

Отраденское управление министерства образования и науки Самарской области  
структурное подразделение  
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней  
общеобразовательной школы №2 «Образовательный центр»  
с. Кинель-Черкассы муниципального района Кинель-Черкасский Самарской области  
дом детского творчества

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 5 от «28» 06 2024 г.

Утверждаю  
Заведующий СП ДТБ ДОУ СОШ №2  
«ОЦ» с. Кинель-Черкассы  
В.А. Аристархов  
«28» 06 2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа  
«Факел»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7-18 лет.  
Срок реализации: 5 лет.

Разработчики:  
Копытин Виктор Александрович,  
педагог дополнительного образования

Подымова Наталья Владимировна,  
методист

с. Кинель-Черкассы, 2024 г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1.Краткая аннотация.....	3
2.Пояснительная записка.....	3
3. Учебно-тематический план 1 г.о.....	13
4.Содержание программного материала 1 г.о.....	15
5.Учебно-тематический план 2 г.о.....	20
6.Содержание программного материала 2 г.о.....	21
7.Учебно-тематический план 3 г.о.....	25
8.Содержание программного материала 3 г.о.....	26
9. Учебно-тематический план 4 г.о.....	29
10. Содержание программного материала 4 г.о.....	30
11. Учебно-тематический план 5 г.о.....	33
12. Содержание программного материала 5 г.о.....	34
13. Обеспечение программы .....	37
14.Список литературы и интернет - источников .....	41
15. Приложение (Календарный учебный график).....	42

### **Краткая аннотация**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Факел» физкультурно – спортивной направленности включает в себя 3 тематических модуля.

Система дополнительной общеобразовательной программы по общей физической подготовке, рукопашному и универсальному бою представляет собой организацию и проведение, физкультурно-спортивной и тренировочной деятельности обучающихся по общей физической подготовке, специализированной подготовке.

Программа предоставляет возможность детям с ОВЗ освоить модуль «ОФП».

### **Пояснительная записка.**

**Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Факел» физкультурно – спортивная.

**Актуальность программы** определяется запросом со стороны обучающихся и их родителей на программу физкультурно-спортивной направленности. Запрос родителей обучающихся основывается на следующей информации. В последнее десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей и подростков, чей образ жизни в настоящее время отличается сниженной физической активностью, агрессивностью информационной среды, направленностью на виртуальные способы общения. Занятия спортом, по мнению родителей и педагогов, будут способствовать вовлечению детей в массовые виды спорта, что в свою очередь, положительно скажется на их физическом и нравственном состоянии.

Программа составлена с учётом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441).

Данная программа **направлена** на укрепление здоровья обучающихся, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом.

Программа ориентирована на приоритетные направления **социально-экономического и территориального развития Самарской области** - создание положительного имиджа Самарской области как региона с высоким уровнем культуры; развитие и поддержка сектора креативных индустрий (обеспечение свободы творчества в самых разнообразных областях, содействие в создании новых креативных пространств, поддержка креативных проектов).

**Новизна** данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной.

**1 модуль** «Общая физическая подготовка».

**2 модуль** «Рукопашный бой».

**3 модуль** «Универсальный бой».

Программа определяет комплексность решения образовательных и воспитательных задач при ее реализации, применение здоровьесберегающих технологий, которые являются приоритетными в деятельности дома детского творчества. Программа позволяет добиться системности в работе по привлечению обучающихся к дополнительному образованию по спортивному профилю, формированию у них положительного интереса к физкультуре и спорту, здоровому образу жизни.

**Отличие данной программы** от существующих в том, что занятия по программе проводятся по трем предметам: общая физическая подготовка, универсальный и рукопашный бой. Программа предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, тактической и теоретической подготовки, подготовки в избранном виде спорта, воспитательной работы, педагогического контроля). Программа учитывает все особенности подготовки обучающихся по избранному виду спорта.

Программа, опираясь на особенности современного этапа развития спорта, охватывает основные методические положения, на основе которых строится

рациональная единая педагогическая система спортивной подготовки и обучения воспитанников.

Программа предусматривает:

- преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;
- преемственность в решении задач по формированию личности обучающегося, укреплению здоровья;
- обеспечение всесторонней и специальной физической подготовки;
- комплексную систему контроля и анализа состояния подготовленности обучающегося.

Программа «Факел» реализуется в **сетевой форме** с использованием ресурсного обеспечения нескольких организаций для повышения уровня спортивной подготовки учащихся и улучшения качественного предоставления образовательных услуг в системе дополнительного образования.

В реализации программы с целью повышения эффективности использования инфраструктуры организаций-партнёров, наряду с организацией, осуществляющей образовательную деятельность, участвуют: ГБОУ СОШ №3 «ОЦ» с. Кинель-Черкассы (тренировочный зал), МБОУ ФОК «Старт» (тренажерный зал), МАУ м.р. Кинель-Черкасский СО «Организационный центр спортивных и молодежных мероприятий» (организация участия в соревнованиях). В ходе реализации программы осуществляется сотрудничество со спортивными региональными федерациями «Универсальный бой» и «Рукопашный бой».

### **Педагогическая целесообразность**

Данная программа педагогически целесообразна, т.к. при ее реализации в доме детского творчества, каждый обучающийся формирует свои личностные качества, такие как: воля, характер, воспитание патриотизма, физическое развитие.

Правильно выбранные формы, методы и средства образовательной деятельности показали свою результативность в соревнованиях различного уровня.

При систематических занятиях общей физической подготовкой, рукопашным и универсальным боем создаются благоприятные условия, для развития обучающегося, развивается мотивация к познанию и творчеству. Обеспечивается эмоциональное благополучие ребенка. Идет приобщение детей к общечеловеческим ценностям. Ребенок

получает не только физическое, но духовное и интеллектуальное развитие. И что особенно важно, - происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности обучающегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур. Ведется профилактика асоциального поведения обучающегося.

Таким образом, общую физическую подготовку, рукопашный и универсальный бой можно рассматривать как средство формирования физической и духовной гармонии и удовлетворения запросов, как отдельных людей, так и общества в целом.

**Программа разноуровневая.** При реализации программы используется линейный подход (закрепленный в Типовой модели 2018 г.) - когда уровни синонимичны годам или этапам обучения. Этот подход используется и в практике образовательных организаций дополнительного образования Самарской области.

#### **Стартовый (ознакомительный) уровень (1 и 2 года обучения).**

Предполагает знакомство с основными представлениями, не требующими владения специализированными предметными знаниями и концепциями, участие в решении заданий и задач, обладающих минимальным уровнем сложности, необходимым для освоения содержания программы. Вскрывает самое главное, фундаментальное, и в то же время самое простое в каждой теме, предоставляет обязательный минимум, который позволяет создать пусть неполную, но обязательно цельную картину основных представлений. Задания этого уровня просты, носят в основном репродуктивный характер, имеют шаблонные решения.

#### **Базовый уровень (3-4 года обучения).**

Предполагает участие в постановке и решении таких заданий и задач, для которых необходимо использование специализированных предметных знаний, концепций. Расширяет материал начального уровня, доказывает, иллюстрирует и конкретизирует основное знание, показывает применение понятий. Этот уровень несколько увеличивает объем сведений, помогает глубже понять основной материал, делает общую картину более цельной. Требуется глубокое знание системы понятий, умения решать проблемные ситуации в рамках программы.

#### **Продвинутый (углублённый) уровень (5 год обучения).**

Предполагает участие в постановке и решении таких заданий и задач, для которых необходимо использование сложных, специализированных предметных знаний, концепций. Существенно углубляет материал, дает его логическое обоснование, открывает перспективы творческого применения. Данный уровень позволяет ребенку

проявить себя в дополнительной самостоятельной работе. Требуется умения решать проблемы в рамках курса и смежных курсов посредством самостоятельной постановки цели и выбора программы действий.

Каждый обучающийся имеет право на стартовый доступ к любому из представленных уровней, которое реализуется через организацию условий и процедур оценки изначальной оснащённости участника (где определяется та или иная степень готовности к освоению содержания и материала заявленного участником уровня).

Программа содержит **воспитательный компонент**, направленный на формирование у обучающихся общероссийской гражданской идентичности, патриотизма, гражданской ответственности, чувства гордости за историю России, воспитание культуры межнационального общения, что предусматривается Федеральным проектом «Успех каждого ребенка» нацпроектом «Образование», проектом Концепции развития дополнительного образования до 2030 г.

Воспитательный компонент реализуется в процессе обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе и во время участия в воспитательных мероприятиях в соответствии с календарным планом воспитательной работы учреждения.

**Цель программы** - развитие и совершенствование физических качеств, улучшение физической подготовленности и физического развития обучающихся посредством систематических занятий спортом.

#### **Задачи:**

##### **Обучающие:**

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение теории техники, тактики, стратегии ведения поединка.
- подготовка квалифицированных спортсменов;
- обучение основам универсального и рукопашного боя.

##### **Воспитательные:**

- воспитание отношения к единоборствам как к серьезным, полезным и нужным занятиям, имеющим спортивную и физическую направленность;
- воспитание настойчивости, целеустремленности, находчивости, внимательности, уверенности, воли, трудолюбия, коллективизма;
- выработка умения применять полученные знания на практике.

##### **Развивающие:**

- развитие стремления к самостоятельности;
- развитие физических способностей: силы, быстроты, ловкости

выносливости и умения производить расчеты на несколько ходов вперед, образного и аналитического мышления;

- осуществление всестороннего физического развития воспитанников.

### **Возраст детей, участвующих в реализации программы: 7-18 лет**

В возрасте 7 - 11 лет здоровые дети много и охотно занимаются упражнениями, требующие проявления физических усилий. Именно в этом возрасте дети обладают повышенным познавательным интересом. Успех ребёнка этой возрастной группы в разных видах деятельности тесным образом связан с признанием его сверстниками. Успех, обязательно должен быть заслужен хорошим качеством выполненных заданий и замечен, оценен сверстниками и взрослыми. Именно поэтому программа должна быть разработана таким образом, что те упражнения, которые выполняют дети, в принципе не могут не получаться. Опасность этого периода состоит в том, что ребёнок ещё не знает меры своим силам, как физическим, так и умственным. Поэтому его воздействие (как на себя, так и на других) может быть чрезмерным, поэтому, с одной стороны, взрослым необходимо пресекать агрессивное манипулирование и насилие. С другой стороны, в какой-то мере, помочь ребёнку самореализоваться.

Дети 11-15 лет. Отличаются быстротой и координированностью движений. Появляется меткость и точность распределения усилий при выполнении двигательных действий. Способны избирательно и целенаправленно воспринимать необходимую информацию, самостоятельно принимать решения. Характеризуются противоречивым сочетанием психических качеств: с одной стороны, инициативностью и решительностью, с другой — стеснительностью. Много зависит от среды и условий, поэтому нуждаются в поддержке.

Юноши и девушки 16-18 лет. Развивается выносливость и мышечная сила. Способны к осознанной саморегуляции эмоциональных проявлений, самоконтролю поведения. Внимание характеризуется произвольностью, устойчивостью, интенсивностью и переключаемостью. Возрастает способность к анализу и обобщению. Критичность и активность в оценке окружающих людей, явлений, событий. Физические нагрузки регламентируются возможностями ребёнка. Педагог обязан выявить границы «ближайшей зоны физического развития» ребёнка. Спланировав динамику развития ребёнка от его начальных возможностей к «ближайшей зоне его развития», постепенно



увеличивая нагрузку с позиции 5 «успеха», т.е. с обязательным условием успешного выполнения требований ребёнком.

### **Сроки реализации программы**

Образовательная общеразвивающая программа «Факел» рассчитана на пять лет обучения, объем по 126 часов в год. Предусматривается организация работы мастер-класса для обучающихся, проявивших высокие способности желание продолжить обучение по завершении основного курса программы.

**Форма обучения** – очная с возможностью применения электронных образовательных ресурсов

### **Занятия проходят по схеме:**

В структуре каждого занятия, как правило, выделяют три части: подготовительную (или разминку), основную и заключительную.

**Разминка.** Целью подготовительной части является подготовка обучающихся в состояние физического возбуждения, с целью подвести обучающихся к основной части. Разминка делится на общую и специальную. Задачей общей разминки является подготовка функциональных систем организма и опорно – двигательного аппарата к основной работе. Задача специальной разминки – подготовка к занятию тех суставов, связок, мышц, ударных поверхностей, на которые ложится наибольшая нагрузка при выполнении специфических для универсального и рукопашного боя приемов и действий. Специальная разминка может включать в себя подготовительные упражнения, которые помогут при изучении приемов в основной части тренировки.

**Основная часть.** При решении в тренировочном занятии одной главной задачи основная его часть строится в порядке последовательного выполнения заданий и упражнений, обеспечивающих решение как этой задачи, так и дополнительных задач занятия.

**Заключительная часть.** В спортивной тренировке эту часть занятия чаще всего называют заминкой. Смысл ее – в обеспечении переключения функциональных систем организма на восстановительный режим.

**Формы организации деятельности:** групповая

**Режим занятий:** 2 раза в неделю: одно занятие 2 академический часа, другое 1,5 академических часа.

**Наполняемость учебных групп:** составляет до 25 человек.

**Планируемые результаты**

Компоненты результата образования	Планируемые результаты	Методы диагностики (формы выявления результатов)
<b>Личностные результаты</b>	<p>Обучающийся должен:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проявлять интерес к физической культуре .</li> <li>2. Различать основные нравственно-этические понятия.</li> <li>3. Оценивать свои и чужие поступки (стыдно, честно, виноват, поступил правильно и др.).</li> <li>4. Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.</li> <li>5. Оценивать собственную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.</li> <li>6. Выражать положительное отношение к процессу познания: проявлять внимание, удивление, желание больше узнать.</li> </ol>	Педагогическое наблюдение, педагогический анализ результатов анкетирования
<b>Метапредметные результаты</b>	<p><b>Познавательные УУД:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. понимать причины успеха /неуспеха и способности действовать даже в условиях неуспеха;</li> <li>2. овладевать логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения;</li> <li>3. способность к самооценке на основе критерия успешности;</li> <li>4. Наблюдать и самостоятельно делать простые выводы.</li> <li>5. Выполнять задания по аналогии</li> </ol> <p><b>Регулятивные УУД:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Определять цель учебной деятельности с помощью педагога и самостоятельно.</li> </ol>	Педагогическое наблюдение, собеседование, педагогический анализ результатов соревнований.

	<p>2. Определять план выполнения заданий на занятиях под руководством педагога.</p> <p>3. Следовать при выполнении заданий инструкциям педагога и алгоритмам, описывающим стандартные учебные действия..</p> <p>4. Оценивать выполнение своего задания по следующим параметрам: легко или трудно выполнять, в чём сложность выполнения.</p> <p><b>Коммуникативные УУД:</b></p> <p>1. Соблюдать в повседневной жизни нормы речевого этикета и правила устного общения</p> <p>2. Вступать в диалог (отвечать на вопросы, задавать вопросы, уточнять непонятое).</p> <p>3. Сотрудничать с товарищами при выполнении заданий в паре: устанавливать и соблюдать очерёдность действий, корректно сообщать товарищу об ошибках.</p> <p>4. Участвовать в коллективном обсуждении учебной проблемы. Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, реагировать на реплики, задавать вопросы, высказывать свою точку зрения.</p> <p>5. Выслушивать партнера, договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.</p> <p>7. Выполнять различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).</p>	
<p><b>Предметные результаты</b></p>	<p>Обучающийся должен <b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила поведения и технику безопасности на занятиях;</li> <li>- правила ведения соревнований;</li> <li>- историю физической культуры и спорта России;</li> <li>- теорию и методику самоконтроля</li> <li>- иметь представление об основных видах спорта;</li> </ul>	<p>Педагогический анализ результатов тестирования, зачётов, педагогическое наблюдение.</p>

	<p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правильно планировать тренировочные нагрузки;</li> <li>- самостоятельно проводить нагрузку;</li> <li>- правильно пользоваться тренажерами и спортивным инвентарем;</li> <li>- применять на практике тактику ведения технических приемов боя;</li> <li>- применять на практике тактику ведения поединков;</li> </ul> <p><b>владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками спортивного ориентирования;</li> <li>- навыками работы в тренировочном зале;</li> <li>- приемами и рукопашного и универсального боя</li> </ul>	
--	---	--

#### Учебный план программы

№п.п.	Наименование модуля	Количество часов				
		1.г.о.	2.г.о.	3.г.о.	4 г.о.	5 г.о.
1.	Общая физическая подготовка	56	46	36	26	16
2.	Рукопашный бой	35	40	45	50	55
3.	Универсальный бой	35	40	45	50	55
	<b>ИТОГО:</b>	<b>126</b>	<b>126</b>	<b>126</b>	<b>126</b>	<b>126</b>

#### Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце каждого учебного года обучения и предполагает зачет в форме тестирования и по результатам выступления на соревнованиях.

Итоговый контроль проводится с целью: определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

В конце учебного года (в мае месяце) все обучающиеся сдают контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для перевода на следующий год обучения по программе.

**Формы и способы фиксации результатов:**

- дневник достижений учащихся;
- портфолио учащихся.

**1. Модуль « Общая физическая подготовка»**

Реализация этого модуля направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

**Цель:** владение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах.

**Задачи:**

- обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.);
- обучение простейшим организационным навыкам, необходимым понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;
- воспитание привычки к занятиям физической культурой и спортом как коллективно, так и самостоятельно;
- воспитание у обучающихся убеждённости в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом.

**2. Модуль: «Рукопашный бой»**

Реализация этого модуля направлена на создание условий для физического образования, воспитания и развития обучающихся, формирование знаний, умений, навыков в области физкультуры и спорта, подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

**Цель:** создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий рукопашным боем.

**Задачи:**

- развитие физических качеств с учётом специфики рукопашного боя,

- воспитание умения соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка ) и коллективно (подвижные игры).

- развитие разносторонней физической подготовленности;

- формирование устойчивого интереса, воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

### **3. Модуль «Универсальный бой»**

Реализация этого модуля направлена на получение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта (в том числе в избранном виде спорта), подготовку к успешному переводу с этапа на этапы спортивной подготовки.

**Цель:** развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий универсальный бой.

#### **Задачи:**

- формирование личности спортсмена и межличностных отношений в группе;

- формирование установки на тренировочную деятельность.

- развитие общих и специальных физических качеств: силы, быстроты, гибкости, выносливости;

- развитие наблюдательности, высокой концентрации внимания, зрительной памяти;

- воспитание патриотизма, формирование желания служить в рядах Вооруженных Сил РФ.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год обучения

№	Наименование тем	Всего часов	Теория	Практика
<b>1</b>	<b>Модуль «Общая физическая подготовка»</b>	<b>56</b>	<b>15</b>	<b>41</b>
1.1.	Введение в образовательную программу. Правила безопасности на занятиях.	1	1	-
1.2.	Основы знаний о физической культуре и ее развитие.	1	1	-
1.3.	Гимнастика.	15	3	12
1.4.	Легкая атлетика	26	6	20
1.5.	Подвижные игры	7	1	6
1.6	Спортивные игры	6	2	4
<b>2</b>	<b>Модуль «Рукопашный бой»</b>	<b>35</b>	<b>5</b>	<b>30</b>
<b>2.1</b>	<b>Специально - физическая подготовка</b>			
2.1.2	Борцовская техника	4	1	3
2.1.3.	Ударная техника	4	1	3
2.1.4	Связь ударной и борцовской техники	3	-	3
<b>2.2.</b>	<b>Технико – тактическая подготовка</b>			
2.2.1	Полоса препятствий	2	-	2
2.2.2	Освоение элементов техники и тактики	5	1	4
2.2.3	Техническая подготовка	5	1	4
2.2.4	Тренировочные задания	5	-	5
2.2.5	Учебные поединки	3	1	2
2.3.	Соревнования	2	-	2
2.4	Контрольные испытания	2	0	2
<b>3.</b>	<b>Модуль «Универсальный бой»</b>	<b>35</b>	<b>3</b>	<b>32</b>

3.1	<b>Специально - физическая подготовка</b>			
3.1.1	Акробатические упражнения	2	-	2
3.1.2	Упражнения для развития мышц шеи	2	-	2
3.1.3	Упражнения в самостраховке;	3	1	2
3.1.4.	Упражнения с партнером;	7	1	6
3.1.5	Специализированные игровые комплексы	2	-	2
3.2	<b>Технико-тактическая подготовка</b>			
3.2.1	Элементы техники и тактики	5	1	4
3.2.2	Тренировочные задания:	5	-	5
3.2.3	Задания для учебных и учебно-тренировочных схваток	3	-	3
3.2.4	Полоса препятствий	2	-	2
3.2.5	Соревнования	2	-	2
3.2.6	Контрольные испытания	2	-	2
	Итого:	<b>126</b>	<b>23</b>	<b>103</b>

### Содержание программы 1 года обучения

#### 1. Модуль «ОФП».

1.1. *Теория:* Знакомство с обучающимися, деление на группы, согласование расписания, знакомство с планом работы объединения, с правилами внутреннего распорядка в учреждении и техникой безопасности.

1.2. *Теория:* Физическая культура и спорт в РФ Физические упражнения как одно из эффективных средств физического совершенствования человека. Формы и организации занятий по физической культуре и спорту.

1.3. *Теория:* Краткие сведения об истории гимнастики. Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Правила поведения на занятиях. Инвентарь для занятий гимнастикой.

Упражнения для рук. Упражнения для ног. Упражнения для шеи и спины. Упражнения для развития двигательных качеств. Комплексы общеразвивающих упражнений для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, позвоночника.



Элементы и комплексы гимнастических упражнений в положении из положения лежа. Упражнения для стоп; для укрепления мышц брюшного пресса и спины; для развития гибкости позвоночника; для укрепления мышц бедер; для укрепления мышц рук.

Выполнение акробатических упражнений на основе изученных подготовительных элементов: кувырки вперед, в сторону, назад «Колобок»; стойка на лопатках «Березка»; «Мост»; шпагаты. Стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено.

Вращательные упражнения. Упражнения в балансировании. Стойка на лопатках («Березка»). Переворот в сторону («Колесо»). Из положения, лежа на спине «мост». Из стойки ноги врозь наклоном назад «мост» из положения стоя. Равновесие на одной ноге, руки в стороны.

*1.4.Теория:* Общие представления о физической нагрузке. Физические качества человека.

*Практическая часть:* Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутри, наружу). Бег на короткие дистанции (100м). Бег по прямой, бег «змейкой». Кроссовый бег 2-3 км. Бег с прыжками 5-7-9 шагов. Челночный бег 5x10 м. Бег с ускорением (отрезки по 30м) с максимальной скоростью. Старты из различных исходных положений .Прыжки через препятствия. Многоскоки с ноги на ногу. Разбег, толчок, приземление. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку. Упражнения с теннисным мячом. Упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг). Упражнения с гантелями (вес до 1 кг). Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола.

1.5. Подвижные игры с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза. Подвижные игры с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами. Комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

1.6. Игры в футбол, баскетбол

## **2. Модуль «Рукопашный бой»**

### **2.1.Специально - физическая подготовка**

2.1.2. Приемы борьбы стоя: стойки, дистанции, захваты, передвижения, выведения из равновесия.

2.1.3. Стойки и передвижения, Удары руками: прямые, боковые, снизу, кроссовые. Удары ногами: прямые, боковые, круговые. Защита от ударов: защита дистанций, защита подставками, отбивами, уклонами, нырками, захватами.

2.1.4. Серия ударов «Бой с тенью». Работа на лапах.

## **2.2. Техника – тактическая подготовка.**

2.2.1. Полоса препятствий.

2.2.2. Одиночные прямые удары руками, ногами и защита. Боковые удары руками, ногами и защита. Удары руками снизу и защита. Работа с лапами.

2.2.3. Упражнения для развития мышц рук: отжимания, подтягивание, брусья, гантели, жим лежа. Вертикальный гриф. Упражнения для развития мышц шеи: борцовский мост, шраги. Работа на мешке. Работа на лапах. Работа с грушей на растяжках.

2.2.4. Тренажер. Работа с канатами. Сгибание рук со штангой. Гири.

2.2.5. Проведение боёв с односторонним сопротивлением. Проведение боёв с более опытным Спаррингом.

2.3. Проведение соревнований.

2.4. Контрольные испытания.

## **3. Модуль «Универсальный бой»**

### **3.1. Специально – физическая подготовка.**

3.1.1. Кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках. Упражнения на мосту; вставание на мост, лежа на спине; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо).

3.1.2. Подъемы весом.

3.1.3. Перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину. Положение при падении на бок; перекат на бок, с одного бока на другой. Падение на бок; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест (палку). Кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок. Кувырок через палку с падением на бок. Кувырок с прыжка, держась за руку партнера.

3.1.4. Поднимание партнера из стойки обхватом за бедра, пояс, грудь. Поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе. Переноска партнера на плечах, на спине, на бедре. Приседания и наклоны с партнером на плечах.

3.1.5. Игры в касания. Игры в блокирующие захваты. Игры в атакующие захваты. Игры с отрывом соперника от ковра.

### **3.2. Техничко – тактическая подготовка.**

3.2.1. Стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, высокая, боевая стойка. Маневрирования в различных стойках. Защита от захвата ног - из различных стоек отставление одной, двух ног.

3.2.3. Передвижение с партнером: вперед, назад, влево, вправо; относительно партнера, стоящего в разных стойках (левой, правой, фронтальной); на дальней дистанции, на средней дистанции, в захвате и т.п. Осуществление захватов: предварительных, основных, ответных; захваты партнера, стоящего в разных стойках; сочетание захватов.

3.2.4. Задания по совершенствованию:

Способности проводить схватки в атакующем стиле (с заданием как можно чаще атаковать).

Способности проводить конкретные приемы с опережением соперника.

Способности перехода от ударов к борьбе и наоборот.

3.2.5. полоса препятствий.

3.2.6. Соревнования.

3.2.7. Контрольные испытания.

**К концу первого года обучения обучающиеся должны:**

- приобрести навыки работы в тренировочном зале;
- знать историю возникновения и основные этапы развития изучаемого вида спорта.
- знать значения и правильно использовать основные термины и понятия;
- иметь представление о видах спортивно-технической деятельности;
- уметь дать собственную оценку результатам своего труда;
- уметь выполнять различные действия с различной скоростью и в разном темпе;
- вести бой с различными спарринг – партнерами.
- уметь правильно пользоваться тренажерами и спортивным инвентарем.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2 год обучения

№	Наименование тем	Всего часов	Теория	Практика
<b>1</b>	<b>Модуль «Общая физическая подготовка»</b>	<b>46</b>	<b>6</b>	<b>40</b>
1.1.	Введение в образовательную программу. Правила безопасности на занятиях.	1	1	-
1.2.	Врачебный контроль. Самоконтроль.	1	1	-
1.3.	Гимнастика.	15	2	13
1.4.	Легкая атлетика	16	2	14
1.5.	Подвижные игры	7	-	7
1.6.	Спортивные игры	6	-	6
<b>2</b>	<b>Модуль «Рукопашный бой»</b>	<b>40</b>	<b>5</b>	<b>35</b>
<b>2.1</b>	<b>Специально - физическая подготовка</b>			
2.1.2	Борцовская техника	5	1	4
2.1.3.	Ударная техника	5	1	4
2.1.4	Связь ударной и борцовской техники	4	-	4
<b>2.2.</b>	<b>Технико – тактическая подготовка</b>			
2.1.1	Полоса препятствий	3	-	3
2.1.2	Освоение элементов техники и тактики	5	1	4
2.1.3	Техническая подготовка	5	1	4
2.1.4	Тренировочные задания	5	-	5
2.1.5	Учебные поединки	3	1	2
2.3.	Соревнования	3	-	3
2.4	Контрольные испытания	2	0	2
<b>3.</b>	<b>Модуль «Универсальный бой»</b>	<b>40</b>	<b>3</b>	<b>37</b>
3.1	<b>Специально - физическая подготовка</b>			

3.1.1	Акробатические упражнения	2	-	2
3.1.2	Упражнения для укрепления мышц шеи	2	-	2
3.1.3	Упражнения в самостраховке;	3	1	2
3.1.4.	Упражнения с партнером;	4	-	4
3.1.5	Специализированные игровые комплексы	2	-	2
3.2	<b>Технико-тактическая подготовка</b>			
3.2.1	Элементы техники и тактики	10	1	9
3.2.2	Тренировочные задания:	6	-	6
3.2.3	Задания для учебных и учебно-тренировочных схваток	3	-	3
3.2.4	Полоса препятствий	3	-	3
3.2.5	Соревнования	3	-	3
3.2.6	Контрольные испытания	2	-	2
	Итого:	126	14	112

### Содержание программы 2 года обучения

#### 1. Модуль «ОФП».

1.1. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений.

1.2. Оказание первой медицинской помощи. Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Самоконтроль в процессе занятий спортом.

1.3. Упражнения с использованием собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений). Упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера). Упражнения на снарядах и со снарядами. Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах.

1.4. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий легкой атлетикой. Причины травм и их профилактика. Техника безопасности. Простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике.

Ходьба и бег с различными положениями и движениями рук, туловища и головы. Ходьба в чередовании с бегом и регулированием физиологической нагрузки по интенсивности и продолжительности на дистанции. Пружинные движения ногами, подскоки, подпрыгивания. Спрыгивания и разнообразные прыжки в глубину. Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом. Перепрыгивания с предмета на предмет через горизонтальные и вертикальные препятствия с места и с разбега. Прыжки с поворотом вокруг вертикальной оси, прыжки с движениями рук и ног в полёте, с ловлей и бросанием мячей. Метание мяча с разных дистанций и исходных положений в горизонтальную и вертикальную цели удобной и неудобной рукой. Метание малого мяча способом «из-за спины» через плечо с трех шагов разбега; с пяти, с семи. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 500м. Равномерный бег до 1,5 км в режиме умеренной интенсивности. Скакалка.

Кроссы по гладкой и пересеченной местности.

1.5. Индивидуальные, парные, коллективные игры. Игры с использованием гимнастических, легкоатлетических (бег, прыжки, метания) видов движений. Эстафеты.

1.6. Игра в футбол. Игра в баскетбол.

## **2. Модуль «Рукопашный бой».**

### **2.1. Специально – физическая подготовка.**

2.1.2. Приемы борьбы стоя: стойки, дистанции, захваты, передвижения, выведения из равновесия. Приемы борьбы в партере: заваливания, перевороты на спину, удержания, уходы от удержания, болевые приемы. Спарринг.

2.1.3. Серии разнотипных ударов руками и ногами. Переход от ударной фазы поединка к бросковой. Стойки и передвижения, Защита от ударов: защита дистанций, защита подставками, отбивами, уклонами, нырками, захватами.

2.1.4. Отработка ударов на снарядах и «лапах». Работа на мешке. Работа с гантелями. Работа с грушей на растяжку. Удары из положения сидя с гантелями.

### **2.2. Техничко – тактическая подготовка.**

2.2.1. Полоса препятствий.

2.2.2. Стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, высокая, боевая. Положения: в начале и в конце схватки, формы приветствия. Дистанции: ближняя, средняя, дальняя. Элементы маневрирования. В боевой стойке: передвижение вперед, назад, влево, вправо; шагами, под шагами, с проставлением ноги; нырками и уклонами; с поворотами налево-вперед, направо-назад.

2.2.3. Защита от прямого удара: уклон вправо-влево, отбив рукой с отшагом назад, отбивы с захватом, подставка руки и плеча, подставка двух предплечий. Защита от бокового удара: нырок, подставка плечом, отбивы с захватом руки, уклон назад с разрывом дистанции. Удары ногами: прямой удар ногой в корпус; круговой удар ногой в бедро, корпус, голову; передней и дальней ногой; в движении вперед, назад. Защита от ударов ногами: защита от прямого удара в корпус: разрыв дистанции, уход в сторону с линии атаки, блок предплечьем, блок с захватом ноги, отбив предплечьями двух рук. Техника борьбы в стойке.

2.2.4. Передвижение с партнером: вперед, назад, влево, вправо; относительно партнера, стоящего в разных стойках (левой, правой, фронтальной); на дальней дистанции, на средней дистанции, в захвате и т.п. Осуществление захватов: предварительных, основных, ответных; захваты партнера, стоящего в разных стойках; сочетание захватов.

2.2.5. Проведение боёв с задачей достижения наивысших показателей объема, разносторонности и эффективности техники. Проведение боёв с моделированием ситуаций предстоящих соревнований.

2.3. Проведение соревнований внутри группы. Проведение соревнований внутри детского объединения.

2.4. Контрольные испытания

### **3. Модуль «Универсальный бой».**

#### **1.1. Специально – физическая подготовка.**

3.1.1 Упражнения для укрепления мышц шеи: борцовский мост. Упражнения на мосту: вставание на мост лежа на спине; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо). 3.1.2. Борцовский мост. Шраги. Подъемы с весом.

3.1.3. Изучение техники выполнения бросков. Выведение из равновесия противника. Захваты для проведения бросков. Бросок без падения (стоя). Бросок с падением. Бросок противника из стойки- бросок стоящего противника.

3.1.4. Передвижение с партнером: вперед, назад, влево, вправо; относительно партнера, стоящего в разных стойках (левой, правой, фронтальной); на дальней дистанции, на средней дистанции, в захвате и т.п. Осуществление захватов: предварительных, основных, ответных; захваты партнера, стоящего в разных стойках; сочетание захватов.

3.1.5. Игры в блокирующие захваты. Игры в атакующие захваты.

#### **3.2. Техничко – тактическая подготовка.**

3.2.1. Защита от ударов руками: защита от прямого удара: уклон вправо-влево, отбив рукой с отшагом назад, отбивы с захватом, подставка руки и плеча, подставка двух

предплечий. Удары ногами: прямой удар ногой в корпус; круговой удар ногой в бедро, корпус, голову; передней и дальней ногой; в движении вперед, назад. Защита от ударов ногами: защита от прямого удара в корпус: разрыв дистанции, уход в сторону с линии атаки, блок предплечьем, блок с захватом ноги, отбив предплечьями двух рук. Техника борьбы в стойке: захваты: за рукав и отворот куртки, двумя руками за одну руку, за два отворота, за руку за пояс противника сзади, за ногу и за куртку, освобождения от захватов и т.п. Подготовки к броскам: проход в ноги захватом за бедра, за корпус, за одну ногу; сбивание на носки, сбивание на одну ногу, осаживание на одну ногу, заведение в сторону.

3.2.2. Передвижение с партнером. Осуществление захватов. Выполнение изучаемых технических действий: на партнере, стоящем в разных стойках; на партнерах разного роста; на партнере, двигающемся в разных направлениях (вперед, назад, в сторону, по кругу); на партнере наступающем, отступающем, сковывающем блокирующими захватами и упорами.

3.2.3. Способности проводить конкретные приемы с опережением соперника.

Способности перехода от ударов к борьбе и наоборот.

Способности к искусственной маскировке своих атакующих (защитных) действий.

3.2.4. Полоса препятствий.

3.2.5. Проведение соревнований внутри группы. Проведение соревнований внутри детского объединения.

3.2.6. Контрольные испытания

**К концу второго года обучения обучающиеся должны:**

- уметь правильно планировать тренировочные нагрузки;
- иметь навыки оказания первой доврачебной помощи;
- накапливать навыки по терминологии;
- умение вести бой с различными по стилю противниками ( весу, росту);
- применять игровые упражнения с увеличенным числом мячей;
- вести бой с двумя противниками: стенка на стенку;
- вести бой в разных стойках;
- применять на практике тактику ведения технических приемов по универсальному и рукопашному бою.



## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

3 год обучения

№	Наименование тем	Всего часов	Теория	Практика
<b>1</b>	<b>Модуль «Общая физическая подготовка»</b>	<b>36</b>	<b>4</b>	<b>32</b>
1.1.	Введение в образовательную программу. Правила безопасности на занятиях.	1	1	-
1.2.	Физическая подготовка спортсмена	1	1	-
1.3.	Гимнастика.	10	1	9
1.4.	Легкая атлетика	14	1	13
1.5.	Подвижные игры	4	-	4
1.6	Спортивные игры	6	-	6
<b>2</b>	<b>Модуль «Рукопашный бой»</b>	<b>45</b>	<b>4</b>	<b>41</b>
<b>2.1</b>	<b>Специально - физическая подготовка</b>			
2.1.2	Борцовская техника	6	1	5
2.1.3.	Ударная техника	6	1	5
2.1.4	Связь ударной и борцовской техники	4	-	4
<b>2.2.</b>	<b>Технико – тактическая подготовка</b>			
2.1.1	Полоса препятствий	3	-	3
2.1.2	Освоение элементов техники и тактики	5	1	4
2.1.3	Техническая подготовка	8	1	7
2.1.4	Тренировочные задания	5	-	5
2.1.5	Учебные поединки	3	-	2
2.3.	Соревнования	3	-	3
2.4	Контрольные испытания	2	-	2
<b>3.</b>	<b>Модуль «Универсальный бой»</b>	<b>45</b>	<b>2</b>	<b>43</b>
3.1	<b>Специально - физическая подготовка</b>			

3.1.1	Упражнения для развития быстроты	2	-	2
3.1.2	Упражнения для развития выносливости	3	-	3
3.1.3	Упражнения для развития силы	3	1	2
3.1.4.	Упражнения для развития мышц ног	2	-	2
3.1.5	Упражнения с партнером	5	-	5
3.2	<b>Технико-тактическая подготовка</b>			
3.2.1	Элементы техники и тактики	10	1	9
3.2.2	Тренировочные задания:	9	-	9
3.2.3	Задания для учебных и учебно-тренировочных схваток	3	-	3
3.2.4	Полоса препятствий	3	-	3
3.2.5	Соревнования	3	-	3
3.2.6	Контрольные испытания	2	-	2
	Итого:	126	10	116

### Содержание программы 3 года обучения

#### 1. Модуль «ОФП».

1.1. Техника безопасности. Правила гигиены, техники безопасности, культуры общения на занятиях в тренировочном зале

1.2. Нормативы физической подготовленности спортсмена на разных этапах тренировки. Средства и методы контроля за физической подготовленностью спортсмена.

1.3. Упражнения с использованием собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений). Упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера). Упражнения на снарядах и со снарядами. Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах.

1.4. Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках; приставным шагом в одну и другую сторону. Бег: на короткие дистанции (30, 60 м) из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции (от 400 до 5000 м); по пересеченной местности (кросс). Прыжки: в длину и высоту с

места и с разбега, прыжки через скакалку; опорные через козла, коня. Метания: теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, камня; вперед из-за головы, из положения руки вниз, от груди; назад; толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.

1.5. Игры: «Борьба за пояс». «Борьба за мяч». «Боевые петушки». «Царь горы». «Армреслинг лежа на животе».

1.6. Баскетбол, футбол.

## **2. Модуль «Рукопашный бой»**

### **2.1. Специально – физическая подготовка.**

2.1.2. Спарринг по борьбе. Борьба в партере. Приемы борьбы. Борьба: бросок через спину, бедро, голову.

2.1.3. Серия ударов руками: прямой-нижний, прямой-боковой. Серия ударов ногами: прямой-задний, прямой-боковой. Удары руками по мешкам. Удары ногами по лапам и мешкам. Передвижения в стойке, удары, падения. Удары по груше. Ударная техника по боксёрским мешкам руками и ногами. Защита: освобождение от захвата за руки спереди. Освобождение от захвата спереди за плечо. Силовые упражнения.

1.2.4. Работа на мешке. Бой с тенью Работа на лапах. Работа с грушей на растяжках. работа с теннисным мячом. Работа на настенной подушке.

### **2.2. Техничко – тактическая подготовка.**

2.2.1. Полоса препятствий.

2.2.2. Жим лежа. Подтягивание. Вертикальный гриф. Тяга штанги к себе лежа на скамье. Тяжелые гантели. Работа с резиной. Тяга сидя. Работа на лапах. Рабоа на мешке. Спарринг.

2.2.3. Техника борьбы в стойке. Захваты: за рукав и отворот куртки, двумя руками за одну руку, за два отворота, за руку за пояс противника сзади, за ногу и за куртку, освобождения от захватов и т.п. Подготовки к броскам: проход в ноги захватом за бедра, за корпус, за одну ногу; сбивание на носки, сбивание на одну ногу, осаживание на одну ногу, заведение в сторону. Сваливания: захватом голени снаружи, сбиванием в корпус, захватом за пятку и упором в бедро, скручиванием, обратным скручиванием, выведением из равновесия. Броски: задняя подножка, боковая подножка, бросок захватом двух ног, передняя подножка, одноименный и разноименный зацеп изнутри, одноименный и разноименный зацеп снаружи.

2.2.4. Передвижение с партнером. Осуществление захватов. Игры в захвате.

2.2.5. Спарринг. Поединки на ринге.

2.2.6. Соревнования внутри групп. Соревнования внутри детского объединения.

2.2.7. Контрольные испытания. Сдача нормативов.

### **3. Модуль «Универсальный бой»**

#### **3.1. Специально – физическая подготовка.**

3.1.1. Соревнования на быстроту выполнения упражнений и точность попадания в атаках по мишени в ограниченный отрезок времени упражнения с резиновым жгутом.

3.1.2. Подтягивания. Отжимания. Защита корпусом передвижения. Челнок. Работа на мешке. Книжка. Кувырки. Многократные повторения двух-трех ударных комбинаций.

3.1.3. Ходьба полувывпадами и выпадами, пружинистые покачивания в выпадах, то же с дополнительным отягощением. Приседания на одной ноге – «пистолет». Выпрыгивание из приседа. Упражнения с сопротивлением партнера. Различные виды отжимания. Работа с гантелями от 1 до 3 кг (ударная и защитная техника).

3.1.4. Бег. Скакалка. Прыжки. Передвижения: приставным шагом, семенящие на месте, скрестные шаги, с утяжелениями. Приседания.

3.1.5. Поединки со сменой партнеров - 2 схватки по три минуты.

Поединки с односторонним нарастающим сопротивлением длительностью от 20 до 30 минут.

#### **1.2. Техничко – тактическая подготовка.**

3.2.1. Спарринг. Работа на лапах. Работа на мешках. Работа с грушей. Работа с теннисным мячом. Бой с тенью Гири. Работа с канатами.

3.2.2. Боковые удары руками и ногами. Удары руками снизу. Одиночные и двухударные комбинации разнотипных ударов руками и ногами. Серии разнотипных ударов руками и ногами. Ближний бой. Переход от ударной фазы поединка к бросковой.

3.2.3. Поединок на ринге. Работа в партере. Спарринг.

3.2.4. Полоса препятствий.

3.2.5. Соревнования внутри групп. Соревнования внутри детского объединения.

3.2.6. Сдача нормативов.

#### **К концу третьего года обучения обучающиеся должны:**

- уметь применять различные тактические комбинации;
- выполнять основные элементы техники и тактики универсального и рукопашного боя;
- знать способы оценки основных элементов техники и тактики универсального боя и рукопашного боя;

- применять на практике методику обучения приемам универсального и рукопашного боя;
- владеть приемами универсального и рукопашного боя;
- уметь управлять и регулировать эмоциональное состояние;
- уметь настраиваться на ведение боя;
- знать основы составления и реализации тактического плана на бой.

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

#### 4 год обучения

№	Наименование тем	Всего часов	Теория	Практика
<b>1</b>	<b>Модуль «Общая физическая подготовка»</b>	<b>26</b>	<b>2</b>	<b>24</b>
1.1.	Введение в образовательную программу. Правила безопасности на занятиях.	1	1	-
1.2.	Общая характеристика спортивной подготовки	1	1	-
1.3.	Гимнастика.	5	-	5
1.4.	Легкая атлетика	12	-	12
1.5.	Подвижные игры	4	-	4
1.6	Спортивные игры	3	-	3
<b>2</b>	<b>Модуль «Рукопашный бой»</b>	<b>50</b>	<b>4</b>	<b>46</b>
<b>2.1</b>	<b>Специально - физическая подготовка</b>			
2.1.2	Борцовская техника	8	1	7
2.1.3.	Ударная техника	9	1	8
2.1.4	Связь ударной и борцовской техники	4	-	4
<b>2.2.</b>	<b>Технико – тактическая подготовка</b>			
2.2.1	Полоса препятствий	3	-	3
2.2.2	Освоение элементов техники и тактики	5	1	4
2.2.3	Техническая подготовка	8	1	7
2.2.4	Тренировочные задания	5	-	5

2.2.5	Учебные поединки	3	-	2
2.3.	Соревнования	3	-	3
2.4	Контрольные испытания	2	-	2
<b>3.</b>	<b>Модуль «Универсальный бой»</b>	<b>50</b>	<b>2</b>	<b>48</b>
3.1	<b>Специально - физическая подготовка</b>			
3.1.1	Упражнения для развития быстроты	4	-	4
3.1.2	Упражнения для развития выносливости	4	-	4
3.1.3	Упражнения для развития силы	4	1	3
3.1.4.	Упражнения для развития мышц корпуса	3	-	3
3.1.5	Упражнения с партнером	5	-	5
3.2	<b>Технико-тактическая подготовка</b>			
3.2.1	Элементы техники и тактики	10	1	9
3.2.2	Тренировочные задания:	9	-	9
3.2.3	Инструкторская и судейская практика	3	-	3
3.2.4	Полоса препятствий	3	-	3
3.2.5	Соревнования	3	-	3
3.2.6	Контрольные испытания	2	-	2
	Итого:	<b>126</b>	<b>8</b>	<b>118</b>

## Содержание программы 4 года обучения

### 1. Модуль «ОФП».

1.1. Техника безопасности. Правила гигиены, техники безопасности, культуры общения на занятиях в тренировочном зале.

1.2. Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления.

1.3. Группировка. Кувырки. Висы. Мост из положения лежа на спине (гимнастический, борцовский); связка элементов (два кувырка вперед, кувырок вперед-назад, два кувырка назад); равновесие (ходьба с перешагиванием через предметы, с бросками и ловлей мяча, с отягощением).

1.4. Бег 30м, 60м, 100м. Кросс 5-7 км. Общеразвивающие упражнения. Координация в прыжках: прыжки со сменой положения ног; прыжок с поворотом на 90 градусов;

прыжок с поворотом на 180 градусов; прыжок с поворотом на 360 градусов. Комбинация из кувырков вперед. Переворот в сторону («колесо»).

- 1.4. Игры: «Конный бой». «Регби на коленях». «Ладошки». «Боксерские салки».
- 1.5. Футбол. Баскетбол.

## **2. Модуль «Рукопашный бой»**

### **2.1. Специально – физическая подготовка.**

2.1.2. Спарринг по борьбе. Борьба в партере. Приемы борьбы.

2.1.3. Боковые удары руками и ногами. Удары руками снизу. Одиночные и двухударные комбинации разнотипных ударов руками и ногами. Серии разнотипных ударов руками и ногами. Серии повторных ударов.

2.1.4. Спарринг. Работа на мешке. Работа на лапах. Бой с тенью. Работа с грушей на растяжках. Работа с теннисным мячом. Работа на настенной подушке.

### **2.2. Техничко – тактическая подготовка.**

2.2.1. Полоса препятствий.

2.2.2. Переход от ударной фазы поединка к бросковой. Борьба в положении лежа (борьба лежа). Работа с лапами. Спарринг.

2.2.3. Подготовки к броскам: проход в ноги захватом за бедра, за корпус, за одну ногу; сбивание на носки, сбивание на одну ногу, осаживание на одну ногу, заведение в сторону.

Сваливания: захватом голени снаружи, сбиванием в корпус, захватом за пятку и упором в бедро, скручиванием, обратным скручиванием, выведением из равновесия.

Броски: задняя подножка, боковая подножка, бросок захватом двух ног, передняя подножка, одноименный и разноименный зацеп изнутри, одноименный и разноименный зацеп снаружи.

Технические действия в партере.

2.2.4. Способности к эффективному ведению поединка с бойцом, действующим на контратаках, ушедшим в глухую защиту. Способности атаковать на первых минутах схватки. Способности выполнять приемы за короткий промежуток времени (10-15 с) - на фоне утомления.

2.2.5. Учебные поединки:

- попеременные поединки различного характера (с разными заданиями) с односторонним сопротивлением; смена через 1 мин;

- поединки со сменой партнеров;

- поединки с заданием провести конкретный прием (другие не засчитываются);  
провести прием или комбинацию за заданное время;

2.3. Соревнования.

2.4. Контрольные испытания. Сдача нормативов

### **3 Модуль «Универсальный бой»**

#### **3.1. Специально – физическая подготовка.**

3.1.1. Бег с ускорением 25-30 м . Бег с изменением скорости и направления движения. Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении.

3.1.2. Подтягивания. Отжимания. Кувырки. Бурпи. Защита корпусом передвижения. Челнок. Работа на мешке.

3.1.3. Упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера). Упражнения на снарядах и со снарядами.

3.1.4. Пресс. Спина подъемы. Повороты туловища. Круговые движения туловищем и наклоны с блином. Тренажер на пресс. Планка.

3.1.5. Вхождение в ближний бой во время собственной атаки – захват за части тела – бросок. Ближний бой.

#### **3.2. Техничко – тактическая подготовка.**

3.2.1. Спарринг. Работа на лапах. Работа на мешках. Работа с грушей. Работа с теннисным мячом. Бой с тенью Гири. Работа с канатами.

3.2.2. Самостраховка; закрепление техники преодоления полосы препятствий в целом и отдельных препятствий, в том числе метания ножа и стрельбы из пистолета. Выполнение ударов, многократное их повторение в различных ситуациях. Изучение техники выполнения бросков.

3.2.3. Участие в показательных выступлениях. Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, арбитра, помощника секретаря соревнований.

3.2.4. Полоса препятствий.

3.2.5. Соревнования.

3.2.6. Контрольные испытания. Сдача нормативов.

#### **К концу четвертого года обучения обучающиеся должны:**

- уметь правильно планировать тренировочные нагрузки;
- иметь представления об инструкторской и судейской практике;
- знать способы настроя на ведение боя;
- уметь составлять и реализовывать тактический план на бой;



- применять на практике полученные теоретические знания;
- управлять своим эмоциональным состоянием;
- самостоятельно планировать тренировочный процесс.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

5 год обучения

№	Наименование тем	Всего часов	Теория	Практика
<b>1</b>	<b>Модуль «Общая физическая подготовка»</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>14</b>
1.1.	Введение в образовательную программу. Правила безопасности на занятиях.	1	1	-
1.2.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1	1	-
1.3.	Гимнастика.	3	-	3
1.4.	Легкая атлетика	6	-	6
1.5.	Подвижные игры	3	-	3
1.6	Спортивные игры	2	-	2
<b>2</b>	<b>Модуль «Рукопашный бой»</b>	<b>55</b>	<b>4</b>	<b>51</b>
<b>2.1</b>	<b>Специально - физическая подготовка</b>			
2.1.2	Борцовская техника	10	1	9
2.1.3.	Ударная техника	9	1	8
2.1.4	Связь ударной и борцовской техники	4	-	4
<b>2.2.</b>	<b>Технико – тактическая подготовка</b>			
2.2.1	Полоса препятствий	3	-	3
2.2.2	Освоение элементов техники и тактики	6	1	5
2.2.3	Техническая подготовка	8	1	7
2.2.4	Тренировочные задания	5	-	5
2.2.5	Учебные поединки	5	-	5
2.3.	Соревнования	3	-	3

2.4	Контрольные испытания	2	-	2
<b>3.</b>	<b>Модуль «Универсальный бой»</b>	<b>55</b>	<b>3</b>	<b>52</b>
3.1	<b>Специально - физическая подготовка</b>			
3.1.1	Упражнения для развития быстроты	5	-	5
3.1.2	Упражнения для развития выносливости	5	-	5
3.1.3	Упражнения для развития силы	5	1	5
3.1.4.	Упражнения для развития мышц корпуса	4	-	4
3.1.5	Упражнения с партнером	6	-	6
3.2	<b>Технико-тактическая подготовка</b>			
3.2.1	Элементы техники и тактики	10	1	9
3.2.2	Тренировочные задания:	9	-	9
3.2.3	Инструкторская и судейская практика	3	1	2
3.2.4	Полоса препятствий	3	-	3
3.2.5	Соревнования	3	-	3
3.2.6	Контрольные испытания	2	-	2
	Итого:	<b>126</b>	<b>9</b>	<b>117</b>

## Содержание программы 5 года обучения

### 1. Модуль «ОФП».

1.1. Техника безопасности. Правила гигиены, техники безопасности, культуры общения на занятиях в тренировочном зале.

1.2. Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание.

1.3. Подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре. Стойки. Скакалка

1.4. Бег 30м, 60м, 100м. Бег 400м, 800м. Кросс 3 км. Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м.

1.5. Игры: «Увернись от мяча». «Паучки». «Конный бой».

1.6. Футбол.

### 2 Модуль «Рукопашный бой».

#### 2.1.Специально – физическая подготовка

2.1.2. Спарринг по борьбе. Борьба в партере. Приемы борьбы.

2.1.3 Защита от ударов в голову + бросок через бедро. Бросок передняя подножка. Связка (удар кулаком + передняя подножка). Связка (защита предплечьем + разноимённый + удар ногой вперёд.) Защита от ударов в голову + бросок через бедро + болевой на руку. Бросок передняя подножка + удержание. Связка (удар кулаком + передняя подножка + удушение). Удар локтем (варианты). Задний удар ногой (и с подшагиванием.) Связка (удар ребром стопы + разноимённый в голову).

2.1.4. Работа на мешке. Работа на лапах. Бой с тенью. Работа с грушей на растяжках. Работа с теннисным мячом. Работа на настенной подушке. Кувырки + ВТ, круговые движения + ВТ.

## **2.2. Техничко – тактическая подготовка.**

2.2.1. Полоса препятствий.

2.2.2. Стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, высокая, боевая стойка.

Положения: в начале и конце схватки, формы приветствия. Дистанции: ближняя, средняя, дальняя. Элементы маневрирования.

2.2.3. Сваливания: захватом голени снаружи, сбиванием в корпус, захватом за пятку и упором в бедро, скручиванием, обратным скручиванием, выведением из равновесия.

Броски: задняя подножка, боковая подножка, бросок захватом двух ног, передняя подножка, одноименный и разноименный зацеп изнутри, одноименный и разноименный зацеп снаружи.

Технические действия в партере:

Перевороты противника на спину из положения на четвереньках: захватом дальней руки двумя руками, скручиванием захватом из-под руки, захватом дальней руки и ноги снаружи (изнутри), захватом шеи из-под плеча и за ногу, нырком под ближнюю руку, захватом ближней ноги вставая.

Положение сбоку: удержание сбоку; рычаг локтя с помощью рук, с помощью ноги; узел локтя ногой; переход в положение сидя верхом; уход от удержания мостом, отжиманием головы, переворотом, вращением, защита от болевых приемов.

Положение сидя верхом: удержание верхом; рычаг локтя руками, захватом руки между ногами; узел локтя двумя руками, узел плеча двумя руками; защита от болевых приемов, выход из положения снизу, уход от удержания верхом.

Комбинированная техника:

Техника передвижений, совмещение передвижений и ударной техники, переход от ударной техники к бросковой, совмещение ударов ногами и руками, бой с тенью.

2.2.4. Выполнение изучаемых технических действий: на партнере. Способности проводить конкретные приемы с опережением соперника. Способности перехода от ударов к борьбе и наоборот. 2.2.5. Спарринг. Работа в партере.

2.3. Соревнования внутри групп. Соревнования внутри детского объединения.

2.4. Контрольные испытания. Сдача нормативов.

### **3 модуль «Универсальный бой».**

#### **3.1. Специально – физическая подготовка.**

3.1.1. Бег с ускорением 25-30 м . Бег с изменением скорости и направления движения. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег 4 x 20 м.

3.1.2. Подтягивания. Отжимания. Кувырки. Бурпи. Защита корпусом передвижения. Челнок. Работа на мешке.

3.1.3. Упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера). Упражнения на снарядах и со снарядами.

3.1.4. Пресс. Спина подъемы. Повороты туловища. Круговые движения туловищем и наклоны с блином. Тренажер на пресс. Планка.

3.1.5. Вхождение в ближний бой во время собственной атаки – захват за части тела – бросок. Ближний бой.

#### **3.2. Техничко – тактическая подготовка.**

3.2.1. Спарринг. Работа на лапах. Работа на мешках. Работа с грушей. Работа с теннисным мячом. Бой с тенью Гири. Работа с канатами.

3.2.2. Самостраховка; закрепление техники преодоления полосы препятствий. Выполнение ударов, многократное их повторение в различных ситуациях. Изучение техники выполнения бросков. Выполнение ударов, многократное их повторение в различных ситуациях.

3.2.3. Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, арбитра, помощника секретаря соревнований.

3.2.4. Полоса препятствий.

3.2.5. Соревнования.

3.2.6. Контрольные испытания. Сдача нормативов.

#### **К концу пятого года обучения обучающиеся должны:**

- уметь совершенствовать свою физическую и функциональную подготовленность;

- совершенствовать свое технико-тактическое мастерство;
- формировать морально-волевые качества;
- освоить теоретические разделы программы;
- постоянно совершенствовать свою специальную физическую подготовленность;
- постоянно совершенствовать свое технико-тактическое мастерство;
- постоянно совершенствовать динамику своих спортивно-технических показателей;
- достичь высоких результатов выступлений на соревнованиях различного уровня;
- иметь спортивные разряды.

### **Обеспечение программы.**

При работе с обучающимися используются различные **формы и методы обучения**:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- участие в различных соревнованиях и учебно-тренировочных сборах;
- инструкторская и судейская практика.

Методы, используемые на занятиях: словесный, наглядный и практический. Основным методом подготовки младших школьников является игровой метод, а так же метод повторного выполнения упражнения. Кроме этого, используются соревновательный метод, а также группы воспитательных методов, определяющих отношения педагога и ученика, их взаимодействия и взаимосвязь.

В начале обучения следует очень осторожно применять соревновательный момент, так как в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрее выполнение, что может привести к выполнению ошибок, а их исправить всегда труднее, чем предупреждать.

Поставленные цели и задачи достигаются тренировками, просмотром видео материалов и соревнований, выполнением практических заданий в игровой форме, лекциями, беседами, наглядной демонстраций.

Многолетняя подготовка строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования;

- объем и интенсивность упражнений возрастают по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Отдавать предпочтение упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения;

- поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);

- моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретическая подготовка – формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной спортивной деятельности, осуществляется в ходе практических занятий.

Интегральная подготовка - направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

#### **Основополагающие принципы реализации программы:**

1. Принцип сознательности. Учащиеся должны знать и понимать цели и задачи обучения, а также пути достижения целей и задач обучения.

2. Принцип активности. Учебный процесс построен таким образом, чтобы учащиеся не просто воспринимали предлагаемый материал, но и стремились закрепить полученные знания и умения, анализировали ошибки и достижения своих товарищей, самостоятельно решали поставленные задачи.

3. Принцип систематичности. Постепенная и последовательная подача нового материала, поэтапное увеличение объема и интенсивность физических нагрузок.

4. Принцип наглядности. Обучение должно быть наглядным и включать в себя практический показ изучаемых действий, показ наглядных пособий, совместные занятия со старшими обучающимися.

5. Принцип доступности. Предлагает своевременное изучение программного материала, его соответствие полу, возрастным особенностям и физическому развитию обучающихся.

6. Принцип прочности. Стремление к тому, чтобы приобретенные знания, умения и навыки обучающихся были прочно закреплены.

7. Принцип контроля. Необходим регулярный контроль за усвоение учащимися программного материала, что дает возможность анализировать ход образовательного процесса.

### **Методическое обеспечение**

#### **Учебно-методический комплекс.**

##### **1) Учебные пособия:**

- Литература для изучения предмета;
- видеоматериалы (фильмы и ролики об изучаемом предмете)
- аудиоматериалы (аудиозаписи, необходимые для изучения тем программы);
- электронные средства образовательного назначения (слайдовые презентации).

##### **2) Методические материалы**

- планы занятий (в т.ч. открытых);
- задания для отслеживания результатов освоения каждой темы;
- задания для проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся;
- методические рекомендации к занятиям.

### **Материально – техническое обеспечение**

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание данной программы, предполагает наличие спортивного зала, оснащённое в соответствии с требованиями СанПиН , с имеющимся в нем необходимой видеотехникой.

<b>№ п\п</b>	<b>Наименование оборудования, спортивного инвентаря</b>	<b>Количес тво</b>
1	Напольное покрытие татами	50
2	Мешок боксерский	3
3	Груша боксерская	1
4	Подушка настенная, боксерская	1
5	Лапы боксерские	20
6	Лапы малые, средние, большие	15
7	Гимнастический турник	1
8	Гимнастические брусья	1
9	Гантели переменной массы от 1 до 6 кг	20
10	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	10

11	Зеркало 3 x 1,5	3
12	Канат для лазанья	2
13	Манекены тренировочные для борьбы (разного веса)	2
14	Мат гимнастический	3
15	Мяч футбольный	2
16	Мяч баскетбольный	1
17	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	3
18	Скакалка гимнастическая штук	30
19	Беговая дорожка	2
20	Велотренажер	2
21	Атлетические скамейки	2
22	Штанги	2
23	Весы до 150 кг	2
24	Секундомер электронный	2
25	Свисток	2



## Список литературы

1. Акопян А.О., Долганов Д.И. Примерная программа рукопашного боя для ДЮСШ.-М.: Советский спорт 2004г
2. Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: Автореф. дис. кан.пед.наук.- М., 2003.
3. Волков И.П. Спортивная психология. – СПб.;2002
4. Коц Я.М. Спортивная физиология. (Учебник для институтов физической культуры).М.: ФиС 2007г.
5. Курамшина Ю.М.Теория и методика физической культуры. – Москва, Советский спорт, 2004.
6. Макарова Г.А. Спортивная медицина. Учебник. М.: Советский спорт, 2003
7. Макарова Г.А., Локтев С.А. Медицинский справочник тренера. М.: Советский спорт, 2005
8. Микрюков В.Ю. Каратэ. Учебное пособие для студ. высших учебных заведений.-М.: Издательский центр «Академия», 2003
9. Осколков В.А. Бокс: обучение и тренировка. Учебное пособие. ГОУ ВПО ВГАФК. Волгоград 2003
10. Физиология человека (общая, спортивная, возрастная) М.: Олимпия Пресс, 2005.
11. Хартманин Ю., Тюннеманн Х. Современная силовая тренировка. - Берлин: Шпортферлаг, 2006г.
12. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств.- М.: МГИУ, 2001.

<https://infourok.ru/obrazovatel'naya-programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-detey-rukopashniy-boy-1894092.html>

[https://kopilkaurokov.ru/prochee/prochee/proprogramma\\_dopolnitel\\_nogho\\_obrazovaniia\\_rukopashnyi\\_boi](https://kopilkaurokov.ru/prochee/prochee/proprogramma_dopolnitel_nogho_obrazovaniia_rukopashnyi_boi)

<https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2019/02/14/dopolnitelnaya-obshcheobrazovatel'naya>

<https://infourok.ru/dopolnitelnaya-obscheobrazovatel'naya-obscherazvivayuschaya-programma-sportivnie-igri-fizkulturnosportivnoy-napravlenosti-3319650.html>

## Календарно – тематическое планирование 1 года обучения

Раздел	Тема урока	Кол-во часов
ОФП	Знакомство с обучающимися, деление на группы, согласование расписания, знакомство с планом работы объединения	1
	Физическая культура и спорт в РФ Физические упражнения как одно из эффективных средств физического совершенствования человека	1
	Краткие сведения об истории гимнастики	1
	Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Правила поведения на занятиях	1
	Инвентарь для занятий гимнастикой	1
	Упражнения для рук. Упражнения для ног. Упражнения для шеи и спины. Упражнения для развития двигательных качеств	2
	Комплексы общеразвивающих упражнений для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, позвоночника.	2
	Элементы и комплексы гимнастических упражнений в положении из положения лежа.	1
	Упражнения для стоп; для укрепления мышц брюшного пресса и спины; для развития гибкости позвоночника; для укрепления мышц бедер; для укрепления мышц рук.	2
	Выполнение акробатических упражнений на основе изученных подготовительных элементов: кувырки вперед, в сторону, назад «Колобок»; стойка на лопатках «Березка»; «Мост»; шпагаты. Стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено.	2
	Вращательные упражнения. Упражнения в балансировании	1
	Стойка на лопатках («Березка»). Переворот в сторону («Колесо»). Из положения, лежа на спине «мост»	2
	Из стойки ноги врозь наклоном назад «мост» из положения стоя. Равновесие на одной ноге, руки в стороны	1
	Общие представления о физической нагрузке	1
	Физические качества человека	1
	Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу).	2
	Бег на короткие дистанции (100м). Бег по прямой, бег «змейкой»	3
	Кроссовый бег 2-3 км. Бег с прыжками 5-7-9 шагов	3
	Челночный бег 5х10 м	2
	Бег с ускорением (отрезки по 30м) с максимальной скоростью. Старты из различных исходных положений	2
	Прыжки через препятствия. Многоскоки с ноги на ногу. Разбег, толчок, приземление	2
	Прыжки в длину и высоту с места и с разбега	2

	Упражнения с теннисным мячом. Упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг)	2
	Упражнения с гантелями (вес до 1 кг)	2
	Упражнения для рук и плечевого пояса	2
	Упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола.	2
	Подвижные игры с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза	2
	Подвижные игры с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами	2
	Комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях	3
	Игра в футбол	3
	Игра в баскетбол	3
Рукопашный бой	Приемы борьбы стоя: стойки, дистанции, захваты, передвижения, выведения из равновесия	4
	Стойки и передвижения, Удары руками: прямые, боковые, снизу, кроссовые. Удары ногами: прямые, боковые, круговые	2
	Защита от ударов: защита дистанций, защита подставками, отбивами, уклонами, нырками, захватами	2
	Серия ударов «Бой с тенью»	2
	Работа на лапах	1
	Полоса препятствий	2
	Одиночные прямые удары руками, ногами и защита	2
	Боковые удары руками, ногами и защита. Удары руками снизу и защита	2
	Работа с лапами	1
	Упражнения для развития мышц рук: отжимания, подтягивание, брусья, гантели, жим лежа. Вертикальный гриф	2
	Упражнения для развития мышц шеи: борцовский мост, шраги	1
	Работа на мешке. Работа на лапах. Работа с грушей на растяжках	2
	Тренажер	3
	Работа с канатами. Сгибание рук со штангой. Гири	2
	Проведение боёв с односторонним сопротивлением	1
	Проведение боёв с более опытным Спаррингом	2
	Проведение соревнований	2
	Контрольные испытания	2
Универсальный бой	Кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках	2
	Упражнения на мосту; вставание на мост, лежа на спине; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо).	2
	Подъемы весом	2

	Перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину	1
	Положение при падении на бок; перекат на бок, с одного бока на другой. Падение на бок; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест (палку)	1
	Кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок. Кувырок через палку с падением на бок. Кувырок с прыжка, держась за руку партнера.	1
	Поднимание партнера из стойки обхватом за бедра, пояс, грудь	2
	Поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе	2
	Переноска партнера на плечах, на спине, на бедре. Приседания и наклоны с партнером на плечах	3
	Игры в касания. Игры в блокирующие захваты	1
	Игры в атакующие захваты. Игры с отрывом соперника от ковра	1
	Стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, высокая, боевая стойка. Маневрирования в различных стойках	3
	Защита от захвата ног - из различных стоек отставление одной, двух ног	2
	Передвижение с партнером: вперед, назад, влево, вправо; относительно партнера, стоящего в разных стойках (левой, правой, фронтальной); на дальней дистанции, на средней дистанции, в захвате и т.п	3
	Осуществление захватов: предварительных, основных, ответных; захваты партнера, стоящего в разных стойках; сочетание захватов	2
	Способности проводить схватки в атакующем стиле (с заданием как можно чаще атаковать)	1
	Способности проводить конкретные приемы с опережением соперника	1
	Способности перехода от ударов к борьбе и наоборот	1
	Полоса препятствий	2
	Соревнования	2
	Контрольные испытания	2

### Календарно – тематическое планирование 2 года обучения

Раздел	Тема урока	Кол-во часов
ОФП	Введение в программу.	1
	Оказание первой медицинской помощи. Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Самоконтроль в процессе занятий спортом	1
	Упражнения с использованием собственного веса	3

	(подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений).	
	Упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера).	4
	Упражнения на снарядах и со снарядами	4
	Выполнение упражнений на растяжение , увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах	4
	Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий легкой атлетикой. Причины травм и их профилактика.	1
	Техника безопасности. Простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике	1
	Ходьба и бег с различными положениями и движениями рук, туловища и головы. Ходьба в чередовании с бегом и регулированием физиологической нагрузки по интенсивности и продолжительности на дистанции	2
	Пружинные движения ногами, подскоки, подпрыгивания. Спрыгивания и разнообразные прыжки в глубину. Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом.	2
	Перепрыгивания с предмета на предмет через горизонтальные и вертикальные препятствия с места и с разбега. Прыжки с поворотом вокруг вертикальной оси, прыжки с движениями рук и ног в полёте, с ловлей и бросанием мячей.	2
	Метание мяча с разных дистанций и исходных положений в горизонтальную и вертикальную цели удобной и неудобной рукой. Метание малого мяча способом «из-за спины» через плечо с трех шагов разбега; с пяти, с семи.	2
	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 500м	1
	Равномерный бег до 1,5 км в режиме умеренной интенсивности	2
	Скакалка.Кроссы по гладкой и пересеченной местности	3
	Индивидуальные, парные, коллективные игры	2
	Игры с использованием гимнастических, легкоатлетических (бег, прыжки, метания) видов движений	2
	Эстафеты	3
	Игра в футбол	3
	Игра в баскетбол	3
Рукопашный бой	Приемы борьбы стоя: стойки, дистанции, захваты, передвижения, выведения из равновесия	2
	Приемы борьбы в партере: заваливания, перевороты на спину, удержания, уходы от удержания, болевые приемы	2
	Спарринг	1
	Серии разнотипных ударов руками и ногами. Переход от ударной фазы поединка к бросковой	2
	Стойки и передвижения, Защита от ударов: защита дистанций, защита подставками, отбивами, уклонами, нырками, захватами	3

	Отработка ударов на снарядах и «лапах». Работа на мешке	2
	Работа с гантелями. Работа с грушей на растяжку. Удары из положения сидя с гантелями	2
	Полоса препятствий	3
	Стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, высокая, боевая. Положения: в начале и в конце схватки, формы приветствия. Дистанции: ближняя, средняя, дальняя. Элементы маневрирования	2
	В боевой стойке: передвижение вперед, назад, влево, вправо; шагами, под шагами, с проставлением ноги; нырками и уклонами; с поворотами налево-вперед, направо-назад.	3
	Защита от прямого удара: уклон вправо-влево, отбив рукой с отшагом назад, отбивы с захватом, подставка руки и плеча, подставка двух предплечий	1
	Защита от бокового удара: нырок, подставка плечом, отбивы с захватом руки, уклон назад с разрывом дистанции	1
	Удары ногами: прямой удар ногой в корпус; круговой удар ногой в бедро, корпус, голову; передней и дальней ногой; в движении вперед, назад.	1
	Защита от ударов ногами: защита от прямого удара в корпус: разрыв дистанции, уход в сторону с линии атаки, блок предплечьем, блок с захватом ноги, отбив предплечьями двух рук.	1
	Техника борьбы в стойке	1
	Передвижение с партнером: вперед, назад, влево, вправо; относительно партнера, стоящего в разных стойках (левой, правой, фронтальной); на дальней дистанции, на средней дистанции, в захвате и т.п.	3
	Осуществление захватов: предварительных, основных, ответных; захваты партнера, стоящего в разных стойках; сочетание захватов.	2
	Проведение боёв с задачей достижения наивысших показателей объема, разносторонности и эффективности техники.	2
	Проведение боёв с моделированием ситуаций предстоящих соревнований.	1
	Проведение соревнований внутри группы. Проведение соревнований внутри детского объединения	3
	Контрольные испытания	2
Универсальный бой	Упражнения для укрепления мышц шеи: борцовский мост.	1
	Упражнения на мосту: вставание на мост лежа на спине; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо).	2
	Борцовский мост. Шраги. Подъемы с весом	2
	Изучение техники выполнения бросков. Выведение из равновесия противника	1
	Захваты для проведения бросков. Бросок без падения (стоя). Бросок с падением. Бросок противника из стойки - бросок	2

	стоящего противника.	
	Передвижение с партнером: вперед, назад, влево, вправо; относительно партнера, стоящего в разных стойках (левой, правой, фронтальной); на дальней дистанции, на средней дистанции, в захвате и т.п.	2
	Осуществление захватов: предварительных, основных, ответных; захваты партнера, стоящего в разных стойках; сочетание захватов	2
	Игры в блокирующие захваты. Игры в атакующие захваты	2
	Защита от ударов руками: защита от прямого удара: уклон вправо-влево, отбив рукой с отшагом назад, отбивы с захватом, подставка руки и плеча, подставка двух предплечий.	2
	Удары ногами: прямой удар ногой в корпус; круговой удар ногой в бедро, корпус, голову; передней и дальней ногой; в движении вперед, назад.	2
	Защита от ударов ногами: защита от прямого удара в корпус: разрыв дистанции, уход в сторону с линии атаки, блок предплечьем, блок с захватом ноги, отбив предплечьями двух рук.	2
	Техника борьбы в стойке: захваты: за рукав и отворот куртки, двумя руками за одну руку, за два отворота, за руку за пояс противника сзади, за ногу и за куртку, освобождения от захватов и т.п.	2
	Подготовки к броскам: проход в ноги захватом за бедра, за корпус, за одну ногу; сбивание на носки, сбивание на одну ногу, осаживание на одну ногу, заведение в сторону.	2
	Передвижение с партнером. Осуществление захватов	3
	Выполнение изучаемых технических действий: на партнере, стоящем в разных стойках; на партнерах разного роста; на партнере,двигающемся в разных направлениях (вперед, назад, в сторону, по кругу); на партнере наступающем, отступающем, сковывающем блокирующими захватами и упорами	3
	Способности проводить конкретные приемы с опережением соперника	1
	Способности перехода от ударов к борьбе и наоборот	1
	Способности к искусственной маскировке своих атакующих (защитных) действий	1
	Полоса препятствий	3
	Проведение соревнований внутри группы. Проведение соревнований внутри детского объединения	3
	Контрольные испытания	2

### Календарно – тематическое планирование 3 года обучения

Раздел	Тема урока	Кол-во часов
ОФП	Техника безопасности. Правила гигиены, техники	1

	безопасности, культуры общения на занятиях в тренировочном зале	
	Нормативы физической подготовленности спортсмена на разных этапах тренировки. Средства и методы контроля за физической подготовленностью спортсмена	1
	Упражнения с использованием собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений).	3
	Упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера).	2
	Упражнения на снарядах и со снарядами	2
	Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах	3
	Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках; приставным шагом в одну и другую сторону	3
	Бег: на короткие дистанции (30, 60 м) из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции (от 400 до 5000 м); по пересеченной местности (кросс).	4
	Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега, прыжки через скакалку; опорные через козла, коня	4
	Метания: теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, камня; вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.	3
	Игры: «Борьба за пояс». «Борьба за мяч». «Боевые петушки». «Царь горы». «Армреслинг лежа на животе».	4
	Баскетбол	3
	Футбол	3
Рукопашный бой	Спарринг по борьбе. Борьба в партере. Приемы борьбы	4
	Борьба: бросок через спину, бедро, голову.	2
	Серия ударов руками: прямой-нижний, прямой-боковой. Серия ударов ногами: прямой-задний, прямой-боковой	2
	Удары руками по мешкам. Удары ногами по лапам и мешкам. Передвижения в стойке, удары, падения. Удары по груше. Ударная техника по боксёрским мешкам руками и ногами.	2
	Защита: освобождение от захвата за руки спереди. Освобождение от захвата спереди за плечо. Силовые упражнения	2
	Работа на мешке. Бой с тенью Работа на лапах	2
	Работа с грушей на растяжках. работа с теннисным мячом. Работа на настенной подушке	2
	Полоса препятствий	3
	Жим лежа. Подтягивание. Вертикальный гриф. Тяга штанги к себе лежа на скамье	2



	Тяжелые гантели. Работа с резиной. Тяга сидя. Работа на лапах. Рабоа на мешке. Спарринг	3
	Техника борьбы в стойке. Захваты: за рукав и отворот куртки, двумя руками за одну руку, за два отворота, за руку за пояс противника сзади, за ногу и за куртку, освобождения от захватов и т.п.	2
	Подготовки к броскам: проход в ноги захватом за бедра, за корпус, за одну ногу; сбивание на носки, сбивание на одну ногу, осаживание на одну ногу, заведение в сторону.	2
	Сваливания: захватом голени снаружи, сбиванием в корпус, захватом за пятку и упором в бедро, скручиванием, обратным скручиванием, выведением из равновесия	2
	Броски: задняя подножка, боковая подножка, бросок захватом двух ног, передняя подножка, одноименный и разноименный зацеп изнутри, одноименный и разноименный зацеп снаружи	2
	Передвижение с партнером	2
	Осуществление захватов	2
	Игры в захвате	1
	Спарринг. Поединки на ринге	3
	Соревнования внутри групп. Соревнования внутри детского объединения	3
	Контрольные испытания. Сдача нормативов	2
Универсальный бой	Соревнования на быстроту выполнения упражнений и точность попадания в атаках по мишени в ограниченный отрезок времени упражнения с резиновым жгутом.	2
	Подтягивания. Отжимания. Защита корпусом передвижения. Челнок. Работа на мешке. Книжка	2
	Кувьрки. Многократные повторения двух-трех ударных комбинаций	1
	Ходьба полувывадами и выпадами, пружинистые покачивания в выпадах, то же с дополнительным отягощением. Приседания на одной ноге – «пистолет».	1
	Выпрыгивание из приседа. Упражнения с сопротивлением партнера. Различные виды отжимания	1
	Работа с гантелями от 1 до 3 кг (ударная и защитная техника)	1
	Бег. Скакалка. Прыжки. Передвижения: приставным шагом, семенящие на месте, скрестные шаги, с утяжелениями. Приседания	2
	Поединки со сменой партнеров - 2 схватки по три минуты	2
	Поединки с односторонним нарастающим сопротивлением длительностью от 20 до 30 минут	3
	Спарринг. Работа на лапах	3
	Работа на мешках. Работа с грушей	3
	Работа с теннисным мячом. Бой с тенью Гири.	3
	Работа с канатами	1
	Боковые удары руками и ногами. Удары руками снизу	3
	Одиночные и двухударные комбинации разнотипных	3

	ударов руками и ногами. Серии разнотипных ударов руками и ногами	
	Ближний бой. Переход от ударной фазы поединка к бросковой.	3
	Поединок на ринге. Работа в партере. Спарринг	3
	Полоса препятствий	3
	Соревнования внутри групп. Соревнования внутри детского объединения	3
	Сдача нормативов	2

### Календарно – тематическое планирование 4 года обучения

Раздел	Тема урока	Кол-во часов
ОФП	Техника безопасности. Правила гигиены, техники безопасности, культуры общения на занятиях в тренировочном зале	1
	Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления.	1
	Группировка. Кувырки. Висы	3
	Мост из положения лежа на спине (гимнастический, борцовский); связка элементов (два кувырка вперед, кувырок вперед- назад, два кувырка назад); равновесие (ходьба с перешагиванием через предметы, с бросками и ловлей мяча, с отягощением.	2
	Бег 30м, 60м, 100м. Кросс 5-7 км.	4
	Общеразвивающие упражнения	4
	Координация в прыжках: прыжки со сменой положения ног; прыжок с поворотом на 90 градусов; прыжок с поворотом на 180 градусов; прыжок с поворотом на 360 градусов	2
	Комбинация из кувырков вперед. Переворот в сторону («колесо»)	2
	Игры: «Конный бой». «Регби на коленях»	2
	Игры: «Ладони». «Боксерские салки»	2
Рукопашный бой	Футбол. Баскетбол.	3
	Спарринг по борьбе	4
	Борьба в партере. Приемы борьбы	4
	Боковые удары руками и ногами. Удары руками снизу	3
	Одиночные и двухударные комбинации разнотипных ударов руками и ногами	3
	Серии разнотипных ударов руками и ногами. Серии повторных ударов	3
	Спарринг. Работа на мешке. Работа на лапах. Бой с тенью	2
	Работа с грушей на растяжках. Работа с теннисным мячом. Работа на настенной подушке	2
	Полоса препятствий	3
	Переход от ударной фазы поединка к бросковой. Борьба в	3

	положении лежа (борьба лежа)	
	Работа с лапами. Спарринг	2
	Подготовки к броскам: проход в ноги захватом за бедра, за корпус, за одну ногу; сбивание на носки, сбивание на одну ногу, осаживание на одну ногу, заведение в сторону.	2
	Сваливания: захватом голени снаружи, сбиванием в корпус, захватом за пятку и упором в бедро, скручиванием, обратным скручиванием, выведением из равновесия	2
	Броски: задняя подножка, боковая подножка, бросок захватом двух ног, передняя под-ножка, одноименный и разноименный зацеп изнутри, одноименный и разноименный зацеп снаружи	2
	Технические действия в партере	2
	Способности к эффективному ведению поединка с бойцом, действующим на контратаках, ушедшим в глухую защиту	2
	Способности атаковать на первых минутах схватки. Способности выполнять приемы за короткий промежуток времени (10-15 с) - на фоне утомления	3
	Попеременные поединки различного характера (с разными заданиями) с односторонним сопротивлением; смена через 1 мин	1
	Поединки со сменой партнеров	1
	Поединки с заданием провести конкретный прием (другие не засчитываются); провести прием или комбинацию за заданное время	1
	Соревнования	3
	Контрольные испытания. Сдача нормативов	2
Универсальный бой	Бег с ускорением 25-30 м . Бег с изменением скорости и направления движения	2
	Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении.	2
	Подтягивания. Отжимания. Кувырки. Бурпи	2
	Защита корпусом передвижения. Челнок. Работа на мешке.	2
	Упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера)	2
	Упражнения на снарядах и со снарядами	2
	Пресс. Спина подъемы. Повороты туловища. Круговые движения туловищем и наклоны с блином	2
	Тренажер на пресс. Планка	1
	Вхождение в ближний бой во время собственной атаки – захват за части тела – бросок.	3
	Ближний бой	2
	Спарринг. Работа на лапах	3
	Работа на мешках. Работа с грушей	2
	Работа с теннисным мячом. Бой с тенью	2
	Гири. Работа с канатами	3
	Самостраховка; закрепление техники преодоления полосы препятствий в целом и отдельных препятствий, в том числе	3

	метания ножа и стрельбы из пистолета	
	Выполнение ударов, многократное их повторение в различных ситуациях.	3
	Изучение техники выполнения бросков	3
	Участие в показательных выступлениях	1
	Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, арбитра, помощника секретаря соревнований	2
	Полоса препятствий	3
	Соревнования	3
	Контрольные испытания. Сдача нормативов	2

### Календарно – тематическое планирование 5 года обучения

Раздел	Тема урока	Кол-во часов
ОФП	Техника безопасности. Правила гигиены, техники безопасности, культуры общения на занятиях в тренировочном зале	1
	Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание	1
	Подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре. Стойки. Скакалка	3
	Бег 30м, 60м, 100м. Бег 400м, 800м	2
	Кросс 3 км	2
	Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м.	2
	Игры: «Увернись от мяча». «Паучки». «Конный бой»	3
Рукопашный бой	Футбол	2
	Спарринг по борьбе	3
	Борьба в партере	3
	Приемы борьбы	4
	Защита от ударов в голову + бросок через бедро. Бросок передняя подножка. Связка (удар кулаком + передняя подножка).	3
	Связка (защита предплечьем + разноимённый + удар ногой вперёд. ) Защита от ударов в голову + бросок через бедро + болевой на руку. Бросок передняя подножка +удержание	3
	Связка (удар кулаком + передняя подножка + удушение). Удар локтем (варианты). Задний удар ногой (и с подшагиванием. ) Связка (удар ребром стопы + разноимённый в голову).	3
	Работа на мешке. Работа на лапах. Бой с тенью. Работа с грушей на растяжках	2
	Работа с теннисным мячом. Работа на настенной подушке. Кувырки + ВТ, круговые движения + ВТ	2
	Полоса препятствий	3

	Стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, высокая, боевая стойка	3
	Положения: в начале и конце схватки, формы приветствия. Дистанции: ближняя, средняя, дальняя. Элементы маневрирования.	3
	Сваливания: захватом голени снаружи, сбиванием в корпус, захватом за пятку и упором в бедро, скручиванием, обратным скручиванием, выведением из равновесия.	1
	Броски: задняя подножка, боковая подножка, бросок захватом двух ног, передняя под-ножка, одноименный и разноименный зацеп изнутри, одноименный и разноименный зацеп снаружи	1
	Технические действия в партере	3
	Комбинированная техника	3
	Выполнение изучаемых технических действий: на партнере	2
	Способности проводить конкретные приемы с опережением соперника	2
	Способности перехода от ударов к борьбе и наоборот	1
	Спарринг	2
	Работа в партере	3
	Соревнования внутри групп. Соревнования внутри детского объединения	3
	Контрольные испытания. Сдача нормативов	2
Универсальный бой	Бег с ускорением 25-30 м . Бег с изменением скорости и направления движения.	2
	Челночный бег 4 x 20 м	1
	Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошен-ного мяча	2
	Подтягивания. Отжимания. Кувырки. Бурпи	2
	Защита корпусом передвижения. Челнок. Работа на мешке	3
	Упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера).	3
	Упражнения на снарядах и со снарядами	2
	Пресс. Спина подъемы. Повороты туловища	2
	Круговые движения туловищем и наклоны с блином. Тренажер на пресс. Планка	2
	Вхождение в ближний бой во время собственной атаки – захват за части тела – бросок	3
	Ближний бой	3
	Спарринг	3
	Работа на лапах. Работа на мешках. Работа с грушей	4
	Работа с теннисным мячом. Бой с тенью Гири. Работа с канатами.	3
	Самостраховка; закрепление техники преодоления полосы препятствий. Выполнение ударов, многократное их повторение в различных ситуациях	3
	Изучение техники выполнения бросков	3

	Выполнение ударов, многократное их повторение в различных ситуациях	3
	Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, арбитра, помощника секретаря соревнований	3
	Полоса препятствий	3
	Соревнования	3
	Контрольные испытания. Сдача нормативов	2