров (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный умеренный бег.

Раздел 5. «Специальная физическая подготовка». Теория (2ч). Виды упражнений: подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Техника выполнения.

Практика (14ч).

-Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в

полуприсяде.

- Упражнения для развития быстроты. Бег с ускорением 15-30 м. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15-20м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег 4 х 10 м.
- Упражнения для развития ловкости. Элементы акробатики. Прыжки через препятствия. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.
- Упражнения для развития гибкости. Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.
- Упражнения для развития выносливости. Многократные повторения различных нападающих и защитных действий, бег на длинные дистанции.

Раздел 6. ВФСК «Готов к труду и обороне (ГТО)» *Практика (7).* Развитие скоростно-силовых качеств и знакомство с техникой бега на короткие дистанции.Прыжковые упражнения и развитие взрывной силы.Силовая подготовка (верхний плечевой пояс и пресс). Развитие общей выносливостиГибкость и координация.Комплексная тренировка и отработка метания.онтрольное занятие — имитация сдачи нормативов ГТО.

Раздел 7. «Гигиена, закаливание, режим дня». *Теория (4ч).* Общее понятие о гигиене. Гигиенические требования к занимающимся рукопашным боем. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм. Причина травм. Значение и содержание врачебного контроля. Порядок осуществления врачебного контроля.

Раздел 8. «Итоговое занятие».

Практика (1ч). Подведение итогов за учебный год.

1.4. Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты

- наличие хорошей физической подготовки и высокого уровня двигательных навыков;
- сформированность морально-нравственных качеств: следование этическим принципам и нормам поведения, наличие ответственного отношения к вопросам здоровья, личной безопасности и безопасности окружающих;
- сформированность волевых качеств: терпение, целеустремленность, организованность, самодисциплина.

Метапредметные результаты

- уметь правильно организовать режим своего дня;
- знать и уметь применять основные формы самоконтроля;
- знать основы профилактики травм и простудных заболеваний;
- уметь конструктивно сотрудничать и работать в команде.

Предметные результаты

- знать и уметь выполнять основные приемы рукопашного боя;
- знать способы восстановления после физических нагрузок;
- знать основные правил проведения соревнований по рукопашному бою;
- выполнять контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для соответствующей возрастной группы.

1.5.Формы аттестации

Образовательная деятельность в системе дополнительного образования предполагает развитие личностных качеств, поэтому в системе диагностики учитываются три группы показателей:

- *учебные*, фиксирующие предметные результаты, достигнутые в процессе освоения образовательной программы (мониторинг уровня обученности);
- *личностные*, выражающие изменения личностных качеств ребенка под влиянием занятий в объединении.
- *метапредметные* результаты, раскрывающие формирование коммуникативных, регулятивных и познавательных навыков.

Мониторинг предметных результатов проводится 3 раза в год и позволяет выявить уровень формирования предметных навыков в результате освоения образовательной программы (года обучения). Мониторинг результатов обучения включает в себя 2 основных блока оцениваемых

параметров: теоретическую подготовку, практическую подготовку.

Мониторинг личностных и метапредметных результатов освоения программы также проводится в 3 этапа: начало учебного года, за 1 полугодие, в конце учебного года. Мониторинг включает в себя: исследование уровня развития креативных способностей, исследование уровня нравственной воспитанности учащихся, исследование удовлетворенности учащихся жизнедеятельностью в объединении.

Текущая диагностика осуществляется на каждом занятии. Делается оценка деятельности учащегося, и вырабатываются подходы для дальнейшего успешного взаимодействия педагога и учащегося. Оценочные материалы

Оценочные материалы для мониторинга предметных результатов.

Для проведения мониторинга предметных результатов используются тематические вопросы и задания, разработанные педагогом (Приложение 1).

Оценочные материалы для мониторинга личностных и метапредметных результатов.

Мониторинг включает в себя:

- исследование уровня развития креативных способностей по методикам А.И.Луку и К.Тэкэксу (Приложение 2);
- исследование уровня нравственной воспитанности учащихся (в данной методике в косвенной форме ставится вопрос о ценностях, об установках по отношению к себе и другим);
- исследование удовлетворенности учащихся жизнедеятельностью. Результаты исследований заносятся в таблицу (Приложение 3).

Система оценки:

1 – 3 балла – низкий уровень освоения программы (информационный);

4 – 7 баллов – достаточный уровень освоения программы (репродуктивный); 8 – 10 баллов – высокий уровень освоения программы (творческий).

Раздел 2 Воспитательная деятельность

1. ***Цель:*** формирование активной жизненной позиции, нравственной и физически здоровой личности.

Для реализации этой цели предстоит решать следующие задачи:

- приобщение детей к общечеловеческим ценностям;
- привлечение учащихся к здоровому образу жизни;
- создание условий для открытого воспитательного пространства, в котором родители принимают активное участие;
- способствовать формированию гражданского самосознания;
- создание условий для творческой самореализации детей.

Особенности организуемого воспитательного процесса в ДОО: лучшее учреждение России, лучшее творческое объединение.

2. ***Виды, формы и содержание деятельности***

Воспитание в рамках программы предполагает следующие направления:

Духовная нравственность. Деятельность, направленная на формирование у учащихся потребности и мотивов нравственного поведения, осознания целесообразности моральных норм и стремления к нравственному совершенствованию, вооружение детей нравственными ориентирами при построении деятельности и общения, сохранение традиций преемственности поколений и ориентирование семьи на духовно-нравственное воспитание детей путем развития семейного творчества.

Здоровьесбережение. Деятельность, развивающая отношение к спортивно-оздоровительной стороне жизни, к физической культуре, направленная на восстановление и поддержание физических сил ребенка. Спортивно-оздоровительная деятельность предполагает развитие выносливости, находчивости, дисциплинированности, коллективизма, укрепление здоровья в целом.

Патриотизм и гражданственность. Деятельность, укрепляющая гражданское отношение к Отечеству и основанная на развитии гражданской позиции ребенка по отношению к своей стране, к людям, воспитании нравственности, осознании принадлежности к истории своего Отечества, направленная на развитие социальной активности, гражданственности и

патриотизма.

Воспитательная работа реализуется через: традиционные мероприятия МБОУ ДО «Куйбышевский ДДТ»; участие в районных, областных, региональных и Всероссийских соревнованиях по рукопашному бою; беседы, встречи с выдающимися людьми Куйбышевского района.

3. ***Планируемые результаты***

- увеличение положительной динамики воспитанности, уровня личностного развития учащихся, познавательной самостоятельности;
- максимальное раскрытие потенциала личности каждого ребенка, формирование определенных творческих, социальных и нравственных качеств;
- рост результативности достижений и успехов детей;
- увеличение положительной динамики состояния здоровья.

2.1. Календарный план воспитательной работы

№ п\ п	Направления воспитательной работы	Название мероприятия, события, форма его проведения	Цель	Краткое содержание	Сроки проведения	Ответственный исполнитель
1.	ровьесбережение	1.Викторина «Правильно питаться-здоровья набираться»	Пропаганда здорового питания	По составленным вопросам викторины подумать: какие продукты полезные, а какие вредные; поразмышлять над поговоркой «Есть, чтобы жить или жить, чтобы есть»	октябрь	Хрущева А.Г
2.	Патриотизм и гражданственность	1.Диспут «Честь солдата»	Укрепление любви к Родине	Обсудить главные мужские качества: долг защищать родных людей, страну, родимый край; дисциплинированность, честь и достоинство; способность осмысливать события истории через прошлое, настоящее и будущее	февраль	Хрущева А.Г

3.		2.Виртуальная экскурсия по музеям боевой славы «Мы памятью живы»	Развитие патриотических чувств	Просматривая музейный материал о жизни героев Великой Отечественной войны, поразмышлять о чувствах любви к Родине, солдатского долга, верности, высокой ответственност и за мир на Земле	май	Хрущева А.Г
4.	Духовная нравственность	Беседа с элементами литературного творчества «Единственной, дорогой, любимой!»	Развитие чувства любви к женщине, к матери	Через поэтические строки донести необходимость уважения, признательност и и любви к своей матери и к женщине, поговорить об общечеловечес ких и культурных ценностях	март	щева А.Г

Раздел №3. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.2. Календарный учебный график

В каникулярный период занятия могут проводиться по измененному расписанию. Календарный

Год обучения (уровень)	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней
1 год обучения	15 сентября 2022г.	26 мая 2023 г.	36	72
2 год обучения	15 сентября 2023г.	28 мая 2024 г.	36	72
3 год обучения	16 сентября 2024г.	28 мая 2025 г.	36	72
4 год обучения	**15 сентября 2025г.**	**28 мая 2026 г.**	**36**	**72**
5 год обучения	**15 сентября 2026г.**	**28 мая 2027 г.**	**34**	**72**

учебный график составляется на каждую группу.

3.2.Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

1. Спортивный зал
2. Спортивный инвентарь: скакалки, секундомер, скамейки гимнастические, татами, жилет защитный, перчатки для рукопашного боя, щитки для ног, шлем-маска, груша боксёрская.
3. Личное снаряжение учащихся: кимоно, защитный шлем на голову, боксерские перчатки, бинт боксерский, щитки на голень, борцовки, капа и раковина.

Кадровое обеспечение:

- педагог, обладающий знаниями и умениями в области рукопашного боя и прошедший курсы

повышения квалификации по рукопашному бою.

3.3.Методические материалы

Структура занятия состоит из следующих частей:

1. Подготовительная часть включает в себя общую физическую подготовку и специальные упражнения.
2. Основная часть направлена на реализацию цели и задач занятия и включает в себя специальную подготовку.
3. Заключительная часть: снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц, регулирование эмоционального состояния, подведение итогов занятия с оценкой педагога и самооценкой результатов деятельности учащихся.

Все занятия базируются на принципах постепенности и последовательности, повторности и систематичности.

Занятия по общей физической подготовке включают различные упражнениях, в которых задействованы практически все группы мышц и различные системы организма, что обеспечивает достаточно высокое и гармоничное развитие. Динамические и статические упражнения положительно влияют на подвижность суставов, развивают связочный аппарат, увеличивают мышечную силу, повышают выносливость организма. Отработка уходов, блоков, ударов помогает развить быстроту движений, реакцию, ловкость и координацию.

Формы занятий

- учебно-тренировочное занятие;
- соревнования по рукопашному бою;
- показательные выступления.

Основой учебно-тренировочного занятия является тренировка. Это систематическое повторение разучиваемых упражнений, действий, ухваток, с постепенным усложнением условий их выполнения. Перед занятиями по рукопашному бою регулярно проводятся беседы по технике безопасности.

Методы обучения:

- словесные - способствуютполучению новых знаний, введению в теорию рукопашного боя (устное изложение информации педагогом)
- наглядные - задействуют зрительную память занимающихся, способствуют лучшему пониманию и запоминанию (личный пример педагога, видеоматериалов)
- практические - закрепление и отработка навыков и их коррекция (игровые, круговые, повторные, равномерные, соревновательные).

Педагогические технологии. Используются элементы технологий: личностно-ориентированного обучения, коллективной творческой деятельности.

Список литературы Литература для педагога

Нормативные документы:

1. Конституция Российской Федерации (от 12.12.1993 с изм. 01.07.2020);

2. Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития РФ на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года» от 07.05.2024 № 309;

3. Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 № 400 «О Стратегии национальной безопасности РФ»;

4. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

5. Федеральный закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

6. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

7. Федеральный закон «О российском движении детей и молодежи» от 14.07.2022 №261-ФЗ;

8. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением правительства РФ от 31.03.2022 № 678, с изм. от 15.05.2023);

9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изм.от 02.02.2021);
12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
13. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
14. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";
15. Постановление Правительства РФ от 11.10.2023г. №1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

Литература, использованная при составлении программы:

1. Бурцев Г. А. Рукопашный бой. - М.: Воениздат, 1994. - 206 с.: ил.
2. Гуревич К. М. Индивидуально-психологические особенности школьников. – М.: Знание, 1998. – 80с. – (Новое в жизни, науке и технике). Серия «Педагогика и психология»,
3. № 6.
4. Захаров Е. и др. Рукопашный бой: Самоучитель (Захаров Е., Карасев А., Сафонов А.). - 2-е изд., испр. - М.: Культура и традиции, 1994. - 240 с.
5. Иванов С. А., Касьянов Т. Р. Основы рукопашного боя. - М.: Терра. Спорт. 1998. - 368 с., ил.
6. Кленьшев В. Панкратион. Практическое пособие для тренеров и спортсменов. - Барнаул, 1999. - 176 с.
7. Севостьянов В. М., Бурцев Г. А., Пшеницын А. В. Рукопашный бой. (История развития, техника и тактика). - М.: «Дата Стром», 1991. - 191 с.
8. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Издательство центр «Академия», 2001. - 480 с.

Для учащихся

1. Захаров Е. и др. Рукопашный бой: Самоучитель (Захаров Е., Карасев А., Сафонов А.). - 2-е изд., испр. - М.: Культура и традиции, 1994. - 240 с.
2. Иванов С. А., Касьянов Т. Р. Основы рукопашного боя. - М.: Терра. Спорт. 1998. - 368 с., ил.
3. Севостьянов В. М., Бурцев Г. А., Пшеницын А. В. Рукопашный бой. (История развития, техника и тактика). - М.: «Дата Стром», 1991. - 191 с.

Интернет-ресурсы

1. Сайт «Я иду на урок физкультуры» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: https://spo.1sept.ru/urok/ (20.04.2021).
2. Сайт общероссийской общественной организации «Федерация рукопашного боя» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: https://fpr.su (20.04.2021).
3. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: http://www.openclass.ru (20.04.2021).

Раздел 4 «Приложение к дополнительной общеразвивающей программе»

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Календарный учебный план
1 год обучения

№	Дата	Тема занятия	Количество часов			Форма занятия	Форма контроля
			всего	теория	практика		
1		Вводное занятие	2	2	-	Беседа	Устный опрос
2		История развития единоборств. Ф.К. и спорт в России	2	2	-	Беседа	Устный опрос
		Техника и методика обучения приемам рукопашного боя	**49**	**7**	**42**		
3		История единоборств, виды единоборств, техника безопасности во время занятий единоборством	1	1	-	Лекция	Устный опрос
4		Разминка. Растяжка. Прямой удар левой и правой рукой из фронтальной стойки. Прямой удар левой и правой ногой. Сваливание в партере.	1	0,5	0,5	Тренировка	наблюдение
5		Разминка. Растяжка. Акробатика. Прямой удар левой и правой рукой из боевой стойки. Прямой удар левой и правой ногой. Сваливание в партере.	2	-	2	Тренировка	наблюдение
6		Разминка. Растяжка. Прямой удар левой и правой рукой из боевой стойки. Прямой удар левой и правой ногой. Сваливание в партере.	1	-	1	Тренировка	наблюдение
7		Разминка. Растяжка. Прямой удар левой и правой рукой из боевой стойки. Прямой удар левой и правой ногой. Сваливание в партере.	1	-	1	Тренировка	наблюдение
8		Разминка. Растяжка. Прямой удар левой и правой рукой из боевой стойки. Прямой удар левой и правой ногой в движении. Удержание в партере.	1	-	1	Тренировка	наблюдение

9		Разминка. Растяжка. Прямой удар левой и правой рукой из боевой стойки. Прямой удар левой и правой ногой в движении. Удержание в партере.	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение
10		Разминка. Растяжка. Работа в парах (пятнашки, борьба в партере).	1	0,5	0,5	Трениро вка	наблюд ение
11		Разминка. Растяжка. Прямой удар левой и правой рукой из боевой стойки. Прямой удар левой и правой ногой в движении. Удержание в партере.	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение
12		Разминка. Растяжка. Прямой удар левой и правой рукой из боевой стойки. Прямой удар левой и правой ногой в движении. Удержание в партере.	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение
13		Разминка. Растяжка. Боковой удар левой и правой рукой из боевой стойки. Прямой удар левой и правой ногой в движении. Бросок через бедро.	2	1	1	Трениро вка	наблюд ение
14		Разминка. Растяжка. Прямой удар левой и правой ногой в движении. Бросок через бедро.	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение
15		Разминка. Растяжка. Прямой удар левой и правой ногой в движении. Бросок через бедро.	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение
16		Разминка. Растяжка. Боковой удар левой и правой рукой из боевой стойки. Бросок передняя подножка.	1	0,5	0,5	Трениро вка	наблюд ение
17		Разминка. Растяжка. Боковой удар левой и правой ногой в движении. Бросок передняя подножка.	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение
18		Разминка. Растяжка. Боковой удар левой и правой рукой из боевой стойки. Боковой удар левой и правой ногой в движении. Бросок передняя подножка.	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение
19		Разминка. Растяжка. Работа в парах (пятнашки, борьба в партере).	1	0,5	0,5	Трениро вка	наблюд ение

20		Разминка. Растяжка. Боковой удар левой и правой ногой в движении. Бросок передняя подножка.	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение
21		Разминка. Растяжка. Снизу удар левой и правой рукой из боевой стойки. Бросок задняя подножка.	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение
22		Разминка. Растяжка. Снизу удар левой и правой рукой из боевой стойки. Бросок задняя подножка.	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение
23		Разминка. Растяжка. Боковой удар левой и правой ногой в движении. Бросок задняя подножка.	1	0,5	0,5	Трениро вка	наблюд ение
24		Разминка. Растяжка. Снизу удар левой и правой рукой из боевой стойки. Боковой удар левой и правой ногой в движении. Бросок задняя подножка.	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение

25		Разминка. Снизу удар левой и правой рукой из боевой стойки. Бросок с захватом за пятку.	1	0,5	0,5	Трениро вка	наблюд ение
26		Разминка. Снизу удар левой и правой рукой из боевой стойки. Боковой удар левой и правой ногой в движении.	1	0,5	0,5	Трениро вка	наблюд ение
27		Разминка. Работа в парах (пятнашки, борьба в стойке).	2	0,5	1,5	Трениро вка	наблюд ение
28		Разминка. Снизу удар левой и правой рукой из боевой стойки. Боковой удар левой и правой ногой в движении.	2	-	2	Трениро вка	наблюд ение
29		Разминка. Растяжка. Снизу удар левой и правой рукой из боевой стойки. Боковой удар левой и правой ногой в движении.	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение
30		Разминка. Растяжка. Прямой удар левой и правой рукой из боевой стойки по перчаткам. Бросок проход в ноги.	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение
31		Разминка. Работа в парах (подножка, борьба в стойке и партере).	2		2	Трениро вка	наблюд ение

32		Ударная техника руками, ударная техника ногами, борцовская техника.	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение
33		Разминка. Растяжка. Снизу удар левой и правой рукой из боевой стойки по лапам. Бросок передняя подножка с продолжением удержание сбоку.	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение
34		Разминка. Растяжка. Снизу удар левой и правой рукой из боевой стойки по лапам. Бросок передняя подножка с продолжением удержание сбоку.	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение
35		Разминка. Растяжка. Снизу удар левой и правой рукой из боевой стойки по лапам. Бросок передняя подножка с продолжением удержание сбоку.	2	1	1	Трениро вка	наблюд ение
36		Разминка. Снизу удар левой и правой рукой из боевой стойки по лапам. Бросок передняя подножка с продолжением удержание сбоку.	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение
37		**Разминка. Работа в парах (подножка, борьба в стойке и партере).**	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение
38		Разминка. Удары руками прямые, боковые, снизу. Удары ногами прямые, боковые в движении.	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение
39		Разминка. Броски: Через бедро, передняя и задняя подножки. Болевой в партере: рычаг локтя.	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение
40		Разминка. Удары руками прямые, боковые, снизу. Удары ногами прямые, боковые в движении.	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение
41		Разминка. Броски: через бедро, передняя и задняя подножки. Болевой в партере: рычаг локтя.	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение
42		Разминка. Удары руками прямые, боковые, снизу. Удары ногами прямые, боковые в движении.	1	-	1	Трениро вка	

44		Разминка. Работа в парах (бокс, борьба в стойке и партере).	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение
45		Разминка. Удары руками прямые, боковые, снизу. Удары ногами прямые, боковые в движении.	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение
		Общая физическая подготовка	**8**	**1**	**7**		
46		Физическая культура и спорт как средство воспитания подрастающего поколения	1	0,5	0,5	Лекция	Устный опрос
47		Кроссовая подготовка (1000м)	1	-	1	Трениро вка	Зачет
48		Общеразвивающие упражнения без предметов	1	-	1	Трениро вка	Зачет
49		Кроссовая подготовка (1000м)	1	-	1	Трениро вка	Зачет
50		Общеразвивающие упражнения с предметами	1	-	1	Трениро вка	Зачет
51		Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега.	1	0,5	0,5	Трениро вка	Зачет
52		Кроссы от 500 до 1500 метров (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12- минутный умеренный бег.	1	-	1	Трениро вка	Зачет
		Специальная физическая подготовка	**8**	**1**	**7**		
53		Упражнения для развития скоростно- силовых качеств	1	-	1	Лекция	Наблюд ение
54		Упражнения для развития быстроты	1	-	1	Трениро вка	Наблюд ение
55		Упражнения для развития ловкости	1	-	1	Трениро вка	Наблюд ение
56		Упражнения для развития ловкости	1	-	1	Трениро вка	Наблюд ение
57		Упражнения для развития гибкости	1	0,5	0,5	Трениро вка	Наблюд ение
58		Упражнения для развития гибкости	1	0,5	0,5	Трениро вка	Наблюд ение

60		Упражнения для развития выносливости	1	-	1	Трениро вка	Наблюд ение
61		**Гигиена, закаливание, режим дня**	**2**	**2**	**-**	лекция	Устный опрос
		Участие в соревнованиях, фестивалях, показательных выступлениях				участие в соревно вании	соревно вание
62		Углубление ударной техники (хук, апперкот, лоу-кик и др.)	2	-	2	Трениров ка	Наблюден ие
63		Защитные действия в динамике	2	1	1	Трениров ка	Наблюден ие
64		Продвинутые комбинации и связки	2	1	1	Трениров ка	Наблюден ие
65		Тактические сценарии и моделирование ситуаций	1	1	1	Трениров ка	Наблюден ие
84-85		Продвинутая борцовская техника (подсечки, броски через бедро и др.)	2	-	2	Трениров ка	Наблюден ие
86-89		Партер: болевые и удушающие (базово)	3	1	2	Трениров ка	Наблюден ие
90-92		Переход «партер — стойка» и защита от тейкдаунов	2	-	2	Трениров ка	Наблюден ие
93-95		Интеграция техник в условных поединках	3	1	2	Трениров ка	Наблюден ие
96-99		Специальная подготовка к поединкам (реакция, стресс-моделирование)	2	1	1	Трениров ка	Наблюден ие
100-102		Учебные поединки среднего уровня	3	1	2	Трениров ка	Наблюден ие
103-105		Анализ и коррекция техники	3	1	2	Трениров ка	Наблюден ие
106-109		Защита от ударов	2	1	1	Трениров ка	Наблюден ие
110-112		Биомеханика удара: перенос веса, вращение таза, включение ног	3	1	2	Трениров ка	Наблюден ие
113-115		Работа на разных дистанциях: дальняя, средняя, ближняя	3	1	2	Трениров ка	Наблюден ие
116-118		Работа в ограниченном пространстве: угол, узкий коридор, лестница	3	1	2	Трениров ка	Наблюден ие
119-121		Дистанции боя: дальняя, средняя, ближняя	3	1	2	Трениров ка	Наблюден ие
122-125		Тайминг и реакция: вход/выход из атаки	3	1	2	Трениров ка	Наблюден ие
126-128		Скоростная выносливость: интервалы и плотность работы	1	-	1	Трениров ка	Наблюден ие

129-131		Взрывная сила ног и корпуса: прыжки, броски набивного мяча	3	-	3	Тренировка	Наблюдение
132-135		Координация и баланс: работа на нестабильных поверхностях и в усложнённых условиях	1	-	1	Тренировка	Наблюдение
140-142		«Миссия: защита при внезапной атаке сзади» — разрыв дистанции и контроль	3	-	3	Тренировка	Наблюдение
143-144		**Итоговое занятие**	**1**	**-**	**1**	Практическое занятие	Показательные бои

Календарный учебный план
2 год обучения

№	Дата	Тема занятия	Количество часов			Форма занятия	Форма контроля
			всего	теория	практика		
1-2		Вводное занятие	2	2	-	Беседа	Устный опрос
3-4		История развития единоборств. Ф.К. и спорт в России	2	2	-	Беседа	Устный опрос
		Техника и методика обучения приемам рукопашного боя	**49**	**7**	**42**		
5		История единоборств, виды единоборств, техника безопасности во время занятий единоборством	1	1	-	Лекция	Устный опрос
6		Разминка. Растяжка. Прямой удар левой и правой рукой из фронтальной стойки. Прямой удар левой и правой ногой. Сваливание в партере.	1	0,5	0,5	Тренировка	наблюдение
7-8		Разминка. Растяжка. Акробатика. Прямой удар левой и правой рукой из боевой стойки. Прямой удар левой и правой ногой. Сваливание в партере.	2	-	2	Тренировка	наблюдение
9		Разминка. Растяжка. Прямой удар левой и правой рукой из боевой стойки. Прямой удар левой и правой ногой. Сваливание в партере.	1	-	1	Тренировка	наблюдение

10		Разминка. Растяжка. Прямой удар левой и правой рукой из боевой стойки. Прямой удар левой и правой ногой. Сваливание в партере.	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение
11		Разминка. Растяжка. Прямой удар левой и правой рукой из боевой стойки. Прямой удар левой и правой ногой в движении. Удержание в партере.	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение
12		Разминка. Растяжка. Прямой удар левой и правой рукой из боевой стойки. Прямой удар левой и правой ногой в движении. Удержание в партере.	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение

13		Разминка. Растяжка. Работа в парах (пятнашки, борьба в партере).	1	0,5	0,5	Трениро вка	наблюд ение
14		Разминка. Растяжка. Прямой удар левой и правой рукой из боевой стойки. Прямой удар левой и правой ногой в движении. Удержание в партере.	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение
15		Разминка. Растяжка. Прямой удар левой и правой рукой из боевой стойки. Прямой удар левой и правой ногой в движении. Удержание в партере.	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение
16 - 17		Разминка. Растяжка. Боковой удар левой и правой рукой из боевой стойки. Прямой удар левой и правой ногой в движении. Бросок через бедро.	2	1	1	Трениро вка	наблюд ение
18		Разминка. Растяжка. Прямой удар левой и правой ногой в движении. Бросок через бедро.	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение
19		Разминка. Растяжка. Прямой удар левой и правой ногой в движении. Бросок через бедро.	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение
20		Разминка. Растяжка. Боковой удар левой и правой рукой из боевой стойки. Бросок передняя подножка.	1	0,5	0,5	Трениро вка	наблюд ение

21		Разминка. Растяжка. Боковой удар левой и правой ногой в движении. Бросок передняя подножка.	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение
22		Разминка. Растяжка. Боковой удар левой и правой рукой из боевой стойки. Боковой удар левой и правой ногой в движении. Бросок передняя подножка.	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение
23		Разминка. Растяжка. Работа в парах (пятнашки, борьба в партере).	1	0,5	0,5	Трениро вка	наблюд ение
24		Разминка. Растяжка. Боковой удар левой и правой ногой в движении. Бросок передняя подножка.	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение
25		Разминка. Растяжка. Снизу удар левой и правой рукой из боевой стойки. Бросок задняя подножка.	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение
26		Разминка. Растяжка. Снизу удар левой и правой рукой из боевой стойки. Бросок задняя подножка.	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение
27		Разминка. Растяжка. Боковой удар левой и правой ногой в движении. Бросок задняя подножка.	1	0,5	0,5	Трениро вка	наблюд ение
28		Разминка. Растяжка. Снизу удар левой и правой рукой из боевой стойки. Боковой удар левой и правой ногой в движении. Бросок задняя подножка.	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение
29		Разминка. Снизу удар левой и правой рукой из боевой стойки. Бросок с захватом за пятку.	1	0,5	0,5	Трениро вка	наблюд ение
30		Разминка. Снизу удар левой и правой рукой из боевой стойки. Боковой удар левой и правой ногой в движении.	1	0,5	0,5	Трениро вка	наблюд ение
31 - 32		Разминка. Работа в парах (пятнашки, борьба в стойке).	2	0,5	1,5	Трениро вка	наблюд ение

33 - 34		Разминка. Снизу удар левой и правой рукой из боевой стойки. Боковой удар левой и правой ногой в движении.	2	-	2	Трениро вка	наблюд ение
35		Разминка. Растяжка. Снизу удар левой и правой рукой из боевой стойки. Боковой удар левой и правой ногой в движении.	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение
36		Разминка. Растяжка. Прямой удар левой и правой рукой из боевой стойки по перчаткам. Бросок проход в ноги.	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение
37 - 38		Разминка. Работа в парах (подножка, борьба в стойке и партере).	2		2	Трениро вка	наблюд ение
39		Ударная техника руками, ударная техника ногами, борцовская техника.	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение
40		Разминка. Растяжка. Снизу удар левой и правой рукой из боевой стойки по лапам. Бросок передняя подножка с продолжением удержание сбоку.	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение
41		Разминка. Растяжка. Снизу удар левой и правой рукой из боевой стойки по лапам. Бросок передняя подножка с продолжением удержание сбоку.	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение
42 - 43		Разминка. Растяжка. Снизу удар левой и правой рукой из боевой стойки по лапам. Бросок передняя подножка с продолжением удержание сбоку.	2	1	1	Трениро вка	наблюд ение
44		Разминка. Снизу удар левой и правой рукой из боевой стойки по лапам. Бросок передняя подножка с продолжением удержание сбоку.	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение
45		**Разминка. Работа в парах (подножка, борьба в стойке и партере).**	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение
46		Разминка. Удары руками прямые, боковые, снизу. Удары ногами прямые, боковые в движении.	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение

47		Разминка. Броски: Через бедро, передняя и задняя подножки. Болевой в партере: рычаг локтя.	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение
48		Разминка. Удары руками прямые, боковые, снизу. Удары ногами прямые, боковые в движении.	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение

49		Разминка. Броски: через бедро, передняя и задняя подножки. Болевой в партере: рычаг локтя.	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение
50		Разминка. Удары руками прямые, боковые, снизу. Удары ногами прямые, боковые в движении.	1	-	1	Трениро вка	
51		Разминка. Броски: через бедро, передняя и задняя подножки. Болевой в партере: рычаг локтя.	1	-	1	Трениро вка	
52		Разминка. Работа в парах (бокс, борьба в стойке и партере).	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение
53		Разминка. Удары руками прямые, боковые, снизу. Удары ногами прямые, боковые в движении.	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение
		Общая физическая подготовка	**8**	**1**	**7**		
54		Физическая культура и спорт как средство воспитания подрастающего поколения	1	0,5	0,5	Лекция	Устный опрос
55		Кроссовая подготовка (1000м)	1	-	1	Трениро вка	Зачет
56		Общеразвивающие упражнения без предметов	1	-	1	Трениро вка	Зачет
57		Кроссовая подготовка (1000м)	1	-	1	Трениро вка	Зачет
58 - 59		Общеразвивающие упражнения с предметами	2	-	2	Трениро вка	Зачет
60		Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега.	1	0,5	0,5	Трениро вка	Зачет

61		Кроссы от 500 до 1500 метров (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12- минутный умеренный бег.	1	-	1	Трениро вка	Зачет
		Специальная физическая подготовка	**8**	**1**	**7**		
62		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1	-	1	Лекция	Наблюд ение
63		Упражнения для развития быстроты	1	-	1	Трениро вка	Наблюд ение
64		Упражнения для развития ловкости	1	-	1	Трениро вка	Наблюд ение
65		Упражнения для развития ловкости	1	-	1	Трениро вка	Наблюд ение
66		Упражнения для развития гибкости	1	0,5	0,5	Трениро вка	Наблюд ение
67		Упражнения для развития гибкости	1	0,5	0,5	Трениро вка	Наблюд ение
68		Упражнения для развития выносливости	1	-	1	Трениро вка	Наблюд ение
69		Упражнения для развития выносливости	1	-	1	Трениро вка	Наблюд ение
70 - 71		**Гигиена, закаливание, режим дня**	**2**	**2**	**-**	лекция	Устный опрос
		Участие в соревнованиях, фестивалях, показательных выступлениях				участие в соревно вании	соревно вание
72 - 73		Углубление ударной техники (хук, апперкот, лоу-кик и др.)	2	-	2	Трениров ка	Наблюден ие
74-76		Защитные действия в динамике	3	1	2	Трениров ка	Наблюден ие
77-79		Продвинутые комбинации и связки	3	1	2	Трениров ка	Наблюден ие
80 - 83		Тактические сценарии и моделирование ситуаций	3	1	2	Трениров ка	Наблюден ие
84-85		Продвинутая борцовская техника (подсечки, броски через бедро и др.)	2	-	2	Трениров ка	Наблюден ие
86-89		Партер: болевые и удушающие (базово)	3	1	2	Трениров ка	Наблюден ие

90-92		Переход «партер — стойка» и защита от тейкдаунов	2	-	2	Трениров ка	Наблюден ие
93-95		Интеграция техник в условных поединках	3	1	2	Трениров ка	Наблюден ие
96-99		Специальная подготовка к поединкам (реакция, стресс-моделирование)	4	1	3	Трениров ка	Наблюден ие
100-102		Учебные поединки среднего уровня	3	1	2	Трениров ка	Наблюден ие
103-105		Анализ и коррекция техники	3	1	2	Трениров ка	Наблюден ие
106-109		Защита от ударов	4	1	3	Трениров ка	Наблюден ие
110-112		Биомеханика удара: перенос веса, вращение таза, включение ног	3	1	2	Трениров ка	Наблюден ие
113-115		Работа на разных дистанциях: дальняя, средняя, ближняя	3	1	2	Трениров ка	Наблюден ие
116-118		Работа в ограниченном пространстве: угол, узкий коридор, лестница	3	1	2	Трениров ка	Наблюден ие
119-121		Дистанции боя: дальняя, средняя, ближняя	3	1	2	Трениров ка	Наблюден ие
122-125		Тайминг и реакция: вход/выход из атаки	3	1	2	Трениров ка	Наблюден ие
126-128		Скоростная выносливость: интервалы и плотность работы	3	-	3	Трениров ка	Наблюден ие
129-131		Взрывная сила ног и корпуса: прыжки, броски набивного мяча	3	-	3	Трениров ка	Наблюден ие
132-135		Координация и баланс: работа на нестабильных поверхностях и в усложнённых условиях	3	-	3	Трениров ка	Наблюден ие
136-139		«Миссия: проход через толпу» — контроль пространства и безопасный выход	3	-	3	Трениров ка	Наблюден ие
140-142		«Миссия: защита при внезапной атаке сзади» — разрыв дистанции и контроль	3	-	3	Трениров ка	Наблюден ие
143-144		**Итоговое занятие**	**1**	**-**	**1**	Практич еское занятие	Показат ельные бои

Календарный учебный план
3год обучения

№	Дата	Тема занятия	Количество часов	Форма	Форма

			всего	теория	практика	занятия	контроля
1-2		Вводное занятие	2	2	-	Беседа	Устный опрос
3-4		История развития единоборств. Ф.К. и спорт в России	2	2	-	Беседа	Устный опрос
		Техника и методика обучения приемам рукопашного боя	**49**	**7**	**42**		
5		История единоборств, виды единоборств, техника безопасности во время занятий единоборством	1	1	-	Лекция	Устный опрос
6		Разминка. Растяжка. Прямой удар левой и правой рукой из фронтальной стойки. Прямой удар левой и правой ногой. Сваливание в партере.	1	0,5	0,5	Тренировка	наблюдение
7-8		Разминка. Растяжка. Акробатика. Прямой удар левой и правой рукой из боевой стойки. Прямой удар левой и правой ногой. Сваливание в партере.	2	-	2	Тренировка	наблюдение
9		Разминка. Растяжка. Прямой удар левой и правой рукой из боевой стойки. Прямой удар левой и правой ногой. Сваливание в партере.	1	-	1	Тренировка	наблюдение
10		Разминка. Растяжка. Прямой удар левой и правой рукой из боевой стойки. Прямой удар левой и правой ногой. Сваливание в партере.	1	-	1	Тренировка	наблюдение
11		Разминка. Растяжка. Прямой удар левой и правой рукой из боевой стойки. Прямой удар левой и правой ногой в движении. Удержание в партере.	1	-	1	Тренировка	наблюдение
12		Разминка. Растяжка. Прямой удар левой и правой рукой из боевой стойки. Прямой удар левой и правой ногой в движении. Удержание в партере	1	-	1	Тренировка	наблюдение

13		Разминка. Растяжка. Работа в парах (пятнашки, борьба в партере).	1	0,5	0,5	Трениро вка	наблюд ение
14		Разминка. Растяжка. Прямой удар левой и правой рукой из боевой стойки. Прямой удар левой и правой ногой в движении. Удержание в партере.	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение
15		Разминка. Растяжка. Прямой удар левой и правой рукой из боевой стойки. Прямой удар левой и правой ногой в движении. Удержание в партере.	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение
16 - 17		Разминка. Растяжка. Боковой удар левой и правой рукой из боевой стойки. Прямой удар левой и правой ногой в движении. Бросок через бедро.	2	1	1	Трениро вка	наблюд ение
18		Разминка. Растяжка. Прямой удар левой и правой ногой в движении. Бросок через бедро.	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение
19		Разминка. Растяжка. Прямой удар левой и правой ногой в движении. Бросок через бедро.	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение
20		Разминка. Растяжка. Боковой удар левой и правой рукой из боевой стойки. Бросок передняя подножка.	1	0,5	0,5	Трениро вка	наблюд ение
21		Разминка. Растяжка. Боковой удар левой и правой ногой в движении. Бросок передняя подножка.	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение
22		Разминка. Растяжка. Боковой удар левой и правой рукой из боевой стойки. Боковой удар левой и правой ногой в движении. Бросок передняя подножка.	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение
23		Разминка. Растяжка. Работа в парах (пятнашки, борьба в партере).	1	0,5	0,5	Трениро вка	наблюд ение
24		Разминка. Растяжка. Боковой удар левой и правой ногой в движении. Бросок передняя подножка.	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение

25		Разминка. Растяжка. Снизу удар левой и правой рукой из боевой стойки. Бросок задняя подножка.	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение
26		Разминка. Растяжка. Снизу удар левой и правой рукой из боевой стойки. Бросок задняя подножка.	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение
27		Разминка. Растяжка. Боковой удар левой и правой ногой в движении. Бросок задняя подножка.	1	0,5	0,5	Трениро вка	наблюд ение
28		Разминка. Растяжка. Снизу удар левой и правой рукой из боевой стойки. Боковой удар левой и правой ногой в движении. Бросок задняя подножка.	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение

29		Разминка. Снизу удар левой и правой рукой из боевой стойки. Бросок с захватом за пятку.	1	0,5	0,5	Трениро вка	наблюд ение
30		Разминка. Снизу удар левой и правой рукой из боевой стойки. Боковой удар левой и правой ногой в движении.	1	0,5	0,5	Трениро вка	наблюд ение
31 - 32		Разминка. Работа в парах (пятнашки, борьба в стойке).	2	0,5	1,5	Трениро вка	наблюд ение
33 - 34		Разминка. Снизу удар левой и правой рукой из боевой стойки. Боковой удар левой и правой ногой в движении.	2	-	2	Трениро вка	наблюд ение
35		Разминка. Растяжка. Снизу удар левой и правой рукой из боевой стойки. Боковой удар левой и правой ногой в движении.	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение
36		Разминка. Растяжка. Прямой удар левой и правой рукой из боевой стойки по перчаткам. Бросок проход в ноги.	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение
37 - 38		Разминка. Работа в парах (подножка, борьба в стойке и партере).	2		2	Трениро вка	наблюд ение
39		Ударная техника руками, ударная техника ногами, борцовская техника.	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение

40		Разминка. Растяжка. Снизу удар левой и правой рукой из боевой стойки по лапам. Бросок передняя подножка с продолжением удержание сбоку	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение

41		Разминка. Растяжка. Снизу удар левой и правой рукой из боевой стойки по лапам. Бросок передняя подножка с продолжением удержание сбоку.	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение
42 - 43		Разминка. Растяжка. Снизу удар левой и правой рукой из боевой стойки по лапам. Бросок передняя подножка с продолжением удержание сбоку.	2	1	1	Трениро вка	наблюд ение
44		Разминка. Снизу удар левой и правой рукой из боевой стойки по лапам. Бросок передняя подножка с продолжением удержание сбоку.	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение
45		**Разминка. Работа в парах (подножка, борьба в стойке и партере).**	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение
46		Разминка. Удары руками прямые, боковые, снизу. Удары ногами прямые, боковые в движении.	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение
47		Разминка. Броски: Через бедро, передняя и задняя подножки. Болевой в партере: рычаг локтя.	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение
48		Разминка. Удары руками прямые, боковые, снизу. Удары ногами прямые, боковые в движении.	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение

49		Разминка. Броски: через бедро, передняя и задняя подножки. Болевой в партере: рычаг локтя.	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение
50		Разминка. Удары руками прямые, боковые, снизу. Удары ногами прямые, боковые в движении.	1	-	1	Трениро вка	

51		Разминка. Броски: через бедро, передняя и задняя подножки. Болевой в партере: рычаг локтя.	1	-	1	Трениро вка	
52		Разминка. Работа в парах (бокс, борьба в стойке и партере).	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение
53		Разминка. Удары руками прямые, боковые, снизу. Удары ногами прямые, боковые в движении.	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение
		Общая физическая подготовка	**8**	**1**	**7**		
54		Физическая культура и спорт как средство воспитания подрастающего поколения	1	0,5	0,5	Лекция	Устный опрос
55		Кроссовая подготовка (1000м)	1	-	1	Трениро вка	Зачет
56		Общеразвивающие упражнения без предметов	1	-	1	Трениро вка	Зачет
57		Кроссовая подготовка (1000м)	1	-	1	Трениро вка	Зачет
58 - 59		Общеразвивающие упражнения с предметами	2	-	2	Трениро вка	Зачет
60		Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега.	1	0,5	0,5	Трениро вка	Зачет
61		Кроссы от 500 до 1500 метров (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12- минутный умеренный бег.	1	-	1	Трениро вка	Зачет
		Специальная физическая подготовка	**8**	**1**	**7**		
62		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1	-	1	Лекция	Наблюд ение
63		Упражнения для развития быстроты	1	-	1	Трениро вка	Наблюд ение
64		Упражнения для развития ловкости	1	-	1	Трениро вка	Наблюд ение
65		Упражнения для развития ловкости	1	-	1	Трениро вка	Наблюд ение
66		Упражнения для развития гибкости	1	0,5	0,5	Трениро вка	Наблюд ение

67		Упражнения для развития гибкости	1	0,5	0,5	Трениро вка	Наблюд ение
68		Упражнения для развития выносливости	1	-	1	Трениро вка	Наблюд ение
69		Упражнения для развития выносливости	1	-	1	Трениро вка	Наблюд ение
70 - 71		**Гигиена, закаливание, режим дня**	**2**	**2**	**-**	лекция	Устный опрос
		Участие в соревнованиях, фестивалях, показательных выступлениях				участие в соревно вании	соревно вание
72 - 73		Углубление ударной техники (хук, апперкот, лоу-кик и др.)	2	-	2	Трениров ка	Наблюден ие
74-76		Защитные действия в динамике	3	1	2	Трениров ка	Наблюден ие
77-79		Продвинутые комбинации и связки	3	1	2	Трениров ка	Наблюден ие
80 - 83		Тактические сценарии и моделирование ситуаций	3	1	2	Трениров ка	Наблюден ие
84-85		Продвинутая борцовская техника (подсечки, броски через бедро и др.)	2	-	2	Трениров ка	Наблюден ие
86-89		Партер: болевые и удушающие (базово)	3	1	2	Трениров ка	Наблюден ие
90-92		Переход «партер — стойка» и защита от тейкдаунов	2	-	2	Трениров ка	Наблюден ие
93-95		Интеграция техник в условных поединках	3	1	2	Трениров ка	Наблюден ие
96-99		Специальная подготовка к поединкам (реакция, стресс-моделирование)	4	1	3	Трениров ка	Наблюден ие
100-102		Учебные поединки среднего уровня	3	1	2	Трениров ка	Наблюден ие
103-105		Анализ и коррекция техники	3	1	2	Трениров ка	Наблюден ие
106-109		Защита от ударов	4	1	3	Трениров ка	Наблюден ие
110-112		Биомеханика удара: перенос веса, вращение таза, включение ног	3	1	2	Трениров ка	Наблюден ие
113-115		Работа на разных дистанциях: дальняя, средняя, ближняя	3	1	2	Трениров ка	Наблюден ие

116-118		Работа в ограниченном пространстве: угол, узкий коридор, лестница	3	1	2	Тренировка	Наблюдение
119-121		Дистанции боя: дальняя, средняя, ближняя	3	1	2	Тренировка	Наблюдение
122-125		Тайминг и реакция: вход/выход из атаки	3	1	2	Тренировка	Наблюдение
126-128		Скоростная выносливость: интервалы и плотность работы	3	-	3	Тренировка	Наблюдение
129-131		Взрывная сила ног и корпуса: прыжки, броски набивного мяча	3	-	3	Тренировка	Наблюдение
132-135		Координация и баланс: работа на нестабильных поверхностях и в усложнённых условиях	3	-	3	Тренировка	Наблюдение
136-139		«Миссия: проход через толпу» — контроль пространства и безопасный выход	3	-	3	Тренировка	Наблюдение
140-142		«Миссия: защита при внезапной атаке сзади» — разрыв дистанции и контроль	3	-	3	Тренировка	Наблюдение
143-144		**Итоговое занятие**	**1**	**-**	**1**	Практическое занятие	Показательные бои

Календарный учебный план
4 год обучения

№	Дата	Тема занятия	Количество часов			Форма занятия	Форма контроля
			всего	теория	практика		
1-2		Вводное занятие	2	2	-	Беседа	Устный опрос
3-4		История развития единоборств. Ф.К. и спорт в России	2	2	-	Беседа	Устный опрос
		Техника и методика обучения приемам рукопашного боя	**49**	**7**	**42**		
5		История единоборств, виды единоборств, техника безопасности во время занятий единоборством	1	1	-	Лекция	Устный опрос
6		Разминка. Растяжка. Прямой удар левой и правой рукой из фронтальной стойки. Прямой удар левой и правой ногой. Сваливание в партере.	1	0,5	0,5	Тренировка	наблюдение

7-8		Разминка. Растяжка. Акробатика. Прямой удар левой и правой рукой из боевой стойки. Прямой удар левой и правой ногой. Сваливание в партере.	2	-	2	Тренировка	наблюдение
9		Разминка. Растяжка. Прямой удар левой и правой рукой из боевой стойки. Прямой удар левой и правой ногой. Сваливание в партере.	1	-	1	Тренировка	наблюдение
10		Разминка. Растяжка. Прямой удар левой и правой рукой из боевой стойки. Прямой удар левой и правой ногой. Сваливание в партере.	1	-	1	Тренировка	наблюдение
11		Разминка. Растяжка. Прямой удар левой и правой рукой из боевой стойки. Прямой удар левой и правой ногой в движении. Удержание в партере.	1	-	1	Тренировка	наблюдение
12		Разминка. Растяжка. Прямой удар левой и правой рукой из боевой стойки. Прямой удар левой и правой ногой в движении. Удержание в партере.	1	-	1	Тренировка	наблюдение
13		Разминка. Растяжка. Работа в парах (пятнашки, борьба в партере).	1	0,5	0,5	Тренировка	наблюдение
14		Разминка. Растяжка. Прямой удар левой и правой рукой из боевой стойки. Прямой удар левой и правой ногой в движении. Удержание в партере.	1	-	1	Тренировка	наблюдение
15		Разминка. Растяжка. Прямой удар левой и правой рукой из боевой стойки. Прямой удар левой и правой ногой в движении. Удержание в партере.	1	-	1	Тренировка	наблюдение

16 - 17		Разминка. Растяжка. Боковой удар левой и правой рукой из боевой стойки. Прямой удар левой и правой ногой в движении. Бросок через бедро.	2	1	1	Трениро вка	наблюд ение
18		Разминка. Растяжка. Прямой удар левой и правой ногой в движении. Бросок через бедро.	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение
19		Разминка. Растяжка. Прямой удар левой и правой ногой в движении. Бросок через бедро.	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение
20		Разминка. Растяжка. Боковой удар левой и правой рукой из боевой стойки. Бросок передняя подножка.	1	0,5	0,5	Трениро вка	наблюд ение
21		Разминка. Растяжка. Боковой удар левой и правой ногой в движении. Бросок передняя подножка.	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение
22		Разминка. Растяжка. Боковой удар левой и правой рукой из боевой стойки. Боковой удар левой и правой ногой в движении. Бросок передняя подножка.	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение
23		Разминка. Растяжка. Работа в парах (пятнашки, борьба в партере).	1	0,5	0,5	Трениро вка	наблюд ение
24		Разминка. Растяжка. Боковой удар левой и правой ногой в движении. Бросок передняя подножка.	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение
25		Разминка. Растяжка. Снизу удар левой и правой рукой из боевой стойки. Бросок задняя подножка.	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение
26		Разминка. Растяжка. Снизу удар левой и правой рукой из боевой стойки. Бросок задняя подножка.	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение
27		Разминка. Растяжка. Боковой удар левой и правой ногой в движении. Бросок задняя подножка.	1	0,5	0,5	Трениро вка	наблюд ение
28		Разминка. Растяжка. Снизу удар левой и правой рукой из боевой стойки. Боковой удар левой и правой ногой в движении. Бросок задняя подножка.	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение

29		Разминка. Снизу удар левой и правой рукой из боевой стойки. Бросок с захватом за пятку.	1	0,5	0,5	Трениро вка	наблюд ение
30		Разминка. Снизу удар левой и правой рукой из боевой стойки. Боковой удар левой и правой ногой в движении.	1	0,5	0,5	Трениро вка	наблюд ение
31 - 32		Разминка. Работа в парах (пятнашки, борьба в стойке).	2	0,5	1,5	Трениро вка	наблюд ение
33 - 34		Разминка. Снизу удар левой и правой рукой из боевой стойки. Боковой удар левой и правой ногой в движении.	2	-	2	Трениро вка	наблюд ение
35		Разминка. Растяжка. Снизу удар левой и правой рукой из боевой стойки. Боковой удар левой и правой ногой в движении.	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение
36		Разминка. Растяжка. Прямой удар левой и правой рукой из боевой стойки по перчаткам. Бросок проход в ноги.	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение
37 - 38		Разминка. Работа в парах (подножка, борьба в стойке и партере).	2		2	Трениро вка	наблюд ение
39		Ударная техника руками, ударная техника ногами, борцовская техника.	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение
40		Разминка. Растяжка. Снизу удар левой и правой рукой из боевой стойки по лапам. Бросок передняя подножка с продолжением удержание сбоку.	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение
41		Разминка. Растяжка. Снизу удар левой и правой рукой из боевой стойки по лапам. Бросок передняя подножка с продолжением удержание сбоку.	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение
42 - 43		Разминка. Растяжка. Снизу удар левой и правой рукой из боевой стойки по лапам. Бросок передняя подножка с продолжением удержание сбоку.	2	1	1	Трениро вка	наблюд ение

44		Разминка. Снизу удар левой и правой рукой из боевой стойки по лапам. Бросок передняя подножка с продолжением удержание сбоку.	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение
45		**Разминка. Работа в парах (подножка, борьба в стойке и партере).**	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение
46		Разминка. Удары руками прямые, боковые, снизу. Удары ногами прямые, боковые в движении.	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение
47		Разминка. Броски: Через бедро, передняя и задняя подножки. Болевой в партере: рычаг локтя.	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение
48		Разминка. Удары руками прямые, боковые, снизу. Удары ногами прямые, боковые в движении.	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение

49		Разминка. Броски: через бедро, передняя и задняя подножки. Болевой в партере: рычаг локтя.	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение
50		Разминка. Удары руками прямые, боковые, снизу. Удары ногами прямые, боковые в движении.	1	-	1	Трениро вка	
51		Разминка. Броски: через бедро, передняя и задняя подножки. Болевой в партере: рычаг локтя.	1	-	1	Трениро вка	
52		Разминка. Работа в парах (бокс, борьба в стойке и партере).	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение
53		Разминка. Удары руками прямые, боковые, снизу. Удары ногами прямые, боковые в движении.	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение
		Общая физическая подготовка	**8**	**1**	**7**		
54		Физическая культура и спорт как средство воспитания подрастающего поколения	1	0,5	0,5	Лекция	Устный опрос
55		Кроссовая подготовка (1000м)	1	-	1	Трениро вка	Зачет

56		Общеразвивающие упражнения без предметов	1	-	1	Трениро вка	Зачет
57		Кроссовая подготовка (1000м)	1	-	1	Трениро вка	Зачет
58 - 59		Общеразвивающие упражнения с предметами	2	-	2	Трениро вка	Зачет
60		Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега.	1	0,5	0,5	Трениро вка	Зачет

61		Кроссы от 500 до 1500 метров (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12- минутный умеренный бег.	1	-	1	Трениро вка	Зачет
		Специальная физическая подготовка	**8**	**1**	**7**		
62		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1	-	1	Лекция	Наблюд ение
63		Упражнения для развития быстроты	1	-	1	Трениро вка	Наблюд ение
64		Упражнения для развития ловкости	1	-	1	Трениро вка	Наблюд ение
65		Упражнения для развития ловкости	1	-	1	Трениро вка	Наблюд ение
66		Упражнения для развития гибкости	1	0,5	0,5	Трениро вка	Наблюд ение
67		Упражнения для развития гибкости	1	0,5	0,5	Трениро вка	Наблюд ение
68		Упражнения для развития выносливости	1	-	1	Трениро вка	Наблюд ение
69		Упражнения для развития выносливости	1	-	1	Трениро вка	Наблюд ение
70 - 71		**Гигиена, закаливание, режим дня**	**2**	**2**	**-**	лекция	Устный опрос
		Участие в соревнованиях, фестивалях, показательных выступлениях				участие в соревно вании	соревно вание
72 - 73		Углубление ударной техники	2	-	2	Трениров ка	Наблюден ие

		(хук, апперкот, лоу-кик и др.)					
74-76		Защитные действия в динамике	3	1	2	Тренировка	Наблюдение
77-79		Продвинутые комбинации и связки	3	1	2	Тренировка	Наблюдение
80 - 83		Тактические сценарии и моделирование ситуаций	3	1	2	Тренировка	Наблюдение
84-85		Продвинутая борцовская техника (подсечки, броски через бедро и др.)	2	-	2	Тренировка	Наблюдение
86-89		Партер: болевые и удушающие (базово)	3	1	2	Тренировка	Наблюдение
90-92		Переход «партер — стойка» и защита от тейкдаунов	2	-	2	Тренировка	Наблюдение
93-95		Интеграция техник в условных поединках	3	1	2	Тренировка	Наблюдение
96-99		Специальная подготовка к поединкам (реакция, стресс-моделирование)	4	1	3	Тренировка	Наблюдение
100-102		Учебные поединки среднего уровня	3	1	2	Тренировка	Наблюдение
103-105		Анализ и коррекция техники	3	1	2	Тренировка	Наблюдение
106-109		Защита от ударов	4	1	3	Тренировка	Наблюдение
110-112		Биомеханика удара: перенос веса, вращение таза, включение ног	3	1	2	Тренировка	Наблюдение
113-115		Работа на разных дистанциях: дальняя, средняя, ближняя	3	1	2	Тренировка	Наблюдение
116-118		Работа в ограниченном пространстве: угол, узкий коридор, лестница	3	1	2	Тренировка	Наблюдение
119-121		Дистанции боя: дальняя, средняя, ближняя	3	1	2	Тренировка	Наблюдение
122-125		Тайминг и реакция: вход/выход из атаки	3	1	2	Тренировка	Наблюдение
126-128		Скоростная выносливость: интервалы и плотность работы	3	-	3	Тренировка	Наблюдение
129-131		Взрывная сила ног и корпуса: прыжки, броски набивного мяча	3	-	3	Тренировка	Наблюдение
132-135		Координация и баланс: работа на нестабильных поверхностях и в усложнённых условиях	3	-	3	Тренировка	Наблюдение

136-139		«Миссия: проход через толпу» — контроль пространства и безопасный выход	3	-	3	Тренировка	Наблюдение
140-142		«Миссия: защита при внезапной атаке сзади» — разрыв дистанции и контроль	3	-	3	Тренировка	Наблюдение
143-144		**Итоговое занятие**	**1**	**-**	**1**	Практическое занятие	Показательные бои

Календарный учебный план
5 год обучения

№	Дата	Тема занятия	Количество часов			Форма занятия	Форма контроля
			всего	теория	практика		
1-2		Вводное занятие	2	2	-	Беседа	Устный опрос
3-4		История развития единоборств. Ф.К. и спорт в России	2	2	-	Беседа	Устный опрос
		Техника и методика обучения приемам рукопашного боя	**49**	**7**	**42**		
5		История единоборств, виды единоборств, техника безопасности во время занятий единоборством	1	1	-	Лекция	Устный опрос
6		Разминка. Растяжка. Прямой удар левой и правой рукой из фронтальной стойки. Прямой удар левой и правой ногой. Сваливание в партере.	1	0,5	0,5	Тренировка	наблюдение
7-8		Разминка. Растяжка. Акробатика. Прямой удар левой и правой рукой из боевой стойки. Прямой удар левой и правой ногой. Сваливание в партере.	2	-	2	Тренировка	наблюдение
9		Разминка. Растяжка. Прямой удар левой и правой рукой из боевой стойки. Прямой удар левой и правой ногой. Сваливание в партере.	1	-	1	Тренировка	наблюдение

10		Разминка. Растяжка. Прямой удар левой и правой рукой из боевой стойки. Прямой удар левой и правой ногой. Сваливание в партере.	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение
11		Разминка. Растяжка. Прямой удар левой и правой рукой из боевой стойки. Прямой удар левой и правой ногой в движении. Удержание в партере.	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение
12		Разминка. Растяжка. Прямой удар левой и правой рукой из боевой стойки. Прямой удар левой и правой ногой в движении. Удержание в партере.	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение

13		Разминка. Растяжка. Работа в парах (пятнашки, борьба в партере).	1	0,5	0,5	Трениро вка	наблюд ение
14		Разминка. Растяжка. Прямой удар левой и правой рукой из боевой стойки. Прямой удар левой и правой ногой в движении. Удержание в партере.	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение
15		Разминка. Растяжка. Прямой удар левой и правой рукой из боевой стойки. Прямой удар левой и правой ногой в движении. Удержание в партере.	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение
16 - 17		Разминка. Растяжка. Боковой удар левой и правой рукой из боевой стойки. Прямой удар левой и правой ногой в движении. Бросок через бедро.	2	1	1	Трениро вка	наблюд ение
18		Разминка. Растяжка. Прямой удар левой и правой ногой в движении. Бросок через бедро.	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение
19		Разминка. Растяжка. Прямой удар левой и правой ногой в движении. Бросок через бедро.	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение
20		Разминка. Растяжка. Боковой удар левой и правой рукой из боевой стойки. Бросок передняя подножка.	1	0,5	0,5	Трениро вка	наблюд ение

21		Разминка. Растяжка. Боковой удар левой и правой ногой в движении. Бросок передняя подножка.	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение
22		Разминка. Растяжка. Боковой удар левой и правой рукой из боевой стойки. Боковой удар левой и правой ногой в движении. Бросок передняя подножка.	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение
23		Разминка. Растяжка. Работа в парах (пятнашки, борьба в партере).	1	0,5	0,5	Трениро вка	наблюд ение
24		Разминка. Растяжка. Боковой удар левой и правой ногой в движении. Бросок передняя подножка.	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение
25		Разминка. Растяжка. Снизу удар левой и правой рукой из боевой стойки. Бросок задняя подножка.	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение
26		Разминка. Растяжка. Снизу удар левой и правой рукой из боевой стойки. Бросок задняя подножка.	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение
27		Разминка. Растяжка. Боковой удар левой и правой ногой в движении. Бросок задняя подножка.	1	0,5	0,5	Трениро вка	наблюд ение
28		Разминка. Растяжка. Снизу удар левой и правой рукой из боевой стойки. Боковой удар левой и правой ногой в движении. Бросок задняя подножка.	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение
29		Разминка. Снизу удар левой и правой рукой из боевой стойки. Бросок с захватом за пятку.	1	0,5	0,5	Трениро вка	наблюд ение
30		Разминка. Снизу удар левой и правой рукой из боевой стойки. Боковой удар левой и правой ногой в движении.	1	0,5	0,5	Трениро вка	наблюд ение
31 - 32		Разминка. Работа в парах (пятнашки, борьба в стойке).	2	0,5	1,5	Трениро вка	наблюд ение

33 - 34		Разминка. Снизу удар левой и правой рукой из боевой стойки. Боковой удар левой и правой ногой в движении.	2	-	2	Трениро вка	наблюд ение
35		Разминка. Растяжка. Снизу удар левой и правой рукой из боевой стойки. Боковой удар левой и правой ногой в движении.	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение
36		Разминка. Растяжка. Прямой удар левой и правой рукой из боевой стойки по перчаткам. Бросок проход в ноги.	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение
37 - 38		Разминка. Работа в парах (подножка, борьба в стойке и партере).	2		2	Трениро вка	наблюд ение
39		Ударная техника руками, ударная техника ногами, борцовская техника.	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение
40		Разминка. Растяжка. Снизу удар левой и правой рукой из боевой стойки по лапам. Бросок передняя подножка с продолжением удержание сбоку.	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение

41		Разминка. Растяжка. Снизу удар левой и правой рукой из боевой стойки по лапам. Бросок передняя подножка с продолжением удержание сбоку.	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение
42 - 43		Разминка. Растяжка. Снизу удар левой и правой рукой из боевой стойки по лапам. Бросок передняя подножка с продолжением удержание сбоку.	2	1	1	Трениро вка	наблюд ение
44		Разминка. Снизу удар левой и правой рукой из боевой стойки по лапам. Бросок передняя подножка с продолжением удержание сбоку.	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение
45		**Разминка. Работа в парах (подножка, борьба в стойке и партере).**	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение

46		Разминка. Удары руками прямые, боковые, снизу. Удары ногами прямые, боковые в движении.	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение
47		Разминка. Броски: Через бедро, передняя и задняя подножки. Болевой в партере: рычаг локтя.	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение
48		Разминка. Удары руками прямые, боковые, снизу. Удары ногами прямые, боковые в движении.	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение
49		Разминка. Броски: через бедро, передняя и задняя подножки. Болевой в партере: рычаг локтя.	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение
50		Разминка. Удары руками прямые, боковые, снизу. Удары ногами прямые, боковые в движении.	1	-	1	Трениро вка	
51		Разминка. Броски: через бедро, передняя и задняя подножки. Болевой в партере: рычаг локтя.	1	-	1	Трениро вка	
52		Разминка. Работа в парах (бокс, борьба в стойке и партере).	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение
53		Разминка. Удары руками прямые, боковые, снизу. Удары ногами прямые, боковые в движении.	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение
		Общая физическая подготовка	**8**	**1**	**7**		
54		Физическая культура и спорт как средство воспитания подрастающего поколения	1	0,5	0,5	Лекция	Устный опрос
55		Кроссовая подготовка (1000м)	1	-	1	Трениро вка	Зачет
56		Общеразвивающие упражнения без предметов	1	-	1	Трениро вка	Зачет
57		Кроссовая подготовка (1000м)	1	-	1	Трениро вка	Зачет
58 - 59		Общеразвивающие упражнения с предметами	2	-	2	Трениро вка	Зачет
60		Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега.	1	0,5	0,5	Трениро вка	Зачет

61		Кроссы от 500 до 1500 метров (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12- минутный умеренный бег.	1	-	1	Тренировка	Зачет
		Специальная физическая подготовка	**8**	**1**	**7**		
62		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1	-	1	Лекция	Наблюдение
63		Упражнения для развития быстроты	1	-	1	Тренировка	Наблюдение
64		Упражнения для развития ловкости	1	-	1	Тренировка	Наблюдение
65		Упражнения для развития ловкости	1	-	1	Тренировка	Наблюдение
66		Упражнения для развития гибкости	1	0,5	0,5	Тренировка	Наблюдение
67		Упражнения для развития гибкости	1	0,5	0,5	Тренировка	Наблюдение
68		Упражнения для развития выносливости	1	-	1	Тренировка	Наблюдение
69		Упражнения для развития выносливости	1	-	1	Тренировка	Наблюдение
70 - 71		**Гигиена, закаливание, режим дня**	**2**	**2**	**-**	лекция	Устный опрос
		Участие в соревнованиях, фестивалях, показательных выступлениях				участие в соревновании	соревнование
72 - 73		Углубление ударной техники (хук, апперкот, лоу-кик и др.)	2	-	2	Тренировка	Наблюдение
74-76		Защитные действия в динамике	3	1	2	Тренировка	Наблюдение
77-79		Продвинутые комбинации и связки	3	1	2	Тренировка	Наблюдение
80 - 83		Тактические сценарии и моделирование ситуаций	3	1	2	Тренировка	Наблюдение
84-85		Продвинутая борцовская техника (подсечки, броски через бедро и др.)	2	-	2	Тренировка	Наблюдение
86-89		Партер: болевые и удушающие (базово)	3	1	2	Тренировка	Наблюдение

90-92		Переход «партер — стойка» и защита от тейкдаунов	2	-	2	Тренировка	Наблюдение
93-95		Интеграция техник в условных поединках	3	1	2	Тренировка	Наблюдение
96-99		Специальная подготовка к поединкам (реакция, стресс-моделирование)	4	1	3	Тренировка	Наблюдение
100-102		Учебные поединки среднего уровня	3	1	2	Тренировка	Наблюдение
103-105		Анализ и коррекция техники	3	1	2	Тренировка	Наблюдение
106-109		Защита от ударов	4	1	3	Тренировка	Наблюдение
110-112		Биомеханика удара: перенос веса, вращение таза, включение ног	3	1	2	Тренировка	Наблюдение
113-115		Работа на разных дистанциях: дальняя, средняя, ближняя	3	1	2	Тренировка	Наблюдение
116-118		Работа в ограниченном пространстве: угол, узкий коридор, лестница	3	1	2	Тренировка	Наблюдение
119-121		Дистанции боя: дальняя, средняя, ближняя	3	1	2	Тренировка	Наблюдение
122-125		Тайминг и реакция: вход/выход из атаки	3	1	2	Тренировка	Наблюдение
126-128		Скоростная выносливость: интервалы и плотность работы	3	-	3	Тренировка	Наблюдение
129-131		Взрывная сила ног и корпуса: прыжки, броски набивного мяча	3	-	3	Тренировка	Наблюдение
132-135		Координация и баланс: работа на нестабильных поверхностях и в усложнённых условиях	3	-	3	Тренировка	Наблюдение
136-139		«Миссия: проход через толпу» — контроль пространства и безопасный выход	3	-	3	Тренировка	Наблюдение
140-142		«Миссия: защита при внезапной атаке сзади» — разрыв дистанции и контроль	3	-	3	Тренировка	Наблюдение
143-144		**Итоговое занятие**	**1**	**-**	**1**	Практическое занятие	Показательные бои

Приложение 2

1 год обучения

1. Приседание за одну минуту: 45 раз.
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 30 секунд: 25 раз.
3. Сгибание корпуса на пресс за одну минуту: 35 раз.
4. Спады на скорость за 30 секунд: 20 раз.

5. Акробатика: все виды кувырков, страховка на живот, перевороты вперёд, колесо.
6. Ударная техника руками по возрастным особенностям (оценка тренером).
7. Ударная техника ногами по возрастным особенностям (оценка тренером).
8. Борцовская техника по возрастным особенностям (оценка тренером).

Вопросы по теоретическому материалу

1. История развития рукопашного боя.
2. Личная гигиена. Гигиена спортивных снарядов, зала. Гигиена сна.
3. Основы общефизической подготовки.
4. Техника безопасности во время выполнения упражнений

2 год обучения

1. Приседание за одну минуту: 50 раз.
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 30 секунд: 30 раз.
3. Сгибание корпуса на пресс за одну минуту: 40 раз.
4. Спады на скорость за 30 секунд: 30 раз.
5. Акробатика: все виды кувырков, страховка, перевороты в сторону.
6. Ударная техника руками по возрастным особенностям (оценка тренером).
7. Ударная техника ногами по возрастным особенностям (оценка тренером).
8. Борцовская техника по возрастным особенностям (оценка тренером).

Вопросы по теоретическому материалу

1. Возникновение и развитие боевых единоборств.
2. Врачебный контроль, самоконтроль.
3. Классификация техники и тактики рукопашного боя.
4. Правила соревнований вида спорта рукопашный бой.

3 год обучения

1. Приседание за одну минуту: 55 раз
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 30 секунд: 35 раз
3. Поднимание туловища из положения лёжа на спине руки за головой за одну минуту: 45 раз
4. Подтягивание на перекладине 8-12 раз
5. Акробатика: все виды кувырков, страховка на живот, на спине, переворот, колесо.
6. Ударная техника руками (оценка педагога)
7. Ударная техника ногами (оценка педагога)
8. Борцовская техника (оценка педагога)
9. Учебно-тренировочные спарринги в течение 3 минут

Вопросы по теоретическому материалу

1. Влияние физических упражнений на организм спортсменов.
2. Средства закаливания: солнце, воздух, вода.
3. Основы техники рукопашного боя.

4 год обучения

1. Приседание за одну минуту: 60 раз.
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 30 секунд: 40 раз.
3. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой за одну минуту: 50 раз.
4. Подтягивание на перекладине 10-14 раз.
5. Акробатика: все виды кувырков, страховка на живот, на спине, переворот, колесо.
6. Ударная техника руками (оценка педагога)
7. Ударная техника ногами (оценка педагога)
8. Борцовская техника (оценка педагога)
9. Учебно-тренировочные спарринги в течение 3 минут

Вопросы по теоретическому материалу

1. Виды военно-прикладных и спортивных единоборств.
2. Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях.
3. Характеристика бросков, болевых и удушающих приемов.

5 год обучения

1. Приседание за одну минуту: 65 раз.
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 30 секунд: 45 раз.
3. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой за одну минуту: 55 раз.
4. Подтягивание на перекладине 12-16 раз.
5. Акробатика: все виды кувырков, страховка на живот, на спине, переворот, колесо.
6. Ударная техника руками (оценка педагога)
7. Ударная техника ногами (оценка педагога)
8. Борцовская техника (оценка педагога)
9. Учебно-тренировочные спарринги в течение 3 минут

Вопросы по теоретическому материалу

1. Оказание первой помощи при вывихах, переломах.
   Основные болевые, удушающие приемы, способы защиты

Приложение 3

Диагностический метод наблюдения креативности (по К. Тэкэксу)

№	*ФИО учащегося*	*Способность следить одновременно за двумя или больше происходящим и вокруг событиями*			*Любопытство*			*Способность прослеживать причинно-следственные связи и делать выводы*			*Отличная память*			*Большой словарный запас и сложные синтаксические конструкции*			*Высокий порог отключения (нетерпимы, когда за них решают и подсказывают*			*Высокая избирательная концентрация внимания*			*Упорство в достижении цели в сфере, которая интересна*			*Высокий уровень притязаний в этой сфере*			Сводные данные		
		1	*2*	*3*	*1*	*2*	*3*	*1*	*2*	*3*	*1*	*2*	*3*	*1*	*2*	*3*	*1*	*2*	*3*	*1*	*2*	*3*	*1*	*2*	*3*	*1*	*2*	*3*	*1*	*2*	*3*
1																															
2																															
3																															
4																															
5																															
6																															
7																															
8																															
9																															
10																															
																													Высокий		
																													Достаточный		
																													Низкий		

Диагностический метод
наблюдение креативности (по А.И. Луку)

№	Ф.И.О.	Признаки и параметры																							
		Зоркость в поисках		Способность к свертыванию мысли-тельных операций		Способность к переносу		Боковое мышление		Цельность восприятия		Готовность памяти		Гибкость мышления		Гибкость интеллекта		Способность к оценочным действиям		Легкость генерирования идей		Осмыслен-ность речи		Способность к доведению до конца	
		1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
1.																									
2.																									
3.																									
4.																									
5.																									
6.																									
7.																									
8.																									
9.																									
10.																									

Приложение 4

Исследование развития личности учащегося

№	ФИО учащихся	Уровень развития креативных способностей			Воспитание нравственных качеств			Удовлетворенность учащихся жизнедеятельностью			Сводные данные		
		Этапы			Этапы			Этапы			Этапы		
		1	***2***	***3***	***1***	***2***	***3***	***1***	***2***	***3***	***1***	***2***	***3***
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
										Высокий ***Достаточный*** ***Низкий***			