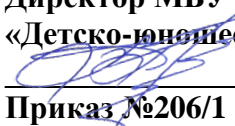




Муниципальное казенное учреждение
«Управление образованием Междуреченского городского округа»
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр»

Принята на заседании
педагогического совета
МБУ ДО
«Детско-юношеский центр»
от 18.05.2021г.
Протокол №3

Утверждаю
Директор МБУ ДО
«Детско-юношеский центр»

П.Н. Хацанович
Приказ №206/1 от 18.05.2021г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ОФП с основами рукопашного боя Плюс»**

**Возраст учащихся: 6-10 лет
Срок реализации: 3 года**

Разработчик программы:
Мальцев Аркадий Витальевич,
педагог дополнительного образования
Фахртдинов Ульфат Ульфатович,
педагог дополнительного образования

Оглавление

Паспорт программы	3
Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	5
1.1. Пояснительная записка	5
Направленность программы	5
Актуальность программы	5
Отличительные особенности программы	5
Адресат программы	6
Объём программы	6
Формы обучения и виды занятий по программе	6
Срок освоения программы	6
Режим занятия	6
1.2. Цель и задачи программы	7
1.3. Содержание программы	7
Учебный план 1 года обучения	7
Содержание учебного плана 1 года обучения	8
Учебный план 2 года обучения	9
Содержание учебного плана 2 года обучения	9
Учебный план 3 года обучения	11
Содержание учебного плана 3 года обучения	11
1.4. Планируемые результаты освоения программы	12
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	12
Календарный учебный график	12
Условия реализации программы	13
Этапы и формы аттестации	14
Оценочные материалы	16
Методические материалы	17
Список литературы	20
Приложение №1	21
Приложение №2	25

Паспорт программы

Наименование программы:
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП с основами рукопашного боя Плюс»
Разработчик программы:
Мальцев Аркадий Витальевич, педагог дополнительного образования Фахртдинов Ульфат Ульфатович, педагог дополнительного образования
Ответственный за реализацию программы:
Мальцев Аркадий Витальевич, педагог дополнительного образования Фахртдинов Ульфат Ульфатович, педагог дополнительного образования
Образовательная направленность:
физкультурно-спортивная
Цель программы:
развитие физических качеств и формирование двигательных умений и навыков у учащихся посредством занятий рукопашным боем.
Задачи программы:
Обучающие: - познакомить с историей развития рукопашного боя; - обучить базовым основам техники выполнения приемов и тактики видения рукопашного боя;
Развивающие: -развивать у учащихся основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, гибкость и координацию;
Воспитательные: - формировать установки на здоровый образ жизни посредством занятий рукопашным боем; - воспитывать у учащихся чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи.
Возраст учащихся:
От 6 до 10 лет
Год разработки программы:
2020, внесены изменения в 2021г.
Сроки реализации программы:
3 года (всего 432 часа, 144 часов в год)
Нормативно-правовое обеспечение программы:
1. Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 г.) 2. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273 «Об образовании в Российской Федерации» 3. Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018 - 2025 гг. (постановление Правительства РФ от 26.12.2017 №1642); 4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р); 5. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России; 6. «Концепция развития дополнительного образования детей» - Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 №1726-р; 7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; 8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; 9. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196»; 10. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных

дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей);

11. Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 N 1598 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья"(Зарегистрировано в Минюсте России 03.02.2015 N 35847);
12. Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)”;
13. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда и соц. защиты РФ от 05.05.2018 №298н);
14. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ» (включая разноуровневые программы);
15. Указ Президиума РФ от 7 мая 2012 г. №599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»;
16. Закон «Об образовании в Кемеровской области» редакция от 03.07.2013 №86-ОЗ;
17. Государственная программа Кемеровской области «Развитие системы образования Кузбасса» на 2014 - 2025 годы. Утверждена постановлением Коллегии Администрации Кемеровской области от 4 сентября 2013 г. N 367
18. Распоряжение Коллегии Администрации Кемеровской области от 03.04.2019 №212-р «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Кемеровской области»;
19. Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области от 05.04.2019 №740 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей»;
20. Нормативно-правовые документы учреждения:
 - Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр»;
 - Учебный план Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр».

Методическое обеспечение программы:

Раздаточный материал:

- памятка по технике безопасности в спортивном зале;
- права и обязанности учащихся.

Демонстрационный, наглядный, иллюстративный материал:

- наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки с описанием комплексов упражнений;

Информационный материал:

- литература по основным разделам программы;
- журнальные подборки по темам программы;

Методические рекомендации для педагогов

методические разработки к занятиям: комплекс упражнений на гибкость, упражнения на равновесие и координацию, упражнения на развитие ловкости

Рецензенты:

Внутренняя рецензия: Шарабарина Валентина Валерьевна, старший методист отдела методической работы.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка с элементами рукопашного боя» - *физкультурно-спортивная*. Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка с элементами рукопашного боя» осуществляется на русском языке – государственном языке РФ.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП с основами рукопашного боя Плюс» направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей, учащихся в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование навыков здорового образа жизни, двигательных умений и навыков физкультурно-спортивной деятельности, формирование морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом на укрепление здоровья за рамками основного образования.

Реализация ДООП не нацелена на достижение предметных результатов освоения основной образовательной программы начального, основного общего образования, предусмотренных федеральными государственными образовательными стандартами основного общего образования.

Актуальность предлагаемой образовательной программы определяется востребованностью со стороны детей и их родителей занятиями физкультурно-спортивной направленности в области единоборств, развитием физических и морально-волевых качеств учащихся.

Разработка данной программы связана с активным развитием и ростом популярности детско-юношеского рукопашного боя в стране, необходимостью создания стройной системы подготовки юных рукопашников в соответствии с современными требованиями спортивной тренировки.

Отличительные особенности программы

Отличительная особенность программы, в сравнении с близкими по тематике программами, заключается в дифференцировании тренировочных нагрузок, с учетом физической подготовленности спортсменов, в процессе специальной физической и технико-тактической подготовленности учащихся.

Новизна данной программы заключается в том, что она обеспечивает единство результатов общего и дополнительного образования, направленных на формирование ключевых компетенций, способствующих личностному росту учащегося.

Данная образовательная программа **педагогически целесообразна**, поскольку в процессе её реализации, каждый учащийся формирует свои личностные качества, такие как: воля, характер, воспитание патриотизма, физическое развитие.

При систематических занятиях рукопашным боем создаются благоприятные условия, для развития личности:

- обеспечивается эмоциональное благополучие учащихся;
- учащиеся приобщаются к общечеловеческим ценностям;
- происходит физическое, духовное и интеллектуальное развитие учащихся;
- ведется профилактика асоциального поведения учащихся.

Уровень сложности программы – 1 год обучения – стартовый;
2 и 3 год обучения – базовый.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП с основами рукопашного боя Плюс» разработана для учащихся 6- 10 лет.

В коллектив принимаются все желающие на основании заявлений родителей (законных представителей) и справки от участкового врача об основной группе здоровья. Занятия ведутся в группах в количестве до 15 человек.

Объем программы

Общий объём дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ОФП с основами рукопашного боя Плюс» составляет 432 часа по 144 часа в год.

Формы обучения и виды занятий по программе

Формы организации деятельности:

- фронтальная – при беседе, показе, объяснении;
- коллективная – при организации проблемно-поискового или творческого взаимодействия между детьми;
- индивидуальная, групповая (работа в малых группах, парах) – при выполнении заданий.

Методы обучения:

- наглядные - применение плакатов, таблиц, использование технических приспособлений, видео- и аудиоматериалы;
- словесные – объяснение, рассказ, беседа;
- практические – старты, марафоны, игры, соревнования и т.д.

Виды занятий:

1. Комплексные занятия обобщающего и углублено-познавательного типа, помогающие понять детям причинно-следственные связи, сформировать выводы, сделать обобщения, перенести знания в новую ситуацию.

2. Интегрированные занятия.

Интегрированное обучение помогает детям соединить получаемые знания в единую систему. Кроме образовательного предназначения интегрированные занятия служат способом активизации обучения и вызывают большой познавательный интерес.

3. Обобщающие занятия, итоговое тестирование, позволяющие проводить текущий и итоговый контроль уровня усвоения программы учащимися и вносить необходимые коррективы в организацию учебного процесса.

Дистанционные учебные занятия:

1. Вводное занятие. Информация о предстоящих занятиях. Проводятся с помощью электронной почты или группы в Контакте.

2. Чат-занятия - учебные занятия, осуществляемые с использованием чат-технологий, используется платформа Zoom.

Срок освоения программы

Срок освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ОФП с основами рукопашного боя Плюс» составляет 3 года.

Режим занятий

Исходя из общего количества часов учебного плана, в каждой группе устанавливается свое расписание. Занятия проводятся 2 раз в неделю по 2 учебных часа продолжительностью 45 минут каждое. При проведении 2-х часовых занятий обязательны перемены продолжительностью 10 минут.

В дистанционном режиме проводятся занятия во время карантина, при отсутствии учащегося на занятии (по причине болезни, отъезда и др.).

1.2. Цель и задачи программы

Цель: развитие физических качеств и формирование двигательных умений и навыков у учащихся посредством занятий рукопашным боем.

Обучающие:

- познакомить учащихся с историей развития рукопашного боя;
- обучить учащихся базовым основам техники выполнения приемов и тактике видения рукопашного боя;

Развивающие:

- развивать у учащихся основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, гибкость и координацию;

Воспитательные:

- формировать у учащихся на здоровый образ жизни через занятия рукопашным боем;
- воспитывать у учащихся чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи.

1.3. Содержание программы

Учебный план 1 года обучения

Цель: обучение учащихся основам рукопашного боя

Задачи:

Образовательные:

- познакомить учащихся с историей возникновения рукопашного боя
- обучить учащихся выполнению комплекса физических упражнений и технике подвижных игр.

Развивающие:

- развивать у учащихся основные физические качества: ловкость, выносливость, силу, быстроту, гибкость.

Воспитательные:

- формировать у учащихся устойчивый интерес к занятиям рукопашным боем.

Учебный (тематический) план, 1 год обучения

№ п/п	Название разделов	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу. Инструктаж по ТБ.	2	2	-	Педагогическое наблюдение, опрос.
2	Общая физическая подготовка	34	8	26	Педагогическое наблюдение, опрос, сдача нормативов
3	Подвижные игры	28	4	24	Педагогическое наблюдение
4	Основы рукопашного боя	36	6	30	Педагогическое наблюдение, опрос
5	Растяжка	30	4	26	Педагогическое наблюдение, опрос
6	Контрольные испытания	12	-	12	Педагогическое наблюдение, сдача нормативов
7	Итоговое занятие	2	2	-	Педагогическое наблюдение

	Итого:	144	26	118	
--	---------------	------------	-----------	------------	--

Содержание учебного плана 1 год обучения

1. Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу. Инструктаж по ТБ. (2 часа)

Теория: ознакомление с местом занятий. Правила поведения в спортзале. Содержание программы. Правила поведения при ЧС. Знакомство с историей развития рукопашного боя.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос «Безопасность спортсмена», «История развития рукопашного боя»

2. Общая физическая подготовка (34 часа).

Теория: физическое развитие человека. Гигиена спортсмена. Составление режима дня.

Практика: упражнения для развития скоростно-силовых качеств: Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений. Упражнения для развития быстроты: Бег с ускорением 25-30 м. Бег с изменением скорости и направления движения. Упражнения для развития выносливости: Многократные повторения различных нападающих и защитных действий

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос «Как быть здоровым», «Основы гигиены», «Мой режим дня», сдача нормативов

3. Подвижные игры (28 часов).

Теория: подвижные игры с элементами бега, прыжков, метаний. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Практика: упражнения в парах. Игры с преимущественным развитием скоростных качеств: «Забегание по кругу», «Убереги руки». Игры с преимущественным развитием координации и ловкости: «Бой кенгуру», «Третий лишний». Спортивные игры: регби, баскетбол, футбол.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, диагностическая игра «Точный удар».

4. Основы рукопашного боя (36 часов).

Теория: основы рукопашного боя. Что такое борцовская техника. Самое главное в самообороне и взаимозащите. Передвижение в стойках. Захваты и удары.

Практика: приседания, выпрыгивания в стойке, не изменяя центр тяжести и положение ног. Челнок – движение вперед и назад. Разучивание стоек. Их последовательная смена с одной стойки в другую и в обратную сторону. Разучивание классических передвижений в стойках. Выполнение самообороны и взаимозащиты.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос «Для чего нужна самооборона», «Основные этапы передвижения бойца», «Виды захватов», «Виды ударов».

5. Растяжка (30 часов).

Теория: растяжка – неотъемлемая часть физического развития. Виды упражнений для повышения эластичности гладкой мускулатуры. Зачем укреплять связки, сухожилия и суставы. Перераспределение и гармонизацию внутримышечного тонуса.

Практика: упражнение на гибкость верхнего плечевого пояса. Упражнение на гибкость позвоночника. Упражнение на укрепление связок, сухожилия и суставов. Упражнение на гибкость ног.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос «Предназначение связок и сухожилия», «Что такое внутримышечный тонус», «Основные упражнения для растяжки мышц»

6. Контрольные испытания (12 часов).

Практика: выполнение упражнений: бег, подтягивание, поднимание туловища.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, сдача нормативов

7. Итоговое занятие (2 часа).

Теория: техника безопасности в летний период. Награждение.

Формы контроля: педагогическое наблюдение

Учебный план 2 года обучения

Цель: расширение двигательного опыта учащихся путем регулярных занятий рукопашным боем

Задачи:

Образовательные:

- расширить знания учащихся о спортивном режиме и питании спортсмена;
- формировать у учащихся навыки здорового образа жизни;

Развивающие:

- развивать у учащихся основные физические качества: силу, ловкость, скорость, выносливость, быстроту реакции, гибкость;

Воспитательные:

- формировать у учащихся потребность в здоровом образе жизни.

Учебный (тематический) план, 2 год обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Педагогическое наблюдение, опрос
2	Общая физическая подготовка	36	4	32	Педагогическое наблюдение, опрос. Сдача нормативов
3	Подвижные игры	24	4	20	Педагогическое наблюдение, диагностическая игра
4	Основы рукопашного боя	46	10	36	Педагогическое наблюдение, опрос, спарринг
5	Растяжка	34	4	30	Педагогическое наблюдение
6	Итоговое занятие	2	2	-	Педагогическое наблюдение
	Итого:	144	26	118	

Содержание учебного плана 2 год обучения

1. Вводное занятие (2 часа).

Теория: правила поведения в спортивном зале. ТБ. Правила поведения при ЧС. Содержание программы 2 год обучения.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос «Основные правила по технике безопасности», «Кодекс рукопашного бойца».

2. Общая физическая подготовка (36 часов).

Теория: что такое режим спортсмена. Правильное питание для спортсмена. Как укрепить мышечный каркас. Зачем спортсмену выносливость.

Практика: выполнение комплексов упражнений с отягощением (с учётом возрастных особенностей) для развития основных групп мышц с целью укрепления мышечного каркаса, переход к более сложным элементам. Упражнения для развития быстроты: Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег. Упражнения для развития ловкости: Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений. Упражнения для развития гибкости. Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем. Упражнения для развития выносливости: Многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, опрос «Вредная и полезная пища», «Как составить правильный режим спортсмена». Сдача нормативов.

3. Подвижные игры (24 часа).

Теория: правила техники безопасности в подвижных играх. Условия игр.

Практика: подвижные игры с элементами борьбы (Борьба за мяч, перетягивание каната, «Пятнашки с касанием колена или бедра», «Тянем репку», «Пятнашки с касанием плеча», «Армрестлинг на колене», регби, мини баскетбол, вышибалы и т.д.)

Формы контроля: педагогическое наблюдение, диагностическая игра «Борьба на линии».

4. Основы рукопашного боя (46 часов).

Теория: понятие о технике и тактике. Связь техники и тактики в обучении, тренировке и соревнованиях. Значение своевременного усвоения основ техники.

Практика: работа в парах - отработка захватов. Боевая стойка: левосторонняя, правосторонняя, положение ног и рук, центр тяжести. Отработка самостраховки. Отработка в парах взаимостраховки. Отработка в парах передвижение в боевых стойках.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос «основы технике рукопашного боя», «главные тактические этапы в боевой схватке». Спарринг.

5. Растяжка (34 часа).

Теория: методы растяжки в парах с использованием отягощения (вес партнёра).

Практика: упражнения для развития гибкости в парах. Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, подводящие упражнения к шпагату.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

7. Итоговое занятие (2 часа).

Теория: техника безопасности в летний период. Награждение.

Формы контроля: педагогическое наблюдение.

3 год обучения

Цель: совершенствование физических качеств и двигательных способностей посредством занятий рукопашным боем

Задачи:

Образовательные:

-обучать учащихся ведению боя;

Развивающие:

- формировать и развивать спортивные способности учащихся;

- формировать у учащихся навыки правильного выполнения тактико-технических упражнений;

Воспитательные:

- воспитывать нравственные, морально-волевые качества учащихся (настойчивость, смелость, уверенность в своих силах), а также формировать навыки культурного поведения.

Учебный (тематический) план, 3 год обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			
		всего	теория	практика	Формы контроля
1	Вводное занятие	2	2	-	Педагогическое наблюдение, опрос
2	Общая физическая подготовка	34	4	30	Педагогическое наблюдение, сдача нормативов
3	Подвижные и спортивные игры	20	4	16	Педагогическое наблюдение
4	Техника рукопашного боя	52	10	42	Педагогическое наблюдение, опрос, спарринг.
5	Растяжка	34	4	30	Педагогическое наблюдение
6	Итоговое занятие	2	2	-	Педагогическое наблюдение
	Итого:	144	26	118	

Содержание, 3 год обучения

1. Вводное занятие (2 часа).

Теория: правила поведения в спортивном зале ТБ. Правила поведения при ЧС. Содержание программы 3 год обучения.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос «Моя безопасность при ЧС»

3. Общая физическая подготовка (34 часа).

Теория: значение скорости для спортсмена. Важность физической подготовки спортсмена. Что такое самодисциплина.

Практика: комплекс упражнений с отягощением (с учётом возрастных особенностей). Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений. Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприсяде. Упражнения для развития быстроты: Бег с ускорением. Бег с изменением скорости и направления движения. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег. Упражнения для развития ловкости: Элементы акробатики. Многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами

Формы контроля: педагогическое наблюдение, сдача нормативов.

3. Подвижные и спортивные игры (20 часов).

Теория: правила поведения во время игр. Техника безопасности.

Практика: подвижные игры с элементами борьбы, командные игры: «мини баскетбол», «регби», «вышибалы», «пятнашки по паром», «борьба за ленточку». Игры с преимущественным развитием силовых качеств: «перетягивание, сидя на полу», «выталкивание из круга». «Борьба в шеренгах» Игры с преимущественным развитием выносливости. «Борьба за мяч на коленях», «перетяни друга»

Формы контроля: педагогическое наблюдение, диагностическая игра «Муравейник».

4. Техника рукопашного боя (52 часа).

Теория: что такое комбинация ударов. Эффективность и преимущество комбинации ударов.

Практика: комбинации ударов руками и ногами в два, три движения. Сбив рук противника с последующей атакой. Простейшие атаки разной длины в зависимости от

изменяющийся дистанции. Встречные атаки (передняя и задняя рука). Упреждающие удары. Отработка простых атак в парах, защита от этих атак и контратаки (подхват).

Формы контроля: Педагогическое наблюдение, опрос «Значение атаки», «Защита в спарринге», «Значение контратак в спортивном спарринге», спарринг.

5.Растяжка (34 часа).

Теория: обучение методам растяжки в парах с использованием отягощения (вес партнёра).

Практика: маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

6. Итоговое занятие (2 часа).

Теория: техника безопасности в летний период. Награждение.

Формы контроля: педагогическое наблюдение.

1.5.Планируемые результаты освоения программы

Планируемые результаты освоения программы 1 года обучения.

Предметные:

- знание истории возникновения рукопашного боя
- знание основ выполнения комплекса физических упражнений и техники подвижных игр

Метапредметные:

развитые основные физические качества у учащихся: ловкость, выносливость, сила, быстрота, гибкость.

Личностные:

- устойчивый интерес к занятиям рукопашным боем.

Планируемые результаты освоения программы 2 года обучения.

Предметные:

- знание о спортивном режиме и питании спортсмена;
- навыки здорового образа жизни;

Метапредметные:

- развитые основные физические качества у учащихся: сила, ловкость, скорость, выносливость, быстрота реакции, гибкость;

Личностные:

- потребность в здоровом образе жизни

Планируемые результаты освоения программы 3 года обучения.

Предметные:

- умения вести бой.

Метапредметные:

- развитые спортивные способности учащихся;
- навыки правильного выполнения тактико-технических упражнений.

Личностные:

- нравственные, морально-волевые качества (настойчивости, смелости, уверенности в своих силах), навыки культурного поведения.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе определяется Календарным учебным графиком, который является приложением к программе и разрабатывается до начала реализации программы, согласовывается с руководителем структурного подразделения и утверждается заместителем директора МБУ ДО «Детско-юношеский центр» по УВР.

Календарный учебный график соответствует санитарно-эпидемиологическим правилам и нормам, утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Начало учебного года - 1 сентября, окончание учебного года – 31 мая.

№	Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Режим работы	Количество учебных дней
1	1 год обучения	144	36	2 раза в неделю по 2 часа	72
2	2 год обучения	144	36	2 раза в неделю по 2 часа	72
3	3 год обучения	144	36	2 раза в неделю по 2 часа	72

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- волейбольные мячи;
- баскетбольные мячи;
- скакалки;
- теннисные мячи;
- малые мячи;
- гимнастическая стенка;
- гимнастические скамейки;
- сетка волейбольная;
- футбольные мячи;
- секундомер;
- спортивные снаряды;
- спортивный зал;
- макивара.

Демонстрационный материал и оборудование:

- демонстрационные плакаты спортивных комплексов упражнений;
- таблицы ОБЖ;
- памятки «Как избежать травму», «Правила дыхания при выполнении упражнений», «Как измерить пульс» и т.д.

Информационное и учебно-методическое обеспечение:

- учебно-методический комплекс: дидактические материалы, плакаты, видеотека, методические рекомендации;
- мониторинг по ДООП.

Кадровое обеспечение

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим обозначениям таблицы пункта 2 Профессионального стандарта (Описание трудовых функций, входящих в профессиональный

стандарт) код А и В с уровнями квалификации 6, обладающий профессиональными компетенциями в предметной области.

**Этапы и формы аттестации
1 год обучения**

Вид контроля	Раздел и контрольные измерители аттестации	Форма аттестации
Входной	1.Раздел: Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу. Инструктаж по ТБ. - знание плана работы на год; - знание правил безопасного поведения в спортзале. - знание кодекса рукопашного бойца	Педагогическое наблюдение, опрос.
Промежуточный	Раздел 2. Общая физическая подготовка. - умение правильно выполнять спортивные упражнения на укрепление мышечного каркаса; - знание норм правильного питания; -умение составить режим -умение работать с легкими весами	Педагогическое наблюдение, опрос, сдача нормативов
	Раздел 3. Подвижные игры. - знание правил проведения игр; - знание техники безопасности при участии в игре; - умение анализировать игровую ситуацию.	Педагогическое наблюдение, диагностическая игра
	Раздел 4. Основы рукопашного боя. - знание основ проведения тактического боя; - умение работать в парах; - навыки передвижения в боевых стойках; - умение выполнять захваты.	Педагогическое наблюдение опрос, спарринг.
	Раздел 5. «Растяжка». - знание основных упражнений для растяжки мышц; - умение выполнять упражнения на гибкость в парах;	Педагогическое наблюдение, опрос
	Раздел 6. Контрольные испытания. - умение выполнять основные спортивные упражнения.	Педагогическое наблюдение, сдача нормативов.
Итоговый	Раздел 7. Итоговое занятие. - знание технике безопасности в летний период.	Педагогическое наблюдение.

2 год обучения

Вид контроля	Раздел и контрольные измерители аттестации	Форма аттестации

Входной	1.Раздел: Вводное занятие. - знание плана работы на год; - знание правил безопасного поведения в спортзале. - знание правил поведения при ЧС.	Педагогическое наблюдение, опрос.
Промежуточный	Раздел 2. Общая физическая подготовка. - умение правильно выполнять спортивные упражнения; - знание нормативов; - знание основ гигиены; - знание технике безопасности при выполнении спортивных упражнений.	Педагогическое наблюдение, опрос, сдача нормативов
	Раздел 3. Подвижные игры. - знание правил проведения игр; - знание техники безопасности при участии в играх; - умение оценивать игровую ситуацию.	Педагогическое наблюдение, диагностическая игра.
	Раздел 4. Основы рукопашного боя. - знание борцовской техники; - умение выполнять левостороннюю и правостороннюю бойцовскую стойку; - умение в парах выполнять взаимостраховку; - знание боевых стоек; - умение передвигаться в стойках;	Педагогическое наблюдение опрос.
	Раздел 5. Растяжка. - знание подготовительных упражнений для выполнения шпагата; - умение выполнять упражнения на гибкость в парах.	Педагогическое наблюдение, опрос
	Раздел 6. Контрольные испытания. - знание нормативов. - умение выполнять основные спортивные упражнения.	Педагогическое наблюдение, сдача нормативов.
Итоговый	Раздел 7. Итоговое занятие. - знание техники безопасности в летний период.	Педагогическое наблюдение.

3 год обучения

Вид контроля	Раздел и контрольные измерители аттестации	Форма аттестации
Входной	1.Раздел: Вводное занятие - знание правил поведения при ЧС	Педагогическое наблюдение, опрос.
Промежуточный	Раздел 2. Общая физическая подготовка. - умение правильно выполнять упражнения с набивным мячом; - знание элементарных элементов акробатики; - знание технике безопасности при выполнении спортивных упражнений.	Педагогическое наблюдение, опрос, сдача нормативов

	Раздел 3. Подвижные игры. - знание правил проведения игр; - знание техники безопасности при участии в игре; - умение оценивать игровую ситуацию.	Педагогическое наблюдение, диагностическая игра
	Раздел 4. Основы рукопашного боя. - знание борцовской техники; - умение выполнять левостороннюю и правостороннюю бойцовскую стойку; - умение в парах выполнять взаимостраховку; - знание боевых стоек; - умение передвигаться в стойках;	Педагогическое наблюдение опрос.
	Раздел 5. Растяжка. - знание подготовительных упражнений для выполнения шпагата; - умение выполнять упражнения на гибкость в парах.	Педагогическое наблюдение, опрос
	Раздел 6. Контрольные испытания. - знание нормативов. - умение выполнять основные спортивные упражнения.	Педагогическое наблюдение, сдача нормативов.
Итоговый	Раздел 7. Итоговое занятие. - знание техники безопасности в летний период.	Педагогическое наблюдение.

Формы подведения итогов реализации программы

Диагностика результативности сформированных знаний, умений и навыков, учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «ОФП с основами рукопашного боя» осуществляется посредством следующих разработок:

- опрос «Безопасность спортсмена»;
- опрос «История развития рукопашного боя»;
- опрос «Как быть здоровым?»;
- опрос «Мой режим дня»;
- опрос «Для чего нужна самостраховка»;
- опрос «Основные этапы передвижения бойца»;
- опрос «Виды захватов»;
- опрос «Виды ударов»;
- опрос «Предназначение связок и сухожилия»;
- опрос «Что такое внутримышечный тонус»;
- опрос «Основные упражнения для растяжки мышц»;
- опрос «Основные правила по технике безопасности»;
- опрос «Кодекс рукопашного бойца»;
- опрос «Вредная и полезная пища»;
- опрос «Как составить правильный режим спортсмена»;
- опрос «Основы техники рукопашного боя»;
- опрос «Главные тактические этапы в боевой схватке»;
- опрос «Моя безопасность при ЧС»;
- опрос «Значение атаки»;
- опрос «Защита в спарринге»;
- опрос «Значение контратак в спортивном спарринге»;
- нормативы общей физической и специальной физической подготовки

- диагностические игры: «Точный удар», «Муравейник», «Борьба на линии».

Методические материалы 1 год обучения.

Раздел программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образ. процесса	Дидактический материал	Материальное-техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
Раздел 1. Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу. Инструктаж по ТБ.	Занятие в спортивном зале	Вербальный, наглядный, объяснительно-иллюстративный репродуктивный	Инструкции по ТБ	Ноутбук, экран, проектор	Педагогическое наблюдение, опрос
2. Раздел. Общая физическая подготовка	Занятие в спортзале	Вербальный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный репродуктивный	Инструкции по ТБ, Наглядные пособия	Спортивный инвентарь	Педагогическое наблюдение, опрос, сдача нормативов
Раздел 3. Подвижные игры.	Занятие в спортивном зале, занятие на спортивной площадке,	Вербальный, наглядный, практический,	Инструкции по ТБ, правила игры	Спортивный инвентарь	Педагогическое наблюдение, диагностическая игра.
Раздел 4. Основы рукопашного боя	Занятие в спортивном зале, занятие на спортивной площадке,	Вербальный, наглядный, практический,	Инструкции по ТБ, наглядные пособия	Спортивный инвентарь	Педагогическое наблюдение, опрос.
Раздел 5. Растяжка	Занятие в спортивном зале, занятие на спортивной площадке,	Вербальный, наглядный, практический,	Инструкции по ТБ, наглядные пособия.	Спортивный инвентарь, спортивные снаряды, маты.	Педагогическое наблюдение, опрос.
Раздел 6. Контрольные испытания.	Занятие в спортивном зале	Вербальный, наглядный, практический.	Инструкции по ТБ	Спортивный инвентарь	Педагогическое наблюдение, сдача нормативов
Раздел 7. Итоговое занятие.	Занятие в спортивном зале	Вербальный, наглядный.	Инструкции по ТБ в летний период.	Ноутбук	Педагогическое наблюдение

2 год обучения

Раздел программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образ. процесса	Дидактический материал	Материальное-техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
Раздел 1. Вводное занятие.	Занятие в спортивном зале	Вербальный, наглядный, объяснительно-иллюстративный репродуктивный	Инструкции по ТБ, Правила поведения при ЧС	Ноутбук, экран, проектор	Педагогическое наблюдение, опрос
Раздел 2. Общая физическая подготовка	Занятие в спортзале, занятие на спортивной площадке.	Вербальный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный репродуктивный	Инструкции по ТБ, Наглядные пособия	Спортивный инвентарь, спортивное оборудование.	Педагогическое наблюдение, опрос, сдача нормативов
Раздел 3. Подвижные игры.	Занятие в спортивном зале, занятие на спортивной площадке.	Вербальный, наглядный, практический,	Инструкции по ТБ, правила игры	Спортивный инвентарь	Педагогическое наблюдение, диагностическая игра.
Раздел 4. Основы рукопашного боя	Занятие в спортивном зале, занятие на спортивной площадке,	Вербальный, наглядный, практический,	Инструкции по ТБ, наглядные пособия	Спортивный инвентарь	Педагогическое наблюдение, опрос.
Раздел 5. Растяжка	Занятие в спортивном зале, занятие на спортивной площадке,	Вербальный, наглядный, практический,	Инструкции по ТБ, наглядные пособия.	Спортивный инвентарь, спортивные снаряды, маты.	Педагогическое наблюдение.
Раздел 6. Итоговое занятие.	Занятие в спортивном зале	Вербальный, наглядный,	Инструкции по ТБ в летний период.	Ноутбук, экран проектор	Педагогическое наблюдение

3 год обучения

Раздел программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образ. процесса	Дидактический материал	Материальное-техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
Раздел 1. Вводное занятие.	Занятие в спортивном зале	Вербальный, наглядный, объяснительно-иллюстративный репродуктивный	Инструкции по ТБ, Правила поведения при ЧС	Ноутбук Экран проектор	Педагогическое наблюдение, опрос
Раздел 2. Общая физическая подготовка	Занятие в спортзале, занятие на спортивной площадке.	Вербальный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный репродуктивный	Инструкции по ТБ, Наглядные пособия	Спортивный инвентарь, спортивное оборудование, спортивные снаряды,	Педагогическое наблюдение, сдача нормативов

				маты	
Раздел 3. Подвижные и спортивные игры.	Занятие в спортивном зале, занятие на спортивной площадке.	Вербальный, наглядный, практический,	Инструкции по ТБ, правила игры	Спортивный инвентарь.	Педагогическое наблюдение, диагностическая игра.
Раздел 4. Техника рукопашного боя	Занятие в спортивном зале, занятие на спортивной площадке,	Вербальный, наглядный, практический,	Инструкции по ТБ, наглядные пособия	Спортивный инвентарь, спортивное оборудование	Педагогическое наблюдение, опрос, спарринг
Раздел 5. Растяжка	Занятие в спортивном зале, занятие на спортивной площадке,	Вербальный, наглядный, практический,	Инструкции по ТБ, наглядные пособия.	Спортивный инвентарь, спортивные снаряды, маты.	Педагогическое наблюдение.
Раздел 6. Итоговое занятие.	Занятие в спортивном зале	Вербальный, наглядный,	Инструкции по ТБ в летний период.	Ноутбук Экран проектор	Педагогическое наблюдение

Список литературы

Для педагога:

1. Блажко Ю.И. Рукопашный бой. – Ленинград: ВиФК, 1990. – 142 с.
2. Жуков А.Г. Боевое самбо для всех - М.: Просвещение, 1992. -114 с.
3. Кадочников А.А. Психолого-педагогические основы подготовки специалистов рукопашного боя. – М.: Просвещение, 2000. – 65 с.
4. Кадочников А.А. Специальный армейский рукопашный бой - Ростов-на Дону: Феникс, 2005. – 352 с.
5. Волков А.Н. Спортивные игры, техника, тактика, методика обучения – М.: Скиф , 2004. – 82 с.
6. Старов В.А. Удары защита от ударов. Русский рукопашный бой. – М.: Просвещение, 2005. – 96 с.

Для учащихся:

1. Кварцов С.Н. Рукопашный бой. Правила соревнований. – М.: Советский спорт, 2008. – 88 с.
2. Волков А.Н. Спортивные игры, техника, тактика, методика обучения – М.: Скиф, 2004. – 82 с.
3. Блажко Ю.И. Рукопашный бой.– Ленинград: ВиФК, 1990. – 142 с.

Список терминов:

Специфическая терминология рукопашного боя

Спортивная техника рукопашного боя — совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективное решение двигательных задач, обусловленных спецификой соревновательной деятельности.

Прием в приведенном определении — это специализированные положения и движения спортсменов, отличающиеся характерной двигательной структурой, но взятые вне конкретной соревновательной ситуации. Прием или несколько приемов, применяемых для решения определенной тактической задачи, являются действием.

Стойки и передвижения

Боевая стойка — оптимальное расположение звеньев тела относительно друг друга, позволяющее эффективно решать предстоящие двигательные задачи.

Различают: боковую (она же фронтальная), переднюю (масса тела перенесена на впереди стоящую ногу) и заднюю (масса тела перенесена на сзади стоящую ногу) стойки. Передняя, задняя и боковая стойки могут быть соответственно левыми и правыми. Кроме того, стойки различают по степени группировки звеньев тела (открытая и закрытая) и по высоте подъема общего центра массы (ОЦМ) тела (высокая и низкая).

Передвижение — непрерывное выполнение технических приемов перемещения в различных комбинациях.

Передвижение переступанием (шагами) — перемещение с чередованием двухопорного и одноопорного положения.

Передвижение прыжками (скачками) — перемещение с чередованием безопорного и опорного положения.

Передвижение скольжением — незначительное увеличение (сокращение) дистанции с противником скользящим движением двух ног без существенного переноса ОЦМ тела.

Перемещение — изменение местонахождения на площадке с целью решения тактических задач поединка.

Поворот — изменение положения по отношению к противнику путем вращения вокруг вертикальной оси.

Удары

Удар — быстрое возвратно-поступательное (импульсивное, взрывное, баллистического типа) движение бьющего звена (руки, ноги), направленное на поражение определенной цели (тела соперника) и выполняемое по прямолинейной или криволинейной траектории.

Контрудар — встречный или ответный удар, наносимый во время удара соперника или сразу же после его завершения с целью остановки развития атаки.

Атакующие приемы

Болевой прием — прием, связанный с перегибанием конечности, вращением сустава или давлением на сухожилие, в результате чего атакуемый испытывает болевое ощущение.

Бросок — способ выполнения приема в стойке, в результате проведения которого атакующий приводит атакуемого в положение лежа, предварительно оторвав его от опоры.

Сбивание — прием ударного характера, выполняемый в стойке преимущественно ногами (или оружием и подручными предметами в реальном бою) по опорным конечностям, в результате проведения которого атакуемый теряет равновесие, что может привести его к падению (на бок, живот, спину или четвереньки) или развороту по отношению к атакующему.

Сваливание — способ выполнения приема в стойке, в результате которого атакующий приводит атакуемого в положение лежа, не отрывая его от опоры.

Удержание — прием, позволяющий атакующему фиксировать атакуемого в положении лежа.

Удушение — прием, связанный с воздействием (давлением) на шею противника, в результате чего он испытывает ощущение удушья.

Приемы защиты

Защитные действия подразделяют на активные — вслед за защитными действиями проводятся ответные атаки; пассивные — выполняются только защитные действия, предполагающие уходы от атак или их оковывание; упреждающие — защитные действия, в основе которых лежит выполнение приемов, опережающих атаку противника; превентивные — действия, позволяющие локально препятствовать атакующим действиям противника в фазе их приготовления.

Блок — защитное встречное действие предплечьем или кистью (реже ногой), препятствующее движению атакующей конечности.

Клинч — обоюдный захват соперниками рук, туловища, не позволяющий вести боевые действия (в спортивном рукопашном бое классифицируется как нарушение правил соревнований).

Нырок — быстрая группировка туловища с одновременным движением под атаку противника.

Отбив — ударное движение, выполняемое конечностью (рукой, ногой) по конечности противника с целью отведения ее в сторону от линии движения к цели.

Отвод — нажим кистью, предплечьем на конечность противника с целью отведения ее в сторону.

Подставка — защита движением руки (ноги) под атакующую конечность противника, производящего удар, с целью его остановки.

Уклон (защита уклонением) — защитное действие, суть которого заключается в смещении тела с линии удара (влево или вправо) посредством переноса ОЦМ тела в сторону, противоположную направлению удара, и поворота туловища за счет скручивания.

Термины тактики рукопашного боя

Атака — тактическая схема ведения поединка, предполагающая выполнение приемов и действий с целью поражения противника (захвата инициативы, набора очков и т. д.).

Атака ложная — имитация атакующих действий без нанесения акцентированных ударов.

Бой (поединок) — спортивный поединок в единоборствах, обусловленный правилами соревнований.

Бой на ближней дистанции — ударно-защитное противоборство соперников на дистанции, позволяющей достигнуть цели любым коротким ударом. Допускается непосредственное соприкосновение бойцов.

Бой на дальней дистанции — ударно-защитное противоборство соперников на дистанции, позволяющей достигнуть цели ударом при выполнении шага вперед.

Бой на средней дистанции — ударно-защитное противоборство соперников на дистанции, позволяющей достигнуть цели ударом без шага вперед.

Бой с тенью — поединок с воображаемым (условным) соперником.

Вольный бой — тренировочный поединок в соответствии с правилами соревнований без ограничения заданиями со стороны тренера.

Вызов — тактическое действие, которым атакующий вызывает атакуемого на выполнение конкретных действий.

Дистанционный маневр (позиционный маневр) — маневрирование на ближней и дальней дистанции для ее сохранения или изменения.

Комбинация — последовательное сочетание элементов и их соединений в едином целостном и композиционно оправданном порядке.

Контратака — форма проявления тактики, атака, проводимая в ответ на атакующие действия соперника. Различают встречную (выполняется с направленностью на опережение соперника) и ответную (выполняется после защитного действия) контратаки.

Ложные действия (обман) — приемы, контрприемы, захваты, рывки, толчки и другие действия, не доводимые атакующим до конца и вынуждающие атакуемого прибегать к защите.

Маневр — тактическое действие, сопровождающееся передвижениями спортсмена с целью занять более выгодное положение по отношению к сопернику, создать благоприятную ситуацию для выполнения действий.

Маневренные действия — передвижения с целью создания благоприятных условий для нападения на противника или обороны от его нападения. Осуществляются с помощью передвижений и защит для выбора удобного исходного положения и момента для активных действий.

Маскировка — тактическое действие спортсмена, направленное на скрытие истинных намерений и вызов соперника на принятие неправильного решения, позволяющего спортсмену наиболее эффективно реализовать свои тактические задачи.

Наступательные действия — подготовительные действия и действия непосредственного нападения. Включают разностороннюю подготовку к атаке и контратаке, попутные защиты, атакующие, встречные и ответные удары на различных дистанциях.

Оборонительные (защитные) действия — действия, включающие различные приемы защиты (подставки, отбивы, отходы, уклоны и нырки) в сочетании с маневрированием.

Основные положения спортсмена (бойца) — положения, принимаемые спортсменом в процессе поединка.

Оковывание — тактическое действие бойца, ограничивающее свободу действий противника.

Тактическая разведка (разведывательные действия) — действия, совершаемые с целью получить информацию о намерениях и замыслах противника, его подготовленности к ведению единоборства, а также для определения правильного способа ведения боя с ним.

Угроза — тактическое действие атакующего, вынуждающее атакуемого прибегать к защите или уклонению от боя.

Финт — ложное действие, технико-тактический элемент, имеющий целью ввести соперника в заблуждение с помощью ложного действия, имитации какого-либо приема перед использованием реального действия для выявления уязвимых мест соперника, подготовки и проведения собственных боевых действий.

ТЕРМИНЫ И ЖЕСТЫ

судей в соревнованиях 2-го тура

№ п/п	Оценка технических действий (термин)	Описание жеста
1	"Чистая победа"	Поднять вытянутую руку вверх, держа открытой ладонью вперед
2	"2 балла"	Поднять руку, согнутую в локте, показывая большой и указательный пальцы
3	"1 балл"	Поднять руку, согнутую в локте, показывая один большой палец
4	"Активность"	Поднять руку, согнутую в локте, сжав кулак и держа его ладонью вперед
5	"Замечание"	Положив руку на плечо наказываемого бойца, другой показать "замечание" (большой и указательный пальцы соединены в кольцо)
6	"Первое предупреждение"	Положив руку на плечо наказываемого бойца, другой показать "1 балл" (один большой палец)

7	"Второе предупреждение"	Положив руку на плечо наказываемого бойца, другой показать "2 балла" (большой и указательный пальцы)
8	Положение "вне ковра", выход за пределы ковра	Поднять прямую руку до уровня плеча в сторону ближней границы ковра
9	"Запрещенный прием"	Подняв руки на уровень груди, захватить кистью одной руки запястье другой, имитируя нарушение
10	"Равные возможности"	Поднять руки на уровень груди и свести кулаками навстречу друг другу
11	"Прием не считать"	Скрестив руки на уровне пояса, развести в стороны вниз, ладонями вниз
12	"Нокдаун"	Сжатую в кулак руку пронести мимо ладони другой руки
13	"Контакт"	Сжатую в кулак руку привести в контакт с ладонью другой руки
14	"Ниже пояса"	Опустить руку ладонью вниз горизонтально до уровня ниже пояса
15	"Заметить время"	Одна рука - горизонтально ладонью вниз на уровне лица, другая - вертикально приставлена снизу ребром вперед
16	"Считаю удержание"	Вытянуть руку вперед на уровне плеча открытой ладонью вниз
17	"Считаю болевой" (удушение)	Вытянуть руку вперед на уровне плеча, сжав кулак и держа его ладонью вниз
18	"Отказ от продолжения боя"	Руки согнуть в локтях и скрестить перед грудью
19	"Объявление победителя"	Взяв бойцов за запястья, по объявлению руководителя ковра поднять вверх руку победителя

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки

№	Ф.И.	Разделы спортивной подготовки														
		Общая физическая подготовка (%)			Специальная физическая подготовка (%)			Технико-тактическая подготовка (%)			Теоретическая подготовка (%)			Участие в соревнованиях (%)		
		дата			дата			дата			дата			дата		
1																
2																
3																
4																
5																
6																
7																
8																
9																
10																
11																
12																
13																
14																
15																

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки 1-2 год обучения.

Развиваемое физическое качество	Юноши	Девушки	Примечание
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5 с)	Бег на 30 м (не более 6 с)	
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 14 с)	
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин 30 с)	Бег 800 м (не более 5 мин)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 12 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 9 раз)	
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 15 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 9 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 13 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см) Подъем туловища, лежа на	Прыжок в длину с места (не менее 125 см) Подъем туловища, лежа	

	спине за 20 с (не менее 8 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 6 раз)	на спине за 20 с (не менее 6 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 5 раз)	
--	---	--	--

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки 3 год обучения.

Развиваемое физическое качество	Юноши	Девушки	Примечание
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 4,8 с) Бег 60 м (не более 10,8 с)	Бег на 30 м (не более 5,8 с) Бег 60 м (не более 11,2 с)	
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 8 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10 с)	
Выносливость	Бег 1500 м (не более 7 мин)	Бег 1500 м (не более 8 мин)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 6 раз) Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 6 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 3 раз) Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 4 раз)	
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 16 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см) Подтягивание из виса на перекладине за 20 с (не менее 5 раз) Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 9 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см) Подтягивание из виса на перекладине за 20 с (не менее 3 раз) Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 7 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 8 раз)	

Оценочный лист

№	Ф.И.	Показатели (бег, прыжки, подтягивание и т.д.) _____
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		

8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		

Рефлексия индивидуальной образовательной деятельности:

1. Полученные результаты _____ соответствуют (указывается в какой степени) поставленным целям

2. Мне удалось _____

3. Я создал (достиг, участвовал и т.п.) _____

4. Я научился _____

5. В дальнейшем мне бы хотелось изучить (научиться, освоить)

Календарный учебный график 1 года обучения.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь			Теория	2	Вводное занятие. Инструкция по ТБ	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа, викторина.
2	Сентябрь			Теория	2	Правила поведения в спортивном зале	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа, викторина.
3	Сентябрь			Теория	2	История Рукопашного боя	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа, викторина.
4	Сентябрь			Практика	2	Общая физическая подготовка. Знакомство с базовыми упражнениями	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение.
5	Сентябрь			Практика	2	Упражнения для развития плечевого пояса	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
6	Сентябрь			Практика	2	Упражнения для развития мышц рук	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
7	Сентябрь			Практика	2	Упражнения для развития координации	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
8	Сентябрь			Практика	2	Упражнения для развития выносливости	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
9	Сентябрь			Практика	2	Упражнения для развития мышц брюшного пресса	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
10	Октябрь			Теория	2	Обучения техники самостраховки	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа.
11	Октябрь			Практика	2	Отработка техники самостраховки	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
12	Октябрь			Практика	2	Упражнения для развития плечевого пояса	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
13	Октябрь			Практика	2	Упражнения для развития мышц рук	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания

14	Октябрь			Практика	2	Упражнения для развития мышц рук	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
15	Октябрь			Практика	2	Упражнения для развития координации	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
16	Октябрь			Практика	2	Обучение растяжке	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
17	Октябрь			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение,
18	октябрь			Теория.	2	Обучение проходу в две ноги	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа.
19	Ноябрь			Практика	2	Отработка прохода в две ноги	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
20	Ноябрь			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
21	Ноябрь			Теория.	2	Подводящие упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
22	Ноябрь			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
23	Ноябрь			Практика	2	Подводящие упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
24	Ноябрь			Теория.	2	Обучение борьбе на земле	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа.
25	Ноябрь			Практика	2	Отработка борьбы на земле	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
26	Декабрь			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
27	Декабрь			Практика	2	Подводящие упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
28	Декабрь			Практика	2	Растяжка всех групп мышц	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
29	Декабрь			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
30	Декабрь			Практика	2	Упражнения для	Спортивный	Наблюдение, контрольные

						развития плечевого пояса	зал	испытания
31	Декабрь			Практика		Упражнения для развития мышц рук	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
32	Декабрь			Практика	2	Упражнения для развития координации	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
33	Декабрь			Практика	2	Упражнения для развития выносливости	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
34	Декабрь			Практика	2	Упражнения для развития мышц брюшного пресса	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
35	Январь			Практика	2	Отработка прохода в две ноги	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
36	Январь			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
37	Январь			Практика	2	Обучение растяжке	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
38	Январь			Практика	2	Подводящие упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
39	Январь			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
40	Январь			Практика	2	Подводящие упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
41	Февраль			Практика	2	Сдача нормативов ОФП	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
42	Февраль			Практика	2	Обучение техники борьбы	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
43	Февраль			Практика	2	Отработка техники борьбы	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
44	Февраль			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
45	Февраль			Практика	2	Отработка техники борьбы	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
46	Февраль			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный	Наблюдение, контрольные

							зал	испытания
47	Февраль			Практика	2	Отработка техники борьбы	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
48	Февраль			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
49	Март			Практика	2	Отработка техники борьбы	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
50	Март			Практика	2	Подводящие упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
51	Март			Практика	2	Подводящие упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
52	Март			Практика	2	Подводящие упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
53	Март			Практика	2	Подводящие упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
54	Март			Практика	2	Подводящие упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
55	Март			Практика	2	Подводящие упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
56	Март			Практика	2	Подводящие упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
57	Март			Практика	2	Подводящие упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
58	Апрель			Практика	2	Подводящие упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
59	Апрель			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
60	Апрель			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания

60	Апрель			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
61	Апрель			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
62	Апрель			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
63	Апрель			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
64	Апрель			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
65	Апрель			Практика	2	Упражнения для развития выносливости	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
66	Май			Практика	2	Отработка техники борьбы	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
67	Май			Практика	2	Отработка техники борьбы	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
68	Май			Практика	2	Отработка техники борьбы	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
69	Май			Практика	2	Отработка техники борьбы	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
70	Май			Практика	2	Отработка техники борьбы	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
71	Май			Практика	2	Отработка техники борьбы	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
72	Май			Практика	2	Отработка техники борьбы	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания

Календарный учебный график 2 года обучения.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь			Теория	2	Вводное занятие. Инструкция по ТБ	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа, викторина.
2	Сентябрь			Теория	2	Правила поведения в спортивном зале	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа, викторина.
3	Сентябрь			Теория	2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа.
4	Сентябрь			Практика	2	Общая физическая подготовка. Повторение базовых упражнений	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение.
5	Сентябрь			Практика	2	Упражнения для развития плечевого пояса	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
6	Сентябрь			Практика	2	Упражнения для развития мышц рук	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
7	Сентябрь			Практика	2	Упражнения для развития координации	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
8	Сентябрь			Практика	2	Упражнения для развития выносливости	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
9	Сентябрь			Практика	2	Упражнения для развития мышц брюшного пресса	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
10	Октябрь			Теория	2	Повторение техники самостраховки	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
11	Октябрь			Практика	2	Отработка техники самостраховки	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
12	Октябрь			Практика	2	Упражнения для развития плечевого пояса	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
13	Октябрь			Теория	2	Упражнения для развития мышц рук	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания

14	Октябрь			Практика	2	Упражнения для развития мышц рук	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
15	Октябрь			Практика	2	Упражнения для развития координации	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
16	Октябрь			Практика	2	Повторение упражнений на растяжку	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
17	Октябрь			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение,
18	октябрь			Теория.	2	Повторение прохода в две ноги	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа.
19	Ноябрь			Практика	2	Повторение прохода в две ноги	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
20	Ноябрь			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
21	Ноябрь			Теория.	2	Подводящие упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа
22	Ноябрь			Практика	2	Подводящие упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
23	Ноябрь			Теория.	2	Повторение борьбы на земле	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа
24	Ноябрь			Практика	2	Отработка борьбы на земле	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
25	Декабрь			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
26	Декабрь			Практика	2	Подводящие упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
27	Декабрь			Практика	2	Растяжка всех групп мышц	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
28	Декабрь			Практика	2	Отработка техники борьбы	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
29	Декабрь			Практика	2	Упражнения для развития плечевого пояса	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
30	Декабрь			Практика	2	Упражнения для	Спортивный	Наблюдение, контрольные

						развития мышц рук	зал	испытания
31	Декабрь			Практика	2	Упражнения для развития координации	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
32	Декабрь			Практика	2	Упражнения для развития выносливости	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
33	Декабрь			Практика	2	Упражнения для развития мышц брюшного пресса	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
34	Январь			Практика	2	Отработка прохода в две ноги	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
35	Январь			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
36	Январь			Теория	2	Обучение растяжке	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа
37	Январь			Практика	2	Подводящие упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
38	Январь			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
39	Январь			Практика	2	Подводящие упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
40	Февраль			Практика	2	Сдача нормативов ОФП	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
41	Февраль			Теория	2	Обучение техники борьбы	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа
42	Февраль			Практика	2	Отработка техники борьбы	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
43	Февраль			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
44	Февраль			Практика	2	Отработка техники борьбы	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
45	Февраль			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
46	Февраль			Практика	2	Отработка техники	Спортивный	Наблюдение, контрольные

						борьбы	зал	испытания
47	Февраль			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
48	Март			Практика	2	Отработка техники борьбы	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
49	Март			Практика	2	Подводящие упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
50	Март			Практика	2	Подводящие упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
51	Март			Практика	2	Подводящие упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
52	Март			Практика	2	Подводящие упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
53	Март			Практика	2	Подводящие упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
54	Март			Практика	2	Подводящие упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
55	Март			Практика	2	Подводящие упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
56	Март			Практика	2	Подводящие упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
57	Апрель			Практика	2	Подводящие упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
58	Апрель			Практика	2	Отработка техники борьбы	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
59	Апрель				2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания

60	Апрель			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
61	Апрель			Практика	2	Отработка техники борьбы	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания

62	Апрель			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
63	Апрель			Практика	2	Отработка техники борьбы	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
64	Апрель			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
65	Апрель			Практика	2	Упражнения для развития выносливости	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
66	Май			Теория	2	Отработка техники борьбы	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа
67	Май			Практика	2	Отработка техники борьбы	Спортивный зал	
68	Май			Теория	2	Отработка техники борьбы	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа
69	Май			Практика	2	Отработка техники борьбы	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
70	Май			Практика	2	Отработка техники борьбы	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
71	Май			Практика	2	Отработка техники борьбы	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
72	Май			Практика	2	Отработка техники борьбы	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания

Календарный учебный график 3 года обучения.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь			Теория	2	Вводное занятие. Инструкция по ТБ	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа, викторина.
2	Сентябрь			Теория	2	Правила поведения в спортивном зале	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа, викторина.
3	Сентябрь			Теория	2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа.
4	Сентябрь			Практика	2	Общая физическая подготовка. Повторение базовых упражнений	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение.
5	Сентябрь			Практика	2	Упражнения для развития плечевого пояса	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
6	Сентябрь			Практика	2	Упражнения для развития мышц рук	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
7	Сентябрь			Практика	2	Упражнения для развития координации	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
8	Сентябрь			Практика	2	Упражнения для развития выносливости	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
9	Сентябрь			Практика	2	Упражнения для развития мышц брюшного пресса	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
10	Октябрь			Теория	2	Повторение техники самостраховки	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
11	Октябрь			Практика	2	Отработка техники самостраховки	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
12	Октябрь			Практика	2	Упражнения для развития плечевого пояса	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
13	Октябрь			Теория	2	Упражнения для развития мышц рук	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания

14	Октябрь			Практика	2	Упражнения для развития мышц рук	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
15	Октябрь			Практика	2	Упражнения для развития координации	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
16	Октябрь			Практика	2	Повторение упражнений на растяжку	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
17	Октябрь			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение,
18	октябрь			Теория.	2	Повторение прохода в две ноги	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа.
19	Ноябрь			Практика	2	Повторение прохода в две ноги	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
20	Ноябрь			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
21	Ноябрь			Теория.	2	Подводящие упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа
22	Ноябрь			Практика	2	упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
23	Ноябрь			Теория.	2	Повторение борьбы на земле	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа
24	Ноябрь			Практика	2	Отработка борьбы на земле	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
25	Декабрь			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
26	Декабрь			Практика	2	Растяжка всех групп мышц	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
27	Декабрь			Практика	2	Растяжка всех групп мышц	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
28	Декабрь			Практика	2	Отработка техники борьбы	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
29	Декабрь			Практика	2	Упражнения для развития плечевого пояса	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
30	Декабрь			Практика	2	Упражнения для	Спортивный	Наблюдение, контрольные

						развития мышц рук	зал	испытания
31	Декабрь			Практика	2	Упражнения для развития координации	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
32	Декабрь			Практика	2	Упражнения для развития выносливости	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
33	Декабрь			Практика	2	Упражнения для развития мышц брюшного пресса	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
34	Январь			Практика	2	Отработка прохода в две ноги	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
35	Январь			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
36	Январь			Теория	2	Повторение упражнений для растяжки	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа
37	Январь			Практика	2	Подводящие упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
38	Январь			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
39	Январь			Практика	2	Подводящие упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
40	Февраль			Практика	2	Сдача нормативов ОФП	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
41	Февраль			Теория	2	Обучение техники борьбы	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа
42	Февраль			Практика	2	Отработка техники борьбы	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
43	Февраль			Практика	2	Подводящие упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
44	Февраль			Практика	2	Отработка техники борьбы	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
45	Февраль			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
46	Февраль			Практика	2	Отработка техники	Спортивный	Наблюдение, контрольные

						борьбы	зал	испытания
47	Февраль			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
48	Март			Практика	2	Отработка техники борьбы	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
49	Март			Практика	2	Подводящие упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
50	Март			Практика	2	Подводящие упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
51	Март			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
52	Март			Практика	2	Подводящие упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
53	Март			Практика	2	Подводящие упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
54	Март			Практика	2	Отработка техники борьбы	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
55	Март			Практика	2	Растяжка всех групп мышц	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
56	Март			Практика	2	Растяжка всех групп мышц	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
57	Апрель			Практика	2	Растяжка всех групп мышц	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
58	Апрель			Практика	2	Отработка техники борьбы	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
59	Апрель				2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания

60	Апрель			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
61	Апрель			Практика	2	Отработка техники борьбы	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
62	Апрель			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
63	Апрель			Практика	2	Отработка техники борьбы	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
64	Апрель			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
65	Апрель			Практика	2	Упражнения для развития выносливости	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
66	Май			Теория	2	Отработка техники борьбы	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа
67	Май			Практика	2	Отработка техники борьбы	Спортивный зал	
68	Май			Теория	2	Отработка техники борьбы	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа
69	Май			Практика	2	Отработка техники борьбы	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
70	Май			Практика	2	Подводящие упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
71	Май			Практика	2	Отработка техники борьбы	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
72	Май			Практика	2	Отработка техники борьбы	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания