

Администрация Абанского района  
Муниципальное бюджетное образовательное  
учреждение дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования и воспитания»

Рассмотрено на  
методическом совете  
Протокол от 28.08.2020 №1

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУДО  
«Центр дополнительного  
образования и воспитания»  
\_\_\_\_\_ Л.И. Глебова  
Приказ от 31.08.2020 №23



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Рукопашный бой»**

Направленность: физкультурно-  
спортивная  
Срок реализации: 3 года  
Возраст обучающихся: 7-17 лет  
Автор-составитель: Лукьянов Р.Г.,  
педагог дополнительного образования  
МБОУ ДО «Центр дополнительного  
образования и воспитания»

п. Абан  
2020 г.

## Содержание

|    |                                                            |    |
|----|------------------------------------------------------------|----|
| 1. | Пояснительная записка                                      | 3  |
|    | Актуальность программы                                     | 3  |
|    | Цель программы                                             | 3  |
|    | Задачи программы                                           | 3  |
|    | Объем, формы обучения, возраст обучающихся                 | 4  |
|    | Планируемые результаты освоения программы                  | 4  |
|    | Формы контроля и оценочные материалы                       | 4  |
| 2. | Содержание программы                                       | 5  |
| 3. | Организационно-педагогические условия реализации программы | 9  |
|    | Список литературы                                          | 11 |
|    | Приложение №1                                              | 12 |
|    | Приложение №2                                              | 15 |

## **1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Рукопашный бой» разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон РФ от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 года №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-32-42).

### **Актуальность программы.**

Программа ориентирована на свободный выбор обучающимися занятий интересующим видом спорта для обеспечения развития двигательной сферы, необходимого уровня физического развития и подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни.

Самооборона является одним из самых сложных видов спортивной подготовки, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств. Развитие навыков самообороны для детей младшего школьного возраста является основой безопасной жизнедеятельности ребенка. Также программа имеет прикладную военно-спортивную направленность, способствует освоению обучающимися специальных знаний и умений, физическому совершенствованию.

**Цель программы:** Формирование осознанной потребности в здоровом образе жизни, основ здоровьесберегающей культуры через систематические занятия физической культурой и спортом.

### **Задачи:**

- Освоить знания в области физической культуры и спорта, о позитивных факторах, влияющих на здоровье, о правильном питании, режиме дня, о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье.
- Обучить жизненно важным двигательным навыкам и умениям, в том числе, необходимых для самообороны.
- Формировать навыки позитивного общения, потребность заниматься спортом, ежедневно выполнять физические упражнения.

- Повышать физическую подготовленность и функциональные возможности организма обучающихся.

**Объем, формы обучения, возраст обучающихся.**

Срок реализации программы 3 года.

Объем программы составляет 216 академических часов; режим – 3 занятия в неделю по 2 часа.

Форма обучения: очная.

Возраст обучающихся: 7-17 лет. Группы комплектуются с учетом возраста обучающихся и при наличии медицинского допуска: отсутствие медицинских противопоказаний к занятию рукопашным боем.

**Планируемые результаты освоения программы.**

По окончании реализации программы обучающиеся:

**знают:**

- особенности воздействия двигательной деятельности на организм человека;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- влияние здоровья на успешность образовательной деятельности;
- упражнения для развития основных физических качеств;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- правила соревнований рукопашному бою;
- правила оказания первой помощи.

**умеют:**

- применять правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях;
- демонстрировать технические приёмы рукопашного боя;
- выполнять контрольные упражнения для оценки физической подготовленности и технической подготовки;
- применять навыки самообороны;
- выполнять игровые упражнения, эстафеты с элементами разных видов спорта, результативно участвовать в подвижных играх;
- контролировать функциональное состояние организма, применяя освоенные способы контроля.

**за время обучения сформируют:**

- устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- воспитают и будут проявлять нравственные и волевые качества личности, настойчивость, смелость, силу воли, целеустремленность, трудолюбие, взаимопонимание.

**Формы контроля и оценочные материалы**

В период обучения проводятся текущий и промежуточный контроль. По окончании периода обучения по программе проводится итоговая аттестация. Средствами контроля являются контрольные тестовые упражнения по общей физической подготовке, квалификационный экзамен для оценки технической подготовленности и теоретическое тестирование.

По результатам тестирования определяется уровень подготовленности обучающихся. При определении уровня освоения программы могут учитываться результаты выступлений обучающихся на соревнованиях.

Контроль эффективности физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Контроль эффективности технической подготовки осуществляется, как правило, тренером по оценке выполнения обязательной программы, при сдаче экзаменационных зачетов на промежуточных этапах обучения.

Оценка теоретических знаний проводится в формате тестирования или беседы.

Критерии оценки физической и технической подготовленности, теоретических знаний представлены в приложении №1.

## 2. Содержание программы

### Учебно-тематический план

| № | Перечень разделов, тем         | Часы по годам обучения |          |                |          |                |          | Формы аттестации и контроля |
|---|--------------------------------|------------------------|----------|----------------|----------|----------------|----------|-----------------------------|
|   |                                | 1 год обучения         |          | 2 год обучения |          | 3 год обучения |          |                             |
|   |                                | Теория                 | Практика | Теория         | Практика | Теория         | Практика |                             |
| 1 | Вводное занятие                | 1,5                    | 0,5      | 1,5            | 0,5      | 1,5            | 0,5      | беседа                      |
| 2 | Теоретическая подготовка       | 7                      | 0        | 7              | 0        | 7              | 0        | беседа, тестирование        |
| 3 | Общая физическая подготовка    | 5                      | 132      | 5              | 95       | 5              | 75       | тестирование                |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 5                      | 45       | 5              | 62       | 5              | 72       | квалификационный экзамен    |
| 5 | Соревновательная подготовка    | 0                      | 20       | 0              | 40       | 0              | 60       | соревнования                |
|   | Всего часов                    | 18,5                   | 197,5    | 18,5           | 207,5    | 18,5           | 207,5    |                             |
|   | ИТОГО                          | 216                    |          | 216            |          | 216            |          |                             |

### Содержание учебно-тематического плана

#### 1. Вводное занятие

*Теория:*

Знакомство с группой. Ознакомление обучающихся с программой. Инструктаж обучающихся по технике безопасности в зале, на спортивной площадке. Правила поведения в раздевалке и душевой. Личная гигиена до проведения занятий и после занятий. Спортивная одежда и оборудование для занятий.

*Практика:*

Знакомство с местами проведения занятий.

## **2. Теоретическая подготовка**

Темы (прохождение во время практических и самостоятельных занятий)

1) История развития рукопашного боя в мире и в России. Достижения спортсменов России на мировой арене. Права и обязанности спортсмена. Спорт как средство подготовки школьника к самостоятельной жизни.

2) Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Анатомо-морфологические особенности и основные системы организма. Костная система и ее функции. Физиологические системы организма. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Влияние на организм нагрузок разной мощности. Восстановительные мероприятия в спорте. Биологические ритмы и работоспособность. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

3) Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Понятие о гигиене и санитарии. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Понятие о кислородном запросе и долге. Максимальное потребление кислорода. Аэробный и анаэробные процессы энергообеспечения. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Примерные нормы пищевых продуктов для суточного рациона юных спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Сердечнососудистая система. ЧСС как показатель напряженности работы сердца. Гигиеническое значение кожи, уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме спортсмена. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков и наркотиков. Профилактика вредных привычек.

4) Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма, его виды. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, при занятиях спортом, их предупреждение. Пути распространения заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий рукопашным боем, оказание первой медицинской помощи при несчастном случае. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировкам и соревнованиям.

5) Правила соревнований по рукопашному бою (разрешенные и запрещенные приемы). Подготовка к соревнованиям, настрой, режим дня, питание и отдых. Морально-волевые качества спортсменов.

### **3. Общая физическая подготовка**

*Теория:*

Значение и место ОФП в системе занятий по рукопашному бою. Теоретические основы выполнения общеразвивающих физических упражнений. Дозирование физических нагрузок в зависимости от возраста. Организация самостоятельных занятий общей физической подготовки. Самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом.

*Практика:*

Общеразвивающие упражнения (формирование общих двигательных навыков и умений). Разучивание и закрепление упражнений:

- элементы акробатики (кувырки, обороты, кульбиты и др.);
- прыжки и прыжковые упражнения;
- метание лёгких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных занятий).
- упражнения с возможно большей быстротой (-бег на 20-50м с ходу и со старта, эстафетный и с гандикапом,
- изометрические (статические) упражнения (отжимание, подтягивание, скручивание);
- общеразвивающие упражнения с предметами (гантели, скакалки, набивной мяч, палка и др.)
- упражнения с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях (наклоны, повороты, вращения, сгибания, размахивания и т.д.)
- улучшение координации движений.

Спортивные игры: футбол.

Подвижные игры: «пятнашки», спортивные эстафеты.

### **4. Техничко-тактическая подготовка**

*Теория:*

Значение и место технико-тактической подготовки в процессе тренировки. Ознакомление с определенными физическими качествами, необходимыми для овладения техникой и тактики ведения боя (ловкость, быстрота, выносливость, сила, скорость). Краткая характеристика средств, применяемая для повышения уровня технико-тактической подготовки. Основные стороны тактики боя – подготавливающие действия, нападения, обороны. Тактически обоснованное чередование действий в бою.

*Практика:*

Боевая стойка. Приседания, выпрыгивания в стойке, не изменяя центр тяжести и положение ног. Челнок – движение вперед и назад. Переход из одной стойки в другую и обратно. Короткий и длинный вход и выход из атаки. То же, но с различной скоростью. Уход от прямой атаки рукой (голова, корпус).

Базовая техника рукопашного боя.

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 ног: прямой, боковой, круговой. Тоже, но в передвижениях. Разучивание техники выполнения блоков, захватов. Тоже, но в движении. Удержания и защита от них.

Резкое акцентированное выполнение ударов и блоков с фиксацией в конечной фазе в ритме 1 удар в секунду с интервалом между каждым приемом по 30-60 сек. – по 10 раз каждой рукой или ногой.

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

Простые обманные движения, смена уровней атаки в нападении и защите. Значение правильной стойки для легкого и быстрого передвижения. Уходы от атак ног в сторону с последующей контратакой.

Изучение бросковой техники: подсечки, зацепы, подножки. Варианты защиты от данных бросков.

Техника падений: падение на спину, падение на бок (вправо и влево), падение через партнера на спину, кувырок вперед, кувырок назад.

Основные стойки: правосторонняя, левосторонняя.

Техника передвижений: передвижения обычными шагами, передвижение подшагиванием.

Техника поворотов и подворотов: поворот вправо и влево на 90 градусов, поворот вправо и влево на 180 градусов.

Техника захватов: захват рукав-отворот, захват рукав-одежда на спине, захваты за запястья.

Техника бросков: задняя подножка, бросок через бедро, бросок через спину.

Техника борьбы лежа: удержание поперек с захватом ноги и пояса, узел поперек, перегибание локтя захватом руки двумя ногами.

Техника ударов: удар кулаком вперед, удар ногой вперед.

Техника защит: верхняя защита предплечьем, нижняя защита предплечьем

Тактическая подготовка:

- Сбор информации о противнике (вес, рост, физическое развитие)
- Использование опережающих действий (захватов)
- Определение вида удержания при борьбе лежа.
- Анализ проведенного учебного поединка (свои технические действия, технические действия противника).
- Выбор стойки в зависимости от атакующих действий противника в учебном поединке.
- Выполнение отдельных приемов или их частей с разными по весу и росту партнерами в разных скоростных режимах.

## 5. Соревновательная подготовка

### *Практика:*

Весовые категории борцов. Продолжительность схватки, оценка приемов, запрещенные приемы, результат схватки. Положение о соревнованиях.

Подготовка к соревнованиям.

Умение применять изученную технику к условиям тренировочной схватки.

Совершенствование способности борца рационально расходовать свои силы в ходе схваток, способности сохранять и восстанавливать свои силы. Воспитание качеств и развитие навыков, необходимых для проведения схватки по правилам.

Предусматривает участие в соревнованиях или показательных выступлениях.

## 3. Организационно-педагогические условия реализации программы

### Методическое обеспечение.

Основные средства:

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- школа техники рукопашного боя и изучение обязательной программы технико-тактических комплексов (ТТК);
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений:

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- контрольный;
- соревновательный.

Формы организации образовательной деятельности: групповые занятия, индивидуальные занятия, деятельность в команде.

Содержание программы основано на **принципах**: активности, всесторонности, системности, возрастающих нагрузок, разнообразности и новизны, наглядности, индивидуализации.

Особенности обучения.

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий им необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

В первый год обучения одной из задач занятий является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Обучение каждому техническому действию или комплексу действий нужно проводить в течение 15-25 занятий (30-35 мин в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и совершенствованию двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов (специализированные игровые методы обучения представлены ниже).

С целью закрепления на практике понятия здоровый образ жизни, как активного образа жизни, ежегодно в период летних каникул проводятся выездные 5-дневные учебные сборы (профильная смена в лагере) на базе стационарного палаточного лагеря.

### **Материально-техническое обеспечение**

Коллективный инвентарь:

1. Гимнастические маты.
2. Скакалки.
3. Мячи для спортивных игр.
4. Боксерские перчатки.
5. Лапы для ударов раками.
6. Лапа-макивара.
7. Теннисные мячи.
8. Макеты ножей.
9. Макеты пистолетов
10. Деревянные палки

Индивидуальная экипировка:

1. Капа.
2. Шлем для рукопашного боя.
3. Раковина защитная.
4. Бинты для запястья.

### **Кадровое обеспечение программы**

Обучение по программе ведет педагог дополнительного образования, имеющий высшее или среднее профессиональное образование. Компетенции педагога должны соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

### **Список литературы**

1. Акопян А.О. Рукопашный бой. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР.– М.: Советский спорт, 2014. – 144 с.
2. Бурцев Г. А. Рукопашный бой. - М., 1994. - 206 с.
3. Вайцеховский С. М. Книга тренера. - М.: ФиС, 1971. - 312 с.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
5. Иванов С. А. Методика обучения технике рукопашного боя: Автореф. дис... канд. пед. наук. - М., 1995. - 23 с.
6. Найденов М.И. Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. - Г., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003. - 120 с.
7. Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований. - М.: Советский спорт, 2003.
8. Озолип Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель», 2003. - 863 с. - (Профессия - тренер).
9. Остьянов В.Н., Гайдамак И.И. Бокс (обучение и тренировка). - Киев: Олимпийская литература, 2001.
10. Супрунов Е.П. Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов: Автореф. дис.... канд. пед. наук. - М., 1997. - 27 с.
11. Чихачев Ю. Т. Рукопашный бой. - Воениздателство, 1979. - 86 с.

### Контрольные нормативы по общей физической подготовке

Контроль физической подготовленности основывается на проверке выполнения контрольных упражнений в формате сдачи контрольных нормативов по специальной физической подготовке. В ходе упражнений производится оценка уровня развития скоростных и координационных способностей.

Комплекс контрольных упражнений по физической подготовке включает в себя следующие тесты:

- Бег 30 м с низкого старта
- Прыжок в длину с места
- Челночный бег 3х7 м
- Подтягивание на перекладине
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
- Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты

Замеры физических показателей проводится 3 раза в год: начало учебного года, середина и конец учебного года, и вносится в индивидуальную «карточку роста» обучающегося. Таким образом, обучающийся видит свой собственный прирост в физической подготовке и на основании этого можете вместе с педагогом корректировать самостоятельные занятия (интенсивность, объем).

Ориентировочные показатели физической подготовки:

| Контрольные упражнения                                                | 1 года обучения | 2 года обучения | 3 года обучения |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| Бег 30 м с низкого старта, с                                          | 6,6             | 5,5-5,3         | 5,2             |
| Прыжок в длину с места, см                                            | 110             | 120-150         | 150 и выше      |
| Челночный бег 3х7 м, с                                                | 35,0 – 29,1     | 29,0 – 25,7     | 25,6 и ниже     |
| Подтягивание на перекладине, количество раз                           | 2               | 3-7             | 8 и выше        |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество раз                | 10              | 11-19           | 20 и выше       |
| Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, количество раз | 15              | 16-25           | 26 и выше       |

**Карта роста обучающегося \_\_\_\_\_ (ФИО)**

| Время выполнения упражнений    | Показатели (упражнения) |                |               |              |                           |                     |
|--------------------------------|-------------------------|----------------|---------------|--------------|---------------------------|---------------------|
|                                | Бег 30 м                | Прыжок в длину | Челночный бег | Подтягивание | Сгибание и разгибание рук | Поднимание туловища |
| Начало 1-го года обучения (ГО) |                         |                |               |              |                           |                     |
| Середина 1-го ГО               |                         |                |               |              |                           |                     |
| Конец 1-го ГО                  |                         |                |               |              |                           |                     |
| Начало 2-го ГО                 |                         |                |               |              |                           |                     |
| Середина 2-го ГО               |                         |                |               |              |                           |                     |
| Конец 2-го ГО                  |                         |                |               |              |                           |                     |
| Начало 3-го ГО                 |                         |                |               |              |                           |                     |
| Середина 3-го ГО               |                         |                |               |              |                           |                     |
| Конец 3-го ГО                  |                         |                |               |              |                           |                     |

**Критерии освоения технических действий**

Необходимо назвать и выполнить техническое действие в стандартных условиях.

**Экзаменационные билеты**

|                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Билет № 1</b><br>1. Передвижение в боевой стойке.<br>2. Зацеп снаружи.<br>3. Рычаг локтя через живот после удержания сверху.<br>4. Прямой удар в голову передней рукой.<br>5. Прямые удары ногами из-под руки.                           | <b>Билет № 2</b><br>1. Передвижение в боевой стойке.<br>2. Задняя подножка.<br>3. Рычаг локтя через живот после удержания со стороны головы.<br>4. Прямой удар в голову дальней рукой.<br>5. Круговые удары ногами из-под руки.                       |
| <b>Билет № 3</b><br>1. Передвижение в боевой стойке.<br>2. Передняя подножка.<br>3. Рычаг локтя через живот после удержания сверху.<br>4. Двойка прямых ударов руками.<br>5. Имитация двойки ударов руками и прямой удар ногой из-под руки. | <b>Билет № 4</b><br>1. Передвижение в боевой стойке.<br>2. Зацеп снаружи.<br>3. Рычаг локтя через живот со спины в низком партере.<br>4. Сдвоенный удар передней рукой.<br>5. Имитация двойки ударов руками и круговой удар ногой из-под руки.        |
| <b>Билет № 5</b><br>1. Передвижение в боевой стойке.<br>2. Удержание со стороны головы.<br>3. Рычаг локтя через колено после удержания сбоку нажатием на предплечье сопернику голенью.<br>4. Шаг назад с оттяжкой, провал с контратакой     | <b>Билет № 6</b><br>1. Передвижение в боевой стойке.<br>2. Удержание сбоку лежа грудью на сопернике.<br>3. Рычаг локтя со стороны головы в высоком партере.<br>4. Шаг назад с оттяжкой, провал с контратакой прямым ударом рукой в голову. (Защита от |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| прямым ударом рукой в голову. (Защита от прямого удара рукой).<br>5. Подставка плеча-предплечья со смягчением удара и контратака рукой в голову. (Защита от кругового удара).                                                                                                                                                                                                        | удара ногой).<br>5. Подставка соединенных предплечий под прямой удар ногой.                                                                                                                                                                                     |
| <b>Билет № 7</b><br>1. Передвижение в боевой стойке.<br>2. Удержание сбоку, захватом одной рукой за шею, а второй за руку.<br>3. Рычаг локтя через колено после удержания сбоку нажатием ступней на предплечье.<br>4. Защита плечом. (При ударах руками).<br>5. Защита плечом-предплечьем при круговых ударах ногами со смягчением удара и контратакой прямым ударом рукой в голову. | <b>Билет № 8</b><br>1. Передвижение в боевой стойке.<br>2. Удержание сверху, захватом замком рук вокруг шеи и руки<br>3. Рычаг локтя через живот со стороны спины в высоком партере<br>4. подставка предплечья<br>5. Шаг назад с провалом удара ногой соперника |

| Оценка            | Уровень освоения                                       |
|-------------------|--------------------------------------------------------|
| удовлетворительно | назвал и выполнил до логического завершения с ошибками |
| хорошо            | назвал и выполнил с незначительными ошибками           |
| отлично           | назвал и выполнил без ошибок                           |

### Теория

Педагогом дополнительного образования самостоятельно разрабатывает содержание тестирования по теоретической подготовке из тем, которые были изучены за период подготовки.

| Оценка          | Уровень освоения                                                                                                                                                                          |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| высокий уровень | обучающийся ответил практически на все вопросы (100%), демонстрируя при этом понимание сущности излагаемого материала, логично и полно раскрывает вопросы, использует примеры из практики |
| средний уровень | обучающийся ответил на больше половины всех вопросов (75%), в ответах отмечаются небольшие неточности, незначительные ошибки, примеры приводит не совсем точно                            |
| низкий уровень  | В ответе обучающегося отсутствует логическая последовательность, отмечаются пробелы в учебном материале, трудности в приведении примеров                                                  |

## Календарный учебный график 1-го года обучения

| №<br>п/п | Дата<br>проведения<br>занятия | Тема занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Количество часов |          | Форма<br>контроля |
|----------|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------|-------------------|
|          |                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | теория           | практика |                   |
| 1        | 1-е занятие                   | Знакомство с группой. Ознакомление обучающихся с программой. Инструктаж обучающихся по технике безопасности в зале, на спортивной площадке. Правила поведения в раздевалке и душевой. Личная гигиена до проведения занятий и после занятий. Спортивная одежда и оборудование для занятий. Знакомство с местами проведения занятий. Игровая тренировка. | 1,5              | 0,5      |                   |
| 2        | 2-е занятие                   | История развития рукопашного боя в мире и в России. Достижения спортсменов России на мировой арене. Права и обязанности спортсмена. Значение и место ОФП в системе занятий по рукопашному бою. Сдача нормативов.                                                                                                                                       | 0,5              | 1,5      |                   |
| 3        | 3-е занятие                   | Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Анатомо-морфологические особенности и основные системы организма. Костная система и ее функции. Общеразвивающие упражнения.                                                                                                                                                                      | 0,5              | 1,5      |                   |
| 4        | 4-е занятие                   | Теоретические основы выполнения общеразвивающих физических упражнений. Дозирование физических нагрузок в зависимости от возраста. Общеразвивающие упражнения.                                                                                                                                                                                          | 0,5              | 1,5      |                   |
| 5        | 5-е занятие                   | Физиологические системы организма. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека.                                                                                                                                                                                                                                            | 0,5              | 1,5      |                   |
| 6        | 6-е занятие                   | Понятие о гигиене и санитарии. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Общеразвивающие упражнения.                                                                                                                                                                                                                        | 0,5              | 1,5      |                   |
| 7        | 7-е занятие                   | Значение и место технико-тактической подготовки в процессе тренировки. Ознакомление с определенными физическими качествами, необходимыми для овладения техникой и тактики ведения боя (ловкость, быстрота, выносливость, сила, скорость). Общеразвивающие упражнения.                                                                                  | 0,5              | 1,5      |                   |
| 8        | 8-е занятие                   | Организация самостоятельных занятий общей физической подготовки.                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 0,5              | 1,5      |                   |

|    |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |     |     |  |
|----|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|--|
|    |              | Самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом. Игровая тренировка. Спортивные игры с элементами силовой нагрузки.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |     |     |  |
| 9  | 9-е занятие  | Дыхание. Значение дыхания. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Понятие о кислородном запросе и долге. Максимальное потребление кислорода. Аэробный и анаэробные процессы энергообеспечения.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 0,5 | 1,5 |  |
| 10 | 10-е занятие | Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Примерные нормы пищевых продуктов для суточного рациона юных спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Кувырки и перекаты на жестком покрытии (кувырки вперед и назад; перекат вбок, перекаты «ножницы» и самостраховка. | 0,5 | 1,5 |  |
| 11 | 11-е занятие | Сердечнососудистая система. ЧСС как показатель напряженности работы сердца. Учебная стойка (УС). Упражнения в УС, передвижения в ней.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 0,5 | 1,5 |  |
| 12 | 12-е занятие | Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Влияние на организм нагрузок разной мощности. Восстановительные мероприятия в спорте. Биологические ритмы и работоспособность. Прямой удар рукой.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 0,5 | 1,5 |  |
| 13 | 13-е занятие | Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме спортсмена. Рациональное чередование различных видов деятельности. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Прямой удар ногой.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 0,5 | 1,5 |  |
| 14 | 14-е занятие | Гигиеническое значение кожи, уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Боковой, круговой удары ногой из подводящих положений.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 0,5 | 1,5 |  |
| 15 | 15-е занятие | Выполнение упражнений на согласование движений между звеньями кинематической цепи различных участков тела (стопой, бедром, корпусом).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 0   | 2   |  |
| 16 | 16-е занятие | Контроль за дистанцией при проведении ударов кулаком.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 0   | 2   |  |

|    |              |                                                                                                                                           |     |     |  |
|----|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|--|
| 17 | 17-е занятие | Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков и наркотиков. Профилактика вредных привычек. Повторная отработка ударов ногой. | 1   | 1   |  |
| 18 | 18-е занятие | Удар ногой назад из подготовительного положения.                                                                                          | 0   | 2   |  |
| 19 | 19-е занятие | Выполнение освоенных ударов ногой на 4 счета в положении, при котором руки упираются в стену.                                             | 0   | 2   |  |
| 20 | 20-е занятие | Выполнение упражнений на согласование движений между звеньями кинематической цепи различных участков тела (стопой, бедром, корпусом).     | 0   | 2   |  |
| 21 | 21-е занятие | Перемещения: первый поворот в передней стойке (ПС).                                                                                       | 0   | 2   |  |
| 22 | 22-е занятие | Перемещения: в широкой фронтальной стойке (ШФС) влево и вправо.                                                                           | 0   | 2   |  |
| 23 | 23-е занятие | Перемещение в восьми направлениях при условии, что руки находятся в симметричных и ассиметричных положениях.                              | 0   | 2   |  |
| 24 | 24-е занятие | Ходьба на полусогнутых ногах с поворотом на угол, кратный 45 градусов.                                                                    | 0   | 2   |  |
| 25 | 25-е занятие | Передвижения, когда стопы ног обращены внутрь (раскрепощенный вариант).                                                                   | 0   | 2   |  |
| 26 | 26-е занятие | Бросок «задняя подножка». Из начального положения «в захвате».                                                                            | 0   | 2   |  |
| 27 | 27-е занятие | Бросок «задняя подножка». Из начального положения «на дистанции».                                                                         | 0   | 2   |  |
| 28 | 28-е занятие | Освоение кувырков в высоту.                                                                                                               | 0   | 2   |  |
| 29 | 29-е занятие | Изучение приемов падений и перекатов, совмещаемое с освоением разных способов воздействий, применяемых в различных группах приемов.       | 0,5 | 1,5 |  |
| 30 | 30-е занятие | Жесткие падения вперед, вбок, назад.                                                                                                      | 0   | 2   |  |
| 31 | 31-е занятие | Падение во время боя – борьбы из симметричного положения с широко расставленными ногами после толчка в спину.                             | 0   | 2   |  |
| 32 | 32-е занятие | «Расслабленное» падение.                                                                                                                  | 0   | 2   |  |
| 33 | 33-е занятие | Падение во время боя – после зашагивания за ногу противника сбоку.                                                                        | 0   | 2   |  |
| 34 | 34-е занятие | Повторение техники ударов ногой из подводящих положений. Обучение ударам ногой (круговому, прямому, боковому).                            | 0   | 2   |  |
| 35 | 35-е занятие | Изучение серии прямых ударов рукой в УС на месте.                                                                                         | 0,5 | 1,5 |  |
| 36 | 36-е занятие | Одиночный удар из УС с шагом.                                                                                                             | 0   | 2   |  |
| 37 | 37-е занятие | Освоение прямого удара рукой из подводящих положений и в стойке.                                                                          | 0   | 2   |  |

|    |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |     |     |                          |
|----|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|--------------------------|
| 38 | 38-е занятие | Перемещение в классических стойках без ударов и с ударами рукой.                                                                                                                                                                                                                                       | 0   | 2   |                          |
| 39 | 39-е занятие | Освобождение от прямого захвата за кисть с помощью кругового движения руки.                                                                                                                                                                                                                            | 0   | 2   |                          |
| 40 | 40-е занятие | Освобождение от прямого захвата за кисть с помощью рывка с поворотом.                                                                                                                                                                                                                                  | 0   | 2   |                          |
| 41 | 41-е занятие | Освобождение от прямого захвата за кисть с помощью рычага, сгибаемой кисти.                                                                                                                                                                                                                            | 0   | 2   |                          |
| 42 | 42-е занятие | Освобождение от прямого захвата за кисть с помощью рычага 2-ой руки с использованием кругового движения.                                                                                                                                                                                               | 0   | 2   |                          |
| 43 | 43-е занятие | Освобождение от прямого захвата за кисть с помощью болевого воздействия костяшками и пяткой кулака.                                                                                                                                                                                                    | 0   | 2   |                          |
| 44 | 44-е занятие | Освобождение путем того, что сбиваешь захват коленом и ударяешь предплечьем и кистью (несколько вариантов).                                                                                                                                                                                            | 0   | 2   |                          |
| 45 | 45-е занятие | Силовое освобождение с помощью сцепленных рук.                                                                                                                                                                                                                                                         | 0   | 2   |                          |
| 46 | 46-е занятие | Изучить технику броска «задняя подножка» с колена.                                                                                                                                                                                                                                                     | 0,5 | 1,5 |                          |
| 47 | 47-е занятие | «Волна» и ее усиление. Волнообразное усиление ударов рукой и ногой.                                                                                                                                                                                                                                    | 0   | 2   |                          |
| 48 | 48-е занятие | Падения: после толчка спереди в область таза.                                                                                                                                                                                                                                                          | 0   | 2   |                          |
| 49 | 49-е занятие | Падения: после толчка сзади в подколенный сгиб.                                                                                                                                                                                                                                                        | 0   | 2   |                          |
| 50 | 50-е занятие | Падения: толчка сбоку в подколенный сгиб.                                                                                                                                                                                                                                                              | 0   | 2   |                          |
| 51 | 51-е занятие | Падение после сбивания с фиксацией двух ног.                                                                                                                                                                                                                                                           | 0   | 2   |                          |
| 52 | 52-е занятие | Падение после воздействия двумя ногами на одну ногу противника при подходе к нему сбоку, сзади.                                                                                                                                                                                                        | 0   | 2   |                          |
| 53 | 53-е занятие | Падение из положения боевой стойки (БС); Повторение всех видов падений.                                                                                                                                                                                                                                | 0   | 2   |                          |
| 54 | 54-е занятие | Контрольное занятие. Выполнение нормативов.                                                                                                                                                                                                                                                            | 0   | 2   | Промежуточная аттестация |
| 55 | 55-е занятие | Повторение одиночного прямого удара рукой из УС с шагом.                                                                                                                                                                                                                                               | 0   | 2   |                          |
| 56 | 56-е занятие | Изучение серии прямых ударов из УС с движением вперед и назад. Совершенствование техники ударов в УС на месте и из УС с движением.                                                                                                                                                                     | 0,5 | 1,5 |                          |
| 57 | 57-е занятие | Повторение освоенных ударов ногой из всех положений и Б.С. Повторение первого и второго поворота, ранее изученных блоков с шагом вперед-назад. Изучение блока снаружи внутрь на месте и с шагом. Отработка прямого удара рукой с шагом вперед-назад. Выполнение двух прямых ударов на один счет из БС. | 0   | 2   |                          |

|    |              |                                                                                                                                                                                          |     |     |  |
|----|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|--|
| 58 | 58-е занятие | Изучение комплекса вспомогательных ударов по конечностям, в лицо, ребра, пах, используемых при освобождении от захватов.                                                                 | 0,5 | 1,5 |  |
| 59 | 59-е занятие | Освобождение круговыми и рывковыми движениями при помощи вспомогательных ударов от захватов за одежду, находящуюся в области предплечья, плеча, локтя, шеи, груди, спины, бедра, голени. | 0   | 2   |  |
| 60 | 60-е занятие | Защита противодействие болевым захватам пальцев.                                                                                                                                         | 0   | 2   |  |
| 61 | 61-е занятие | Интуитивная подставка плеч, предплечий и локтей, против ударов ног и рукой.                                                                                                              | 0   | 2   |  |
| 62 | 62-е занятие | Изучение бросков «задняя подножка», «передняя подножка».                                                                                                                                 | 0   | 2   |  |
| 63 | 63-е занятие | Повторение приема «задняя и передняя подножка» против ударов палкой и ножом.                                                                                                             | 0   | 2   |  |
| 64 | 64-е занятие | Повторение способов лишения противника равновесия в целях защиты от его нападения с ножом, палкой, саперной лопаткой.                                                                    | 0   | 2   |  |
| 65 | 65-е занятие | Изучение приемов освобождения от захвата кистями за горло спереди, сзади и сбоку с применением уже изученных технических элементов.                                                      | 0,5 | 1,5 |  |
| 66 | 66-е занятие | Предотвращение попыток захвата и обхвата обеих рук, шеи и ног с помощью отведений и переводов рук, а также вспомогательных ударов и лишения равновесия.                                  | 0   | 2   |  |
| 67 | 67-е занятие | Уход от стандартных удушающих захватов.                                                                                                                                                  | 0   | 2   |  |
| 68 | 68-е занятие | Освобождение от различных способов захвата шеи локтевым сгибом сзади, сбоку и спереди.                                                                                                   | 0,5 | 1,5 |  |
| 69 | 69-е занятие | Изучение данной техники с помощью условного, медленного боя.                                                                                                                             | 0   | 2   |  |
| 70 | 70-е занятие | Повторение ранее изученной техники ударов ног в перемещениях.                                                                                                                            | 0   | 2   |  |
| 71 | 71-е занятие | Повторение прямого удара левой рукой в СБС на месте, а также видов передвижения.                                                                                                         | 0   | 2   |  |
| 72 | 72-е занятие | Повторная отработка прямого удара левой рукой в стойке на месте и из стойки с движением.                                                                                                 | 0   | 2   |  |
| 72 | 73-е занятие | Челночное перемещение. Повторение ранее изученных поворотов и третьего поворотов в классической стойке.                                                                                  | 0   | 2   |  |
| 74 | 74-е занятие | Передвижения «крокодилом» и в «тачке».                                                                                                                                                   | 0   | 2   |  |
| 75 | 75-е занятие | «Медленный спарринг» с отработкой противодействия захватам и прямым ударам рукой.                                                                                                        | 0   | 2   |  |
| 76 | 76-е занятие | Повторение прямого удара левой рукой в голову на месте и в движении. Отработка                                                                                                           | 0   | 2   |  |

|    |              |                                                                                                                                                                     |     |     |  |
|----|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|--|
|    |              | защиты с помощью шага назад и подставкой левого плеча.                                                                                                              |     |     |  |
| 77 | 77-е занятие | Изучение защиты путем отклонения и с помощью шага вправо. Отработка с партнером защиты от прямого удара левой рукой в движении.                                     | 0,5 | 1,5 |  |
| 78 | 78-е занятие | Имитация ударов ногами вперед, вбок, по кругу на каждый шаг.                                                                                                        | 0   | 2   |  |
| 79 | 79-е занятие | Изучение задней защитной стойки и передвижений в ней.                                                                                                               | 0,5 | 1,5 |  |
| 80 | 80-е занятие | Передвижения с выполнением на каждый шаг блоков, совмещенных с ударами.                                                                                             | 0   | 2   |  |
| 81 | 81-е занятие | Отработка защиты от ударов ногой мягкой блокировкой с последующим ударом руки.                                                                                      | 0   | 2   |  |
| 82 | 82-е занятие | Изучение приемов борьбы в стойке: бросок через плечо.                                                                                                               | 0,5 | 1,5 |  |
| 83 | 83-е занятие | Изучение приемов борьбы в стойке: бросок через бедро.                                                                                                               | 0,5 | 1,5 |  |
| 84 | 84-е занятие | Совершенствование техники «задней и передней подножки» из стойки и с колена.                                                                                        | 0   | 2   |  |
| 85 | 85-е занятие | Отработка удара ногой назад из подводящих положений.                                                                                                                | 0   | 2   |  |
| 86 | 86-е занятие | Совершенствование техники ранее изученных бросков в стойке и путем тренировки потоком. Овладение способом удержания партнера сбоку после «задней подножки».         | 0   | 2   |  |
| 87 | 87-е занятие | Рычаг руки лежа после ранее изученных бросков.                                                                                                                      | 0   | 2   |  |
| 88 | 88-е занятие | Совершенствование техники ранее изученных бросков. Изучение болевого приема на руку через бедро, в висе на партнере, в партере и удушения скрещенными предплечьями. | 0   | 2   |  |
| 89 | 89-е занятие | Проведение броска через голову с упором стопы в живот и захватом разноименных рукавов, с переходом на удержание, лежа на груди.                                     | 0,5 | 1,5 |  |
| 90 | 90-е занятие | Повторение техники ударов ногой в комбинации с ударом рукой.                                                                                                        | 0   | 2   |  |
| 91 | 91-е занятие | Повторение всех разновидностей рычагов на руки.                                                                                                                     | 0   | 2   |  |
| 92 | 92-е занятие | Изучение ущемления ахиллова сухожилия и икроножной мышцы. Повторение техники ударов ногой в комбинации с ударом рукой.                                              | 0,5 | 1,5 |  |
| 93 | 93-е занятие | Проведение пяти боев в стойке по 3 минуты с отработкой ранее изученных приемов борьбы.                                                                              | 0   | 2   |  |
| 94 | 94-е занятие | Бросок ногой вперед с подбиванием бедром одноименной ноги партнера и захватом его руки, и отворота на шее. Удушающий                                                | 0,5 | 1,5 |  |

|            |               |                                                                                                                                                                       |     |     |                          |
|------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|--------------------------|
|            |               | прием одноименным отворотом.                                                                                                                                          |     |     |                          |
| <b>95</b>  | 95-е занятие  | Повторение всех ранее изученных защитно-ударных комбинаций с шестом и изучение двух новых связок.                                                                     | 0   | 2   |                          |
| <b>96</b>  | 96-е занятие  | Повторение техники защиты от ударов ногами, с использованием ловушек, зацепов, переводов и принятий удара, и с последующим «выведением из равновесия», и контратакой. | 0   | 2   |                          |
| <b>97</b>  | 97-е занятие  | Краткая характеристика средств, применяемая для повышения уровня технико-тактической подготовки. Проведение боев с заданиями.                                         | 0,5 | 1,5 |                          |
| <b>98</b>  | 98-е занятие  | Отработка прямого удара правой рукой в голову в ответной форме. Пересекающий прямой правой с уходом от удара наружу в сочетании с круговым ударом ноги.               | 0   | 2   |                          |
| <b>99</b>  | 99-е занятие  | Совершенствование с партнером ответной и встречной формы работы руками.                                                                                               | 0,5 | 1,5 |                          |
| <b>100</b> | 100-е занятие | Совершенствование с партнером ответной и встречной формы работы ногами.                                                                                               | 0   | 2   |                          |
| <b>101</b> | 101-е занятие | Подготовка к соревнованиям. Правила соревнований по рукопашному бою.                                                                                                  | 0,5 | 1,5 |                          |
| <b>102</b> | 102-е занятие | Участие в соревнованиях.                                                                                                                                              | 0   | 2   |                          |
| <b>103</b> | 103-е занятие | Участие в соревнованиях.                                                                                                                                              | 0   | 2   |                          |
| <b>104</b> | 104-е занятие | Спорт как средство подготовки школьника к самостоятельной жизни.                                                                                                      | 0,5 | 1,5 |                          |
| <b>105</b> | 105-е занятие | Активный отдых.                                                                                                                                                       | 0,5 | 1,5 |                          |
| <b>106</b> | 106-е занятие | Показательные выступления.                                                                                                                                            | 0   | 2   |                          |
| <b>107</b> | 107-е занятие | Сдача нормативов.                                                                                                                                                     | 0   | 2   |                          |
| <b>108</b> | 108-е занятие | Итоговое занятие.                                                                                                                                                     | 0   | 2   | Промежуточная аттестация |

## Календарный учебный график 2-го года обучения

| №<br>п/п | Дата<br>проведения<br>занятия | Тема занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Количество часов |          | Форма<br>контроля |
|----------|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------|-------------------|
|          |                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | теория           | практика |                   |
| 1        | 1-е занятие                   | Вводное занятие. Инструктаж обучающихся по технике безопасности в зале, на спортивной площадке. Правила поведения в раздевалке и душевой. Личная гигиена до проведения занятий и после занятий. Спортивная одежда и оборудование для занятий. Итоги прошлого года, планы на предстоящий год. Игровая тренировка. | 1,5              | 0,5      |                   |
| 2        | 2-е занятие                   | Значение и место ОФП в системе занятий по рукопашному бою. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Сдача нормативов.                                                                                                                                                                               | 0,5              | 1,5      |                   |
| 3        | 3-е занятие                   | Основы выполнения физических упражнений их дозировка. Общеразвивающие упражнения.                                                                                                                                                                                                                                | 0,5              | 1,5      |                   |
| 4        | 4-е занятие                   | Закаливание организма, его виды. Общеразвивающие упражнения.                                                                                                                                                                                                                                                     | 0,5              | 1,5      |                   |
| 5        | 5-е занятие                   | Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика.                                                                                                                                                                                                | 0,5              | 1,5      |                   |
| 6        | 6-е занятие                   | Общее понятие об инфекционных заболеваниях, при занятиях спортом, их предупреждение. Пути распространения заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Общеразвивающие упражнения.                                                                                                                      | 0,5              | 1,5      |                   |
| 7        | 7-е занятие                   | Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Общеразвивающие упражнения.                                                                                                                                                            | 0,5              | 1,5      |                   |
| 8        | 8-е занятие                   | Травматизм в процессе занятий рукопашным боем, оказание первой медицинской помощи при несчастном случае. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировкам и соревнованиям. Игровая тренировка.                                                                       | 0,5              | 1,5      |                   |
| 9        | 9-е занятие                   | Краткая характеристика средств, применяемая для повышения уровня технико-тактической подготовки. Игровая тренировка.                                                                                                                                                                                             | 0,5              | 1,5      |                   |
| 10       | 10-е занятие                  | Основные стороны тактики боя – подготавливающие действия, нападения,                                                                                                                                                                                                                                             | 0,5              | 1,5      |                   |

|    |              |                                                                                                                                                                                                                              |     |     |  |
|----|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|--|
|    |              | обороны. Тактически обоснованное чередование действий в бою. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Кувырки и перекаты на жестком покрытии (кувырки вперед и назад; перекат вбок, перекаты «ножницы» и самостраховка. |     |     |  |
| 11 | 11-е занятие | Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа. Учебная стойка (УС). Упражнения в УС, передвижения в ней.                                                                                   | 0,5 | 1,5 |  |
| 12 | 12-е занятие | Биологические ритмы и работоспособность. Прямой удар рукой.                                                                                                                                                                  | 0,5 | 1,5 |  |
| 13 | 13-е занятие | Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме спортсмена. Рациональное чередование различных видов деятельности. Профилактика переутомлений. Прямой удар ногой.                                           | 0,5 | 1,5 |  |
| 14 | 14-е занятие | Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков и наркотиков. Профилактика вредных привычек. Боковой, круговой удары ногой из подводящих положений.                                                               | 1   | 1   |  |
| 15 | 15-е занятие | Выполнение упражнений на согласование движений между звеньями кинематической цепи различных участков тела (стопой, бедром, корпусом).                                                                                        | 0   | 2   |  |
| 16 | 16-е занятие | Контроль за дистанцией при проведении ударов кулаком.                                                                                                                                                                        | 0   | 2   |  |
| 17 | 17-е занятие | Повторная отработка ударов ногой.                                                                                                                                                                                            | 0   | 2   |  |
| 18 | 18-е занятие | Удар ногой назад из подготовительного положения.                                                                                                                                                                             | 0   | 2   |  |
| 19 | 19-е занятие | Выполнение освоенных ударов ногой на 4 счета в положении, при котором руки упираются в стену.                                                                                                                                | 0   | 2   |  |
| 20 | 20-е занятие | Выполнение упражнений на согласование движений между звеньями кинематической цепи различных участков тела (стопой, бедром, корпусом).                                                                                        | 0   | 2   |  |
| 21 | 21-е занятие | Перемещения: первый поворот в передней стойке (ПС).                                                                                                                                                                          | 0   | 2   |  |
| 22 | 22-е занятие | Перемещения: в широкой фронтальной стойке (ШФС) влево и вправо.                                                                                                                                                              | 0   | 2   |  |
| 23 | 23-е занятие | Перемещение в восьми направлениях при условии, что руки находятся в симметричных и ассиметричных положениях.                                                                                                                 | 0   | 2   |  |
| 24 | 24-е занятие | Ходьба на полусогнутых ногах с поворотом на угол, кратный 45 градусов.                                                                                                                                                       | 0   | 2   |  |
| 25 | 25-е занятие | Передвижения, когда стопы ног обращены                                                                                                                                                                                       | 0   | 2   |  |

|    |              |                                                                                                                                       |     |     |  |
|----|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|--|
|    |              | внутри (раскрепощенный вариант).                                                                                                      |     |     |  |
| 26 | 26-е занятие | Бросок «задняя подножка». Из начального положения «в захвате».                                                                        | 0   | 2   |  |
| 27 | 27-е занятие | Бросок «задняя подножка». Из начального положения «на дистанции».                                                                     | 0   | 2   |  |
| 28 | 28-е занятие | Освоение кувырков в высоту.                                                                                                           | 0   | 2   |  |
| 29 | 29-е занятие | Повторение приемов падений и перекатов, совмещаемое с освоением разных способов воздействий, применяемых в различных группах приемов. | 0,5 | 1,5 |  |
| 30 | 30-е занятие | Жесткие падения вперед, вбок, назад.                                                                                                  | 0   | 2   |  |
| 31 | 31-е занятие | Падение во время боя – борьбы из симметричного положения с широко расставленными ногами после толчка в спину.                         | 0   | 2   |  |
| 32 | 32-е занятие | «Расслабленное» падение.                                                                                                              | 0   | 2   |  |
| 33 | 33-е занятие | Падение во время боя – после зашагивания за ногу противника сбоку.                                                                    | 0   | 2   |  |
| 34 | 34-е занятие | Повторение техники ударов ногой из подводящих положений.                                                                              | 0   | 2   |  |
| 35 | 35-е занятие | Повторение техники ударов ногой (круговому, прямому, боковому).                                                                       | 0,5 | 1,5 |  |
| 36 | 36-е занятие | Изучение серии прямых ударов рукой в УС на месте.                                                                                     | 0   | 2   |  |
| 37 | 37-е занятие | Одиночный удар из УС с шагом.                                                                                                         | 0   | 2   |  |
| 38 | 38-е занятие | Освоение прямого удара рукой из подводящих положений и в стойке. Перемещение в классических стойках без ударов и с ударами рукой.     | 0   | 2   |  |
| 39 | 39-е занятие | Освобождение от прямого захвата за кисть с помощью кругового движения руки.                                                           | 0   | 2   |  |
| 40 | 40-е занятие | Освобождение от прямого захвата за кисть с помощью рывка с поворотом.                                                                 | 0   | 2   |  |
| 41 | 41-е занятие | Освобождение от прямого захвата за кисть с помощью рычага, сгибаемой кисти.                                                           | 0   | 2   |  |
| 42 | 42-е занятие | Освобождение от прямого захвата за кисть с помощью рычага 2-ой руки с использованием кругового движения.                              | 0   | 2   |  |
| 43 | 43-е занятие | Освобождение от прямого захвата за кисть с помощью болевого воздействия костяшками и пяткой кулака.                                   | 0   | 2   |  |
| 44 | 44-е занятие | Освобождение путем того, что сбиваешь захват коленом и ударяешь предплечьем и кистью (несколько вариантов).                           | 0   | 2   |  |
| 45 | 45-е занятие | Силовое освобождение с помощью сцепленных рук.                                                                                        | 0   | 2   |  |
| 46 | 46-е занятие | Повторить технику броска «задняя подножка» с колена.                                                                                  | 0,5 | 1,5 |  |
| 47 | 47-е занятие | «Волна» и ее усиление. Волнообразное усиление ударов рукой и ногой.                                                                   | 0   | 2   |  |
| 48 | 48-е занятие | Падения: после толчка спереди в область                                                                                               | 0   | 2   |  |

|    |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |     |     |                          |
|----|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|--------------------------|
|    |              | таза.                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |     |     |                          |
| 49 | 49-е занятие | Падения: после толчка сзади в подколенный сгиб.                                                                                                                                                                                                                                                        | 0   | 2   |                          |
| 50 | 50-е занятие | Падения: толчка сбоку в подколенный сгиб.                                                                                                                                                                                                                                                              | 0   | 2   |                          |
| 51 | 51-е занятие | Падение после сбивания с фиксации двух ног.                                                                                                                                                                                                                                                            | 0   | 2   |                          |
| 52 | 52-е занятие | Падение после воздействия двумя ногами на одну ногу противника при подходе к нему сбоку, сзади.                                                                                                                                                                                                        | 0   | 2   |                          |
| 53 | 53-е занятие | Повторение всех видов падений.                                                                                                                                                                                                                                                                         | 0   | 2   |                          |
| 54 | 54-е занятие | Контрольное занятие. Выполнение нормативов.                                                                                                                                                                                                                                                            | 0   | 2   | Промежуточная аттестация |
| 55 | 55-е занятие | Повторение одиночного прямого удара рукой из УС с шагом.                                                                                                                                                                                                                                               | 0   | 2   |                          |
| 56 | 56-е занятие | Повторение прямых ударов из УС с движением вперед и назад. Совершенствование техники ударов в УС на месте и из УС с движением.                                                                                                                                                                         | 0,5 | 1,5 |                          |
| 57 | 57-е занятие | Повторение освоенных ударов ногой из всех положений и Б.С. Повторение первого и второго поворота, ранее изученных блоков с шагом вперед-назад. Изучение блока снаружи внутрь на месте и с шагом. Отработка прямого удара рукой с шагом вперед-назад. Выполнение двух прямых ударов на один счет из БС. | 0   | 2   |                          |
| 58 | 58-е занятие | Повторение комплекса вспомогательных ударов по конечностям, в лицо, ребра, пах, используемых при освобождении от захватов.                                                                                                                                                                             | 0,5 | 1,5 |                          |
| 59 | 59-е занятие | Освобождение круговыми и рывковыми движениями при помощи вспомогательных ударов от захватов за одежду, находящуюся в области предплечья, плеча, локтя, шеи, груди, спины, бедра, голени.                                                                                                               | 0   | 2   |                          |
| 60 | 60-е занятие | Защита противодействие болевым захватам пальцев.                                                                                                                                                                                                                                                       | 0   | 2   |                          |
| 61 | 61-е занятие | Интуитивная подставка плеч, предплечий и локтей, против ударов ног и рукой.                                                                                                                                                                                                                            | 0   | 2   |                          |
| 62 | 62-е занятие | Изучение бросков «задняя подножка», «передняя подножка».                                                                                                                                                                                                                                               | 0   | 2   |                          |
| 63 | 63-е занятие | Повторение приема «задняя и передняя подножка» против ударов палкой и ножом.                                                                                                                                                                                                                           | 0   | 2   |                          |
| 64 | 64-е занятие | Повторение способов лишения противника равновесия в целях защиты от его нападения с ножом, палкой, саперной лопаткой.                                                                                                                                                                                  | 0   | 2   |                          |
| 65 | 65-е занятие | Повторение приемов освобождения от захвата кистями за горло спереди, сзади и сбоку с применением уже изученных                                                                                                                                                                                         | 0,5 | 1,5 |                          |

|    |              |                                                                                                                                                         |     |     |  |
|----|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|--|
|    |              | технических элементов.                                                                                                                                  |     |     |  |
| 66 | 66-е занятие | Предотвращение попыток захвата и обхвата обеих рук, шеи и ног с помощью отведений и переводов рук, а также вспомогательных ударов и лишения равновесия. | 0   | 2   |  |
| 67 | 67-е занятие | Уход от стандартных удушающих захватов.                                                                                                                 | 0   | 2   |  |
| 68 | 68-е занятие | Освобождение от различных способов захвата шеи локтевым сгибом сзади, сбоку и спереди.                                                                  | 0,5 | 1,5 |  |
| 69 | 69-е занятие | Изучение данной техники с помощью условного, медленного боя.                                                                                            | 0   | 2   |  |
| 70 | 70-е занятие | Повторение ранее изученной техники ударов ногой в перемещениях.                                                                                         | 0   | 2   |  |
| 71 | 71-е занятие | Повторение прямого удара левой рукой в СБС на месте, а также видов передвижения.                                                                        | 0   | 2   |  |
| 72 | 72-е занятие | Повторная отработка прямого удара левой рукой в стойке на месте и из стойки с движением.                                                                | 0   | 2   |  |
| 72 | 73-е занятие | Челночное перемещение. Повторение ранее изученных поворотов и третьего поворотов в классической стойке.                                                 | 0   | 2   |  |
| 74 | 74-е занятие | Передвижения «крокодилом» и в «точке».                                                                                                                  | 0   | 2   |  |
| 75 | 75-е занятие | «Медленный спарринг» с отработкой противодействия захватам и прямым ударам рукой.                                                                       | 0   | 2   |  |
| 76 | 76-е занятие | Повторение прямого удара левой рукой в голову на месте и в движении. Отработка защиты с помощью шага назад и подставкой левого плеча.                   | 0   | 2   |  |
| 77 | 77-е занятие | Повторение защиты путем отклонения и с помощью шага вправо. Отработка с партнером защиты от прямого удара левой рукой в движении.                       | 0,5 | 1,5 |  |
| 78 | 78-е занятие | Имитация ударов ногами вперед, вбок, по кругу на каждый шаг.                                                                                            | 0   | 2   |  |
| 79 | 79-е занятие | Повторение задней защитной стойки и передвижений в ней.                                                                                                 | 0,5 | 1,5 |  |
| 80 | 80-е занятие | Передвижения с выполнением на каждый шаг блоков, совмещенных с ударами.                                                                                 | 0   | 2   |  |
| 81 | 81-е занятие | Отработка защиты от ударов ногой мягкой блокировкой с последующим ударом руки.                                                                          | 0   | 2   |  |
| 82 | 82-е занятие | Повторение приемов борьбы в стойке: бросок через плечо.                                                                                                 | 0,5 | 1,5 |  |
| 83 | 83-е занятие | Повторение приемов борьбы в стойке: бросок через бедро.                                                                                                 | 0,5 | 1,5 |  |
| 84 | 84-е занятие | Совершенствование техники «задней и передней подножки» из стойки и с колена.                                                                            | 0   | 2   |  |
| 85 | 85-е занятие | Отработка удара ногой назад из подводящих положений.                                                                                                    | 0   | 2   |  |

|     |               |                                                                                                                                                                       |     |     |  |
|-----|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|--|
| 86  | 86-е занятие  | Совершенствование техники ранее изученных бросков в стойке и путем тренировки потоком. Овладение способом удержания партнера сбоку после «задней подножки».           | 0   | 2   |  |
| 87  | 87-е занятие  | Рычаг руки лежа после ранее изученных бросков.                                                                                                                        | 0   | 2   |  |
| 88  | 88-е занятие  | Совершенствование техники ранее изученных бросков. Изучение болевого приема на руку через бедро, в висе на партнере, в партере и удушения скрещенными предплечьями.   | 0   | 2   |  |
| 89  | 89-е занятие  | Проведение броска через голову с упором стопы в живот и захватом разноименных рукавов, с переходом на удержание, лежа на груди.                                       | 0,5 | 1,5 |  |
| 90  | 90-е занятие  | Повторение техники ударов ногой в комбинации с ударом рукой.                                                                                                          | 0   | 2   |  |
| 91  | 91-е занятие  | Повторение всех разновидностей рычагов на руки.                                                                                                                       | 0   | 2   |  |
| 92  | 92-е занятие  | Повышение уровня технико-тактической подготовки.                                                                                                                      | 0,5 | 1,5 |  |
| 93  | 93-е занятие  | Проведение пяти боев в стойке по 3 минуты с отработкой ранее изученных приемов борьбы.                                                                                | 0   | 2   |  |
| 94  | 94-е занятие  | Бросок ногой вперед с подбиванием бедром одноименной ноги партнера и захватом его руки, и отворота на шее. Удушающий прием одноименным отворотом.                     | 0,5 | 1,5 |  |
| 95  | 95-е занятие  | Повторение всех ранее изученных защитно-ударных комбинаций с шестом и изучение двух новых связок.                                                                     | 0,5 | 1,5 |  |
| 96  | 96-е занятие  | Повторение техники защиты от ударов ногами, с использованием ловушек, зацепов, переводов и принятий удара, и с последующим «выведением из равновесия», и контратакой. | 0   | 2   |  |
| 97  | 97-е занятие  | Повторение характеристики средств, применяемых для повышения уровня технико-тактической подготовки. Проведение боев с заданиями.                                      | 0,5 | 1,5 |  |
| 98  | 98-е занятие  | Отработка прямого удара правой рукой в голову в ответной форме. Пересекающий прямой правой с уходом от удара наружу в сочетании с круговым ударом ноги.               | 0   | 2   |  |
| 99  | 99-е занятие  | Совершенствование с партнером ответной и встречной формы работы руками.                                                                                               | 0,5 | 1,5 |  |
| 100 | 100-е занятие | Совершенствование с партнером ответной и встречной формы работы ногами.                                                                                               | 0   | 2   |  |
| 101 | 101-е занятие | Подготовка к соревнованиям.                                                                                                                                           | 0,5 | 1,5 |  |

|            |               |                                                                                                                            |     |     |                          |
|------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|--------------------------|
|            |               | Повторение правил соревнований по рукопашному бою.                                                                         |     |     |                          |
| <b>102</b> | 102-е занятие | Участие в соревнованиях.                                                                                                   | 0   | 2   |                          |
| <b>103</b> | 103-е занятие | Участие в соревнованиях.                                                                                                   | 0   | 2   |                          |
| <b>104</b> | 104-е занятие | Спорт как средство подготовки школьника к самостоятельной жизни. Планирование самостоятельного выполнения занятий спортом. | 0,5 | 1,5 |                          |
| <b>105</b> | 105-е занятие | Активный отдых. Его влияние на физические показатели организма.                                                            | 0,5 | 1,5 |                          |
| <b>106</b> | 106-е занятие | Показательные выступления.                                                                                                 | 0   | 2   |                          |
| <b>107</b> | 107-е занятие | Сдача нормативов.                                                                                                          | 0   | 2   |                          |
| <b>108</b> | 108-е занятие | Итоговое занятие.                                                                                                          | 0   | 2   | Промежуточная аттестация |

### Календарный учебный график 3-го года обучения

| №<br>п/п | Дата проведения<br>занятия | Тема занятия                                                                                                                                                                                      | Количество часов |          | Форма<br>контроля |
|----------|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------|-------------------|
|          |                            |                                                                                                                                                                                                   | теория           | практика |                   |
| 1        | 1-е занятие                | Вводное занятие. Итоги каникулярного отдыха Инструктаж обучающихся по технике безопасности в зале, на спортивной площадке. Правила поведения в раздевалке и душевой. Игровая тренировка.          | 1,5              | 0,5      |                   |
| 2        | 2-е занятие                | Гигиенические требования к спортсменам. Общеразвивающие упражнения.                                                                                                                               | 0,5              | 1,5      |                   |
| 3        | 3-е занятие                | Достижения юных спортсменов. Права и обязанности спортсмена. Значение и место ОФП в системе занятий по рукопашному бою. Общеразвивающие упражнения.                                               | 0,5              | 1,5      |                   |
| 4        | 4-е занятие                | Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Общеразвивающие упражнения.                                                                                                                 | 0,5              | 1,5      |                   |
| 5        | 5-е занятие                | Повторение теоретических основ выполнения общеразвивающих физических упражнений. Дозирование физических нагрузок в зависимости от возраста.                                                       | 0,5              | 1,5      |                   |
| 6        | 6-е занятие                | Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Общеразвивающие упражнения.                                                                                              | 0,5              | 1,5      |                   |
| 7        | 7-е занятие                | Значение и место технико-тактической подготовки в процессе тренировки. Общеразвивающие упражнения.                                                                                                | 0,5              | 1,5      |                   |
| 8        | 8-е занятие                | Организация самостоятельных занятий общей физической подготовки. Самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом. Игровая тренировка. Спортивные игры с элементами силовой нагрузки. | 0,5              | 1,5      |                   |
| 9        | 9-е занятие                | Правильный режим дня, чередование различных видов деятельности. Общеразвивающие упражнения.                                                                                                       | 0,5              | 1,5      |                   |
| 10       | 10-е занятие               | Режим питания, регулирование веса спортсмена. Кувьрки и перекаты на жестком покрытии (кувьрки вперед и назад; перекаат вбок, перекааты «ножницы» и самостраховка.                                 | 0,5              | 1,5      |                   |
| 11       | 11-е занятие               | Учебная стойка (УС). Упражнения в УС, передвижения в ней.                                                                                                                                         | 0,5              | 1,5      |                   |
| 12       | 12-е занятие               | Восстановительные мероприятия в спорте. Прямой удар рукой.                                                                                                                                        | 0,5              | 1,5      |                   |
| 13       | 13-е занятие               | Профилактика переутомления.                                                                                                                                                                       | 0,5              | 1,5      |                   |

|    |              |                                                                                                                                           |     |     |  |
|----|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|--|
|    |              | Прямой удар ногой.                                                                                                                        |     |     |  |
| 14 | 14-е занятие | Боковой, круговой удары ногой из подводящих положений.                                                                                    | 0   | 2   |  |
| 15 | 15-е занятие | Выполнение упражнений на согласование движений между звеньями кинематической цепи различных участков тела (стопой, бедром, корпусом).     | 0   | 2   |  |
| 16 | 16-е занятие | Контроль за дистанцией при проведении ударов кулаком.                                                                                     | 0   | 2   |  |
| 17 | 17-е занятие | Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков и наркотиков. Профилактика вредных привычек. Повторная отработка ударов ногой. | 1   | 1   |  |
| 18 | 18-е занятие | Удар ногой назад из подготовительного положения.                                                                                          | 0   | 2   |  |
| 19 | 19-е занятие | Выполнение освоенных ударов ногой на 4 счета в положении, при котором руки упираются в стену.                                             | 0   | 2   |  |
| 20 | 20-е занятие | Выполнение упражнений на согласование движений между звеньями кинематической цепи различных участков тела (стопой, бедром, корпусом).     | 0   | 2   |  |
| 21 | 21-е занятие | Перемещения: первый поворот в передней стойке (ПС).                                                                                       | 0   | 2   |  |
| 22 | 22-е занятие | Перемещения: в широкой фронтальной стойке (ШФС) влево и вправо.                                                                           | 0   | 2   |  |
| 23 | 23-е занятие | Перемещение в восьми направлениях при условии, что руки находятся в симметричных и ассиметричных положениях.                              | 0   | 2   |  |
| 24 | 24-е занятие | Ходьба на полусогнутых ногах с поворотом на угол, кратный 45 градусов.                                                                    | 0   | 2   |  |
| 25 | 25-е занятие | Передвижения, когда стопы ног обращены внутрь (раскрепощенный вариант).                                                                   | 0   | 2   |  |
| 26 | 26-е занятие | Бросок «задняя подножка». Из начального положения «в захвате».                                                                            | 0   | 2   |  |
| 27 | 27-е занятие | Бросок «задняя подножка». Из начального положения «на дистанции».                                                                         | 0   | 2   |  |
| 28 | 28-е занятие | Закрепление техники кувырков в высоту.                                                                                                    | 0   | 2   |  |
| 29 | 29-е занятие | Повторение приемов падений и перекатов, совмещаемое с освоением разных способов воздействий, применяемых в различных группах приемов.     | 0,5 | 1,5 |  |
| 30 | 30-е занятие | Жесткие падения вперед, вбок, назад.                                                                                                      | 0   | 2   |  |
| 31 | 31-е занятие | Падение во время боя – борьбы из                                                                                                          | 0   | 2   |  |

|    |              |                                                                                                                                   |     |     |  |
|----|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|--|
|    |              | симметричного положения с широко расставленными ногами после толчка в спину.                                                      |     |     |  |
| 32 | 32-е занятие | «Расслабленное» падение.                                                                                                          | 0   | 2   |  |
| 33 | 33-е занятие | Падение во время боя – после зашагивания за ногу противника сбоку.                                                                | 0   | 2   |  |
| 34 | 34-е занятие | Повторение техники ударов ногой из подводящих положений. Обучение ударам ногой (круговому, прямому, боковому).                    | 0   | 2   |  |
| 35 | 35-е занятие | Повторение серии прямых ударов рукой в УС на месте.                                                                               | 0,5 | 1,5 |  |
| 36 | 36-е занятие | Одиночный удар из УС с шагом.                                                                                                     | 0   | 2   |  |
| 37 | 37-е занятие | Контрольное занятие.                                                                                                              | 0   | 2   |  |
| 38 | 38-е занятие | Освоение прямого удара рукой из подводящих положений и в стойке. Перемещение в классических стойках без ударов и с ударами рукой. | 0   | 2   |  |
| 39 | 39-е занятие | Освобождение от прямого захвата за кисть с помощью кругового движения руки.                                                       | 0   | 2   |  |
| 40 | 40-е занятие | Освобождение от прямого захвата за кисть с помощью рывка с поворотом.                                                             | 0   | 2   |  |
| 41 | 41-е занятие | Освобождение от прямого захвата за кисть с помощью рычага, сгибаемой кисти.                                                       | 0   | 2   |  |
| 42 | 42-е занятие | Освобождение от прямого захвата за кисть с помощью рычага 2-ой руки с использованием кругового движения.                          | 0   | 2   |  |
| 43 | 43-е занятие | Освобождение от прямого захвата за кисть с помощью болевого воздействия костяшками и пяткой кулака.                               | 0   | 2   |  |
| 44 | 44-е занятие | Освобождение путем того, что сбиваешь захват коленом и ударяешь предплечьем и кистью (несколько вариантов).                       | 0   | 2   |  |
| 45 | 45-е занятие | Силовое освобождение с помощью сцепленных рук                                                                                     | 0   | 2   |  |
| 46 | 46-е занятие | Повторить технику броска «задняя подножка» с колена.                                                                              | 0,5 | 1,5 |  |
| 47 | 47-е занятие | «Волна» и ее усиление. Волнообразное усиление ударов рукой и ногой.                                                               | 0   | 2   |  |
| 48 | 48-е занятие | Падения: после толчка спереди в область таза.                                                                                     | 0   | 2   |  |
| 49 | 49-е занятие | Падения: после толчка сзади в подколенный сгиб.                                                                                   | 0   | 2   |  |
| 50 | 50-е занятие | Падения: толчка сбоку в подколенный сгиб.                                                                                         | 0   | 2   |  |
| 51 | 51-е занятие | Падение после сбивания с фиксацией двух ног.                                                                                      | 0   | 2   |  |
| 52 | 52-е занятие | Падение после воздействия двумя ногами на одну ногу противника при подходе к                                                      | 0   | 2   |  |

|    |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |     |     |                          |
|----|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|--------------------------|
|    |              | нему сбоку, сзади.                                                                                                                                                                                                                                                                                     |     |     |                          |
| 53 | 53-е занятие | Падение из положения боевой стойки (БС).                                                                                                                                                                                                                                                               | 0   | 2   |                          |
| 54 | 54-е занятие | Контрольное занятие. Сдача нормативов.                                                                                                                                                                                                                                                                 | 0   | 2   | Промежуточная аттестация |
| 55 | 55-е занятие | Повторение одиночного прямого удара рукой из УС с шагом.                                                                                                                                                                                                                                               | 0   | 2   |                          |
| 56 | 56-е занятие | Повторение серии прямых ударов из УС с движением вперед и назад. Совершенствование техники ударов в УС на месте и из УС с движением.                                                                                                                                                                   | 0,5 | 1,5 |                          |
| 57 | 57-е занятие | Повторение освоенных ударов ногой из всех положений и Б.С. Повторение первого и второго поворота, ранее изученных блоков с шагом вперед-назад. Изучение блока снаружи внутрь на месте и с шагом. Отработка прямого удара рукой с шагом вперед-назад. Выполнение двух прямых ударов на один счет из БС. | 0   | 2   |                          |
| 58 | 58-е занятие | Повторение комплекса вспомогательных ударов по конечностям, в лицо, ребра, пах, используемых при освобождении от захватов.                                                                                                                                                                             | 0,5 | 1,5 |                          |
| 59 | 59-е занятие | Освобождение круговыми и рывковыми движениями при помощи вспомогательных ударов от захватов за одежду, находящуюся в области предплечья, плеча, локтя, шеи, груди, спины, бедра, голени.                                                                                                               | 0   | 2   |                          |
| 60 | 60-е занятие | Защита противодействие болевым захватам пальцев.                                                                                                                                                                                                                                                       | 0   | 2   |                          |
| 61 | 61-е занятие | Интуитивная подставка плеч, предплечий и локтей, против ударов ног и рукой.                                                                                                                                                                                                                            | 0   | 2   |                          |
| 62 | 62-е занятие | Повторение бросков «задняя подножка», «передняя подножка».                                                                                                                                                                                                                                             | 0,5 | 1,5 |                          |
| 63 | 63-е занятие | Повторение приема «задняя и передняя подножка» против ударов палкой и ножом.                                                                                                                                                                                                                           | 0   | 2   |                          |
| 64 | 64-е занятие | Повторение способов лишения противника равновесия в целях защиты от его нападения с ножом, палкой, саперной лопаткой.                                                                                                                                                                                  | 0   | 2   |                          |
| 65 | 65-е занятие | Повторение приемов освобождения от захвата кистями за горло спереди, сзади и сбоку с применением уже изученных технических элементов.                                                                                                                                                                  | 0,5 | 1,5 |                          |
| 66 | 66-е занятие | Предотвращение попыток захвата и обхвата обеих рук, шеи и ног с помощью отведений и переводов рук, а также вспомогательных ударов и лишения равновесия.                                                                                                                                                | 0   | 2   |                          |
| 67 | 67-е занятие | Уход от стандартных удушающих                                                                                                                                                                                                                                                                          | 0   | 2   |                          |

|    |              |                                                                                                                                       |     |     |  |
|----|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|--|
|    |              | захватов.                                                                                                                             |     |     |  |
| 68 | 68-е занятие | Освобождение от различных способов захвата шеи локтевым сгибом сзади, сбоку и спереди.                                                | 0   | 2   |  |
| 69 | 69-е занятие | Закрепление данной техники с помощью условного, медленного боя.                                                                       | 0   | 2   |  |
| 70 | 70-е занятие | Повторение ранее изученной техники ударов ногой в перемещениях                                                                        | 0   | 2   |  |
| 71 | 71-е занятие | Повторение прямого удара левой рукой в СБС на месте, а также видов передвижения.                                                      | 0   | 2   |  |
| 72 | 72-е занятие | Повторная отработка прямого удара левой рукой в стойке на месте и из стойки с движением.                                              | 0   | 2   |  |
| 72 | 73-е занятие | Челночное перемещение. Повторение ранее изученных поворотов и третьего поворотов в классической стойке.                               | 0   | 2   |  |
| 74 | 74-е занятие | Передвижения «крокодилом» и в «тачке».                                                                                                | 0   | 2   |  |
| 75 | 75-е занятие | «Медленный спарринг» с отработкой противодействия захватам и прямым ударам рукой.                                                     | 0   | 2   |  |
| 76 | 76-е занятие | Повторение прямого удара левой рукой в голову на месте и в движении. Отработка защиты с помощью шага назад и подставкой левого плеча. | 0   | 2   |  |
| 77 | 77-е занятие | Повторение защиты путем отклонения и с помощью шага вправо. Отработка с партнером защиты от прямого удара левой рукой в движении.     | 0,5 | 1,5 |  |
| 78 | 78-е занятие | Имитация ударов ногами вперед, вбок, по кругу на каждый шаг.                                                                          | 0   | 2   |  |
| 79 | 79-е занятие | Повторение задней защитной стойки и передвижений в ней.                                                                               | 0,5 | 1,5 |  |
| 80 | 80-е занятие | Передвижения с выполнением на каждый шаг блоков, совмещенных с ударами.                                                               | 0   | 2   |  |
| 81 | 81-е занятие | Отработка защиты от ударов ногой мягкой блокировкой с последующим ударом руки.                                                        | 0   | 2   |  |
| 82 | 82-е занятие | Повторение приемов борьбы в стойке: бросок через плечо.                                                                               | 0,5 | 1,5 |  |
| 83 | 83-е занятие | Повторение приемов борьбы в стойке: бросок через бедро.                                                                               | 0,5 | 1,5 |  |
| 84 | 84-е занятие | Совершенствование техники «задней и передней подножки» из стойки и с колена.                                                          | 0   | 2   |  |
| 85 | 85-е занятие | Отработка удара ногой назад из подводящих положений.                                                                                  | 0   | 2   |  |
| 86 | 86-е занятие | Совершенствование техники ранее изученных бросков в стойке и путем тренировки потоком. Овладение                                      | 0   | 2   |  |

|            |               |                                                                                                                                                                       |     |     |  |
|------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|--|
|            |               | способом удержания партнера сбоку после «задней подножки».                                                                                                            |     |     |  |
| <b>87</b>  | 87-е занятие  | Рычаг руки лежа после ранее изученных бросков.                                                                                                                        | 0   | 2   |  |
| <b>88</b>  | 88-е занятие  | Совершенствование техники ранее изученных бросков. Изучение болевого приема на руку через бедро, в висе на партнере, в партере и удушения скрещенными предплечьями.   | 0   | 2   |  |
| <b>89</b>  | 89-е занятие  | Проведение броска через голову с упором стопы в живот и захватом разноименных рукавов, с переходом на удержание, лежа на груди.                                       | 0   | 2   |  |
| <b>90</b>  | 90-е занятие  | Повторение техники ударов ногой в комбинации с ударом рукой.                                                                                                          | 0,5 | 1,5 |  |
| <b>91</b>  | 91-е занятие  | Повторение всех разновидностей рычагов на руки.                                                                                                                       | 0,5 | 1,5 |  |
| <b>92</b>  | 92-е занятие  | Повышение уровня технико-тактической подготовки.                                                                                                                      | 0,5 | 1,5 |  |
| <b>93</b>  | 93-е занятие  | Проведение пяти боев в стойке по 3 минуты с отработкой ранее изученных приемов борьбы.                                                                                | 0   | 2   |  |
| <b>94</b>  | 94-е занятие  | Бросок ногой вперед с подбиванием бедром одноименной ноги партнера и захватом его руки, и отворота на шее. Удушающий прием одноименным отворотом.                     | 0   | 2   |  |
| <b>95</b>  | 95-е занятие  | Повторение всех ранее изученных защитно-ударных комбинаций с шестом и изучение двух новых связок.                                                                     | 0,5 | 1,5 |  |
| <b>96</b>  | 96-е занятие  | Повторение техники защиты от ударов ногами, с использованием ловушек, зацепов, переводов и принятий удара, и с последующим «выведением из равновесия», и контратакой. | 0   | 2   |  |
| <b>97</b>  | 97-е занятие  | Проведение боев с заданиями.                                                                                                                                          | 0,5 | 1,5 |  |
| <b>98</b>  | 98-е занятие  | Отработка прямого удара правой рукой в голову в ответной форме. Пересекающий прямой правой с уходом от удара наружу в сочетании с круговым ударом ноги.               | 0   | 2   |  |
| <b>99</b>  | 99-е занятие  | Совершенствование с партнером ответной и встречной формы работы руками.                                                                                               | 0,5 | 1,5 |  |
| <b>100</b> | 100-е занятие | Совершенствование с партнером ответной и встречной формы работы ногами.                                                                                               | 0   | 2   |  |
| <b>101</b> | 101-е занятие | Подготовка к соревнованиям. Повторение правила соревнований по рукопашному бою.                                                                                       | 0,5 | 1,5 |  |
| <b>102</b> | 102-е занятие | Участие в соревнованиях.                                                                                                                                              | 0   | 2   |  |
| <b>103</b> | 103-е занятие | Участие в соревнованиях.                                                                                                                                              | 0   | 2   |  |

|            |               |                                                                                |     |     |                     |
|------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|---------------------|
| <b>104</b> | 104-е занятие | Самостоятельное планирование спортивных занятий в дальнейшей жизни школьников. | 0,5 | 1,5 |                     |
| <b>105</b> | 105-е занятие | Организация активного отдыха в каникулярный период.                            | 0,5 | 1,5 |                     |
| <b>106</b> | 106-е занятие | Показательные выступления.                                                     | 0   | 2   |                     |
| <b>107</b> | 107-е занятие | Сдача нормативов.                                                              | 0   | 2   |                     |
| <b>108</b> | 108-е занятие | Итоговое занятие.                                                              | 0   | 2   | Итоговая аттестация |