



ДЕПАРТАМЕНТ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТЮМЕНИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «ГРАД» ГОРОДА ТЮМЕНИ

ул. Ставропольская, д. 11а/1, г. Тюмень, 625062

тел/факс.: (3452) 32-88-09

Принята на заседании  
Педагогического совета  
МАУ ДО ДЮЦ «Град»  
города Тюмени  
Протокол №1 от 28.08.2018 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ДО ДЮЦ «Град»  
города Тюмени  
*Гиносян Э. Н.*  
«*21*» *августа* 2018 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«АРМЕЙСКИЙ РУКОПАШНЫЙ БОЙ»

Срок реализации программы: 5 лет  
Возраст занимающихся: 4 – 18 лет

Программу составил:  
педагог дополнительного образования,  
Маргиев Леван Тамазович

г. Тюмень – 2018 г.

## Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

### 1.1. Пояснительная записка

Программа «Армейский рукопашный бой» относится к физкультурно-спортивной направленности, базовый уровень усвоения.

Программа разработана в соответствии с требованиями с основными нормативными документами, регулирующими развитие физической культуры и спорта в условиях системы дополнительного образования:

- Законами РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;

- «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ;

- «Законом РФ «Об Обороне» от 31.05.1996 № 61-ФЗ;

- Законом «О воинской обязанности и воинской службе» от 28.03.1998 № 53-ФЗ, от 7 февраля 2011 г. № 163-р;

- Указом Президента РФ от 7 мая 2012 г. № 599 "О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки";

- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам утв. от 29.08.2013 № 1008;

- Распоряжением Правительства РФ об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей на период 2020 года от 04.09. 2014 года «1726-р»;

- Постановлением Правительства РФ "Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие образования" на 2013 - 2020 годы" от 15 апреля 2014 г. N295;

- СанПиН 2.4.4. 3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» Утверждены постановлением Главного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41;

- Приказом Министерства спорта РФ "Об утверждении Положения о Единой всероссийской спортивной классификации" от 17 марта 2015 г. N 227;

- Уставом МАУ ДО ДЮОЦ «Град» города Тюмени.

**Актуальность.** Занятия единоборствами дают возможность воспитать у детей и подростков такие качества как мужество, выдержку, честность, уважительное отношение друг к другу. Способствуют формированию у воспитанников гражданской зрелости, любви к Отечеству, готовности к преодолению трудностей. Занятия рукопашным боем в значительной степени улучшают физическое развитие и физическую подготовленность детей и подростков.

**Новизна.** Программа ориентирована на пропаганду и популяризацию одного из видов единоборств – армейского рукопашного боя. По данной программе могут заниматься дети, не имеющие специальной подготовки, с

различным уровнем физической и психологической готовности. Программа не ставит целью достижение высоких спортивных результатов, а направлена на общее оздоровление и формирование личности ребенка, на основе метода дифференцированного подхода к каждому воспитаннику.

**Педагогическая целесообразность.** Данная программа предусматривает не только умение вести бой с противником на предельно малых дистанциях, но и умение выживать в различных экстремальных условиях нашей повседневной жизнедеятельности. В основных положениях военной доктрины Российской Федерации сказано, что одним из направлений социально-политического обеспечения является создание и совершенствование системы военно-патриотического и нравственного воспитания детей и молодежи. Данный Указ свидетельствует, что в условиях зарождения рынка и рыночных отношений, необходимо, использовать все передовые достижения научной мысли. Привлекать к процессу подготовки молодежи лучших специалистов и педагогов, для выработки у молодежи и подростков необходимых навыков, качеств, приобретения ими знаний, которые будут нужны в их предстоящей службе в Армии и на Флоте. Не смотря на современные виды вооружения, требования к физической подготовке не снизились, а наоборот выросли.

Программа предполагает гражданское, военно-патриотическое воспитание молодежи и добровольную подготовку граждан к военной службе через проведение непрерывной, систематической, комплексной подготовки.

При создании программы учитывались физиологические и психологические особенности детей.

**Практическая значимость** изучаемой программы «Армейский рукопашный бой» обуславливается обучением рациональным приемам применения знаний на практике, переносу своих знаний и умений на практику и отработку полученных умений.

### **1.1. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** содействие разностороннему, гармоничному развитию личности, подготовке учащихся к трудовой деятельности, формирование умения определить свое призвание в сложных экономических условиях жизни, а также воспитание патриотизма и готовности к защите Отечества.

#### **Задачи программы:**

##### *Обучающие:*

- закрепление теоретических и практических основ армейского рукопашного боя;
- освоение элементарных и многоходовых специфических для армейского рукопашного боя навыков ведения поединков (нанесение ударов руками и ногами, бросков, переходов в партер, захватов, болевых приемов, способов защит, технико-тактических приемов);
- обучение здоровьесберегающим технологиям, приемам первой медицинской помощи при ушибах и травмах.

*Развивающие:*

- развитие самодисциплины и самоконтроля.

*Воспитательные:*

- формирование у учащихся представления о здоровом образе жизни, мотивации к здоровому образу жизни;
- формирование устойчивого интереса, воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- формирование системы взглядов, принципов, убеждений, нравственных ценностей, определяющих возложенные на гражданина обязанности по вооруженной защите государства.

### **Адресат программы**

Программа рассчитана на 5 лет обучения при неизменном составе обучающихся. Для успешного усвоения образовательной программы детьми 4-18 лет, обучающиеся делятся на группы согласно возраста.

В группы на первый год обучения принимаются все желающие, имеющие допуск врача. Вновь прибывшие дети могут поступать по итогам собеседования и сдачи нормативов. Количество детей в группах до 25 человек.

Режим занятий:

1 -3 год обучения для детей 4-7 лет: 148 (147) академических часов, 3 раза в неделю по 1 академическому часу;

3-5 год обучения для детей 8 лет и старше:

- 148 академических часов, 3 раза в неделю по 1 академическому часу;
- 296 академических часов, 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Продолжительность одного академического часа – 45 минут, между часами предусмотрен перерыв на отдых 10 минут.

Форма обучения: очная.

### **1.3. Содержание программы**

#### **Учебно-тематический план (1 год обучения)**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1. Теоретические сведения	6	6	-	Опрос, беседа
2.	Раздел 2. Общая физическая подготовка	64	-	64	Сдача нормативов
3.	Раздел 3. Специальная физическая подготовка	51	2	49	Сдача нормативов
4.	Раздел 4. Тактико-техническая подготовка	22	-	22	Спарринги
5.	Раздел 5. Участие в соревнованиях	3	-	3	-
6.	Раздел 6. Контрольно-переводные нормативы	2	-	2	Выполнение нормативов
	<b>Всего часов</b>	<b>148</b>	<b>8</b>	<b>140</b>	

### Учебно-тематический план (2 год обучения)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1. Теоретические сведения	4	4	-	Опрос, беседа
2.	Раздел 2. Общая физическая подготовка	63	6	57	Сдача нормативов
3.	Раздел 3. Специальная физическая подготовка.	49	5	44	Сдача нормативов
4.	Раздел 4. Тактико-техническая подготовка.	27	-	27	Спарринги
5.	Раздел 5. Участие в соревнованиях	2	-	2	-
6.	Раздел 6. Контрольно-переводные нормативы	2	-	2	Выполнение нормативов
	<b>Всего часов</b>	<b>147</b>	<b>15</b>	<b>132</b>	

### Учебно-тематический план (3 год обучения)

**3 часа в неделю**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1. Теоретические сведения.	4	4	-	Опрос, беседа
2.	раздел 2. Общая физическая подготовка.	61	6	55	Сдача нормативов
3.	Раздел 3. Специальная физическая подготовка.	52	5	47	Сдача нормативов
4.	Раздел 4. Тактико-техническая подготовка.	27	-	27	Спарринги
5.	Раздел 5. Участие в соревнованиях	2	-	2	
6.	Раздел 6. Контрольно-переводные нормативы	2	-	2	Выполнение нормативов
	<b>Всего часов</b>	<b>148</b>	<b>15</b>	<b>133</b>	

### Учебно-тематический план (3 год обучения)

**6 часов в неделю**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1. Теоретические сведения.	5	5		Опрос, беседа
2.	Раздел 2. Общая физическая подготовка.	109	9	100	Сдача нормативов
3.	Раздел 3. Специальная физическая подготовка.	112	5	107	Сдача нормативов

4.	Раздел 4. Тактико-техническая подготовка.	64		64	Спарринги
5.	Раздел 5. Участие в соревнованиях	2		2	
6.	Раздел 6. Контрольно-переводные нормативы	4		4	Выполнение нормативов
	<b>Всего часов</b>	<b>296</b>	<b>19</b>	<b>277</b>	

### Учебно-тематический план (4 год обучения)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1. Теоретические сведения.	8	8	-	Опрос, беседа
2.	Раздел 2. Общая физическая подготовка.	50	10	40	Сдача нормативов
3.	Раздел 3. Специальная физическая подготовка.	74	-	74	Сдача нормативов
4.	Раздел 4. Тактико-техническая подготовка.	144	-	144	Спарринги
5.	Раздел 5. Инструкторская и судейская практика	10	-	10	
6.	Раздел 6. Участие в соревнованиях	6	-	6	
7.	Раздел 7. Контрольно-переводные нормативы	4	-	4	Выполнение нормативов
	<b>Всего часов</b>	<b>296</b>	<b>18</b>	<b>278</b>	

### Учебно-тематический план (5 год обучения)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1. Теоретические сведения	10	10	-	Опрос, беседа
2.	Раздел 2. Общая физическая подготовка	46	5	41	Сдача нормативов
3.	Раздел 3. Специально-физическая подготовка	78	5	73	Спарринги
4.	Раздел 4. Тактико-техническая подготовка	126	-	126	Спарринги
5.	Раздел 5. Инструкторская и судейская практика	20	-	20	
6.	Раздел 6. Участие в соревнованиях	10	-	10	
7.	Раздел 7. Контрольно-переводные нормативы	6	-	6	Выполнение нормативов
	<b>Всего часов</b>	<b>296</b>	<b>20</b>	<b>276</b>	

## Содержание учебно-тематического плана (всех годов обучения)

### Раздел 1. Теоретическая подготовка

*Теория:* Понятие о травмах. Виды травмирующих факторов. Причины травм. Специфика травматизма в единоборствах. Техника безопасности на занятиях. Правила поведения во время соревнований. Правила поведения в зале. Форма одежды.

Ратные подвиги русских воинов. Виды военно-прикладных и спортивных единоборств. Русская состязательная традиция и её роль в подготовке воинов.

Развитие рукопашного боя в России. Значение и место рукопашного боя в системе физического воспитания и подготовке к армии. Российские соревнования по рукопашному бою. Участие Российских спортсменов в международных соревнованиях (первенство Европы, Мира). Российские и международные юношеские соревнования.

Сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения, под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), гигиена сна.

Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий единоборствами.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

Питание. Значение питания, как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Виды соревнований. Права и обязанности игроков. Система начисления штрафов и очков. Регламент соревнований. Запрещённые действия. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и дисквалификация участников. Роль судьи как воспитателя.

Инвентарь и оборудование для учебно-тренировочных занятий, его назначение и использование. Место занятий. Правильный подбор личной экипировки. Правила содержания личного инвентаря и экипировки.

Виды самообороны. Требования законодательства РФ в части применения самообороны. Виды наказаний за неправомерное применение приёмов рукопашного боя. Соразмерность угрозы и действия. Отягчающие обстоятельства для занимающихся единоборствами. Способы уклонения от применения силы. Действия в экстремальных ситуациях. Достойное поведение в общественных местах и в быту.

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка**

*Теория:* Общая характеристика силовых способностей, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Физиологические характеристики силы быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Средства развития силовых способностей, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

*Практика:* Общеразвивающие упражнения без предметов (развитие гибкости, силы, ловкости):

- Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.
- Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.
- Упражнения для туловища.
- Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.
- Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.
- Упражнения с сопротивлением.
- Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами (развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты):

- Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.
- Работа с гимнастической палкой – прогибы, повороты, отведения, перепрыгивания, вращения, имитация движений колющим и ударным оружием.
- Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.
- Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча, нападения и защиты.

- Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие на носки, приседания.
- Упражнения с отягощениями на ноги и на пояс. Отработка специальных движений, бег.
- Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.
- Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Акробатические упражнения (развитие ловкости):

- Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Мост, стойка и т.д. Соединение нескольких элементов. Преодоление препятствий в движении.
- Перекаты и перевороты, падения и страховки, уходы перекатом и кувырком.

Подвижные игры и эстафеты (развитие ловкости, быстроты, силы):

- Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, на координацию.
- Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения (развитие быстроты, ловкости, выносливости):

- Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800м.
- Бег с отягощениями.
- Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный бег.
- Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.
- Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

Спортивные игры:

- ручной мяч,
- баскетбол,
- волейбол,
- хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

### **Раздел 3. Техническая и тактическая подготовка**

Теория: Изучение основ техники и тактики рукопашного боя, классификация, судейская терминология. Эпизоды и паузы в поединке. Длительность эпизодов и пауз от начала до окончания. Модель поединка с

учетом содержания технико-тактических действий в эпизодах поединка. Пауза как время «отведенное» для анализа ситуации корректировки тактического замысла. Тактика участия в соревнованиях: цель, направление действий, средства для достижения; цель, реализация выработанного курса действий и его коррекция. Судейство соревнований в качестве углового судьи, арбитра, секретаря. Участие в показательных выступлениях. Модель поединка с учетом содержания технико-тактических действий в эпизодах поединка. Пауза как время «отведенное» для анализа ситуации корректировки тактического замысла.

Практика: Выполнение бросков в ситуациях с использованием усилий противника, с преодолением и нейтрализацией усилий. Расположение бойцов: симметричные; защитные; асимметричные – для атаки. Способы преследования противника, перехода в борьбу лежа. Используются техники бросков:

- броски с опрокидыванием (действиями ног);
- броски с подсадом бедра сзади;
- подсечка в темп шагов;
- бросок с захватом за ногу с наружи, бросок с захватом пятки изнутри;
- бросок с захватом ног отдельным хватом.

Формирование навыков ведения поединка на краю татами.

Обучение тактике участия в соревнованиях путем организации учебных соревнований.

Выполнение бросков в ситуациях с использованием усилий противника, с преодолением и нейтрализацией усилий. Расположение бойцов: симметричные; защитные; асимметричные – для атаки. Способы преследования противника, перехода в борьбу лежа. Используются техники бросков:

- броски с опрокидыванием (действиями ног);
- броски с подсадом бедра сзади;
- подсечка в темп шагов;
- бросок с захватом за ногу с наружи, бросок с захватом пятки изнутри;
- бросок с захватом ног отдельным хватом.

Эпизоды и паузы в поединке. Длительность эпизодов и пауз от начала до окончания.

### **Особенности обучения техническим приемам**

*В группах 1 года обучения* обучение должно быть организовано с помощью специальных упражнений, чтобы обучающиеся овладели множеством простых технических приемов и освоили широкий арсенал двигательных навыков. Упражнения должны быть простыми и доступными, выполняя их нужно в неподвижной позиции или в ограниченном перемещении, без сопротивления. Соединение и скоростная отработка должна происходить только после отработки навыков движений.

*В группах 2 года обучения* обучение техническим элементам или приемам происходит с сокращением времени на их выполнение, с пассивным сопротивлением в упражнениях, где применяются блоки, уходы и контрприемы,

с разучиванием дополнительных технических приемов и использованием их в сочетании с ранее усвоенными.

На этом этапе подготовки техническая оснащенность должна постепенно адаптироваться к условиям соревнований и умению мыслить и выполнять задуманное, что является фундаментом дальнейшего обучения.

В группах 3-5 года обучения возрастает объем упражнения технико-тактической направленности, максимально приближенных реальным условиям. Упражнения, применяемые в обучении, должны быть с сопротивлением и конкретным заданием, с использованием в технике различных связок и соединений. Правильное и устойчивое выполнение подводящих упражнений, которые используются при обучении сложным двигательным действиям, в дальнейшем дает возможность успешно действовать во время поединка, принимать правильные решения на фоне волевых напряжений и физических нагрузок.

Проведение соревнований:

1. *Внутригрупповые* – проводятся по общей физической подготовке, по борцовской технике, по ударной технике, по смешанной технике, по формальной технике, по прикладной технике.
2. *Межгрупповые* – проводятся в виде соревнований между группами,
3. *Всероссийские, УРФ, районные и городские* – проводятся в виде товарищеских и квалификационных соревнований и турниров уровня района, города.

#### **Сдача контрольно-переводных нормативов**

Нормативы по общей физической подготовке сдаются согласно возрастным категориям по нормативам ВФСК ГТО (Приложение 1).

<b>Контрольные упражнения</b>	<b>До 1-го года обучения</b>	<b>Свыше двух лет обучения</b>
Специальная физическая подготовка	Суммарное время 6 прямых ударов руками – 5.3с; Суммарное время 6 боковых ударов ногами – 8.2с. Суммарное время 6 «входов» -7.2 с	Суммарное время 6 прямых ударов руками – 4.6 с; Суммарное время 6 боковых ударов ногами – 7.5 с. Суммарное время 6 «входов» - 6.5 с
Техническая подготовка	Выполнение основных атакующих действий армейского рукопашного боя	Выполнение основных технико-тактических действий армейского рукопашного боя в соревновательных условиях.

#### **1.4. Планируемые результаты**

Результатом образовательной деятельности детей по программе «Армейский рукопашный бой», являются показатели, характеризующие оздоровление и специальное развитие детей:

*Личностные:*

- Развить коммуникативные способности детей;
- Сформировать у воспитанников устойчивую потребность к здоровому

- образу жизни;
- Сформировать необходимые физические и психические качества личности;
  - Сформировать гражданско-патриотической позицию, выражающуюся в уважении к культуре и истории своей страны.

*Метапредметные:*

- Развить самоорганизацию, умение планировать и адекватно оценивать свою деятельность, осуществлять осознанный выбор;
- Способствовать развитию высокого уровня ответственности к выполняемым делам, поручениям;
- Развить умение конструктивно сотрудничать и работать в команде.

*Предметные:*

- Обучить первоначальным знаниям, умениям, навыкам по основам армейского рукопашного боя и самообороны;
- Приобщить к традициям воинской культуры, истории воинской славы Отечества.

В каждой возрастной группе предусматривается сдача контрольных нормативов по общей физической, теоретической и специальной подготовке, определяется степень освоения детьми образовательных знаний, умений и навыков.

## Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

### 2.1. Календарный учебный график

1 год обучения

Количество часов в год – 148 часов

Количество часов в неделю – 3 часа

№	Месяц	Дата	Форма занятия	Количество часов			Тема занятий	Форма контроля
				Всего	Теория	Практика		
							<b>Теоретические сведения</b>	
1.	Сентябрь		УТР	1	1		Введение. Знакомство с детьми, Инструктаж по технике безопасности.	Беседа, опрос
							<b>Общефизическая подготовка</b>	
2.	Сентябрь		УТР	1		1	Упражнения на развитие физических качеств.	Выполнение упражнений
3.	Сентябрь		УТР	1		1	Упражнения для развития гибкости.	Выполнение упражнений
4.	Сентябрь		УТР	1		1	Упражнения для развития ловкости.	Выполнение упражнений
5.	Сентябрь		УТР	1		1	Упражнения для развития скорости.	Выполнение упражнений
							<b>СФП</b>	
6.	Сентябрь		УТР	1		1	Упражнения на развитие специальных качеств.	Выполнение упражнений
7.	Сентябрь		УТР	1	1		Разучивание приемов самостраховки при падении.	Выполнение упражнений
8.	Сентябрь		УТР	1		1	Совершенствование приемов самостраховки.	Выполнение упражнений
9.	Сентябрь		УТР	1		1	Упражнения, направленные на укрепление мышц туловища.	Выполнение упражнений
10.	Сентябрь		УТР	1		1	Упражнения, направленные на развитие силы рук.	Выполнение упражнений
11.	Сентябрь		УТР	1		1	Упражнения, направленные на развитие силы ног.	Выполнение упражнений
							<b>ОФП</b>	
12.	Сентябрь		УТР	1		1	Подвижные игры.	Выполнение упражнений
							<b>Теоретические сведения</b>	
13.	Сентябрь		УТР	1	1		История русских воинских искусств	Беседа, опрос
							<b>ОФП</b>	
14.	Октябрь		УТР	1		1	Упражнения на развитие физических качеств.	Выполнение упражнений
15.	Октябрь		УТР	1		1	Упражнения для развития гибкости.	Выполнение упражнений
16.	Октябрь		УТР	1		1	Упражнения для развития ловкости.	Выполнение упражнений
17.	Октябрь		УТР	1		1	Упражнения для развития скорости.	Выполнение упражнений
							<b>СФП</b>	
18.	Октябрь		УТР	1		1	Упражнения на развитие специальных качеств.	Выполнение упражнений
19.	Октябрь		УТР	1		1	Упражнения, направленные на укрепление мышц туловища.	Выполнение упражнений
20.	Октябрь		УТР	1		1	Упражнения, направленные на развитие силы рук.	Выполнение упражнений
21.	Октябрь		УТР	1		1	Упражнения, направленные на развитие силы ног.	Выполнение упражнений
							<b>Тактико-техническая подготовка.</b>	
22.	Октябрь		УТР	1		1	Разучивание приема «удержание сбоку»	Выполнение упражнений

23.	Октябрь		УТР	1		1	Совершенствование приема «удержание сбоку»	Выполнение упражнений
<b>ОФП</b>								
24.	Октябрь		УТР	1		1	Подвижные игры.	Выполнение упражнений
25.	Октябрь		УТР	1		1	Упражнения на развитие физических качеств.	Выполнение упражнений
26.	Октябрь		УТР	1		1	Упражнения для развития гибкости.	Выполнение упражнений
27.	Ноябрь		УТР	1		1	Упражнения для развития ловкости.	Выполнение упражнений
28.	Ноябрь		УТР	1		1	Упражнения для развития скорости.	Выполнение упражнений
<b>СФП</b>								
29.	Ноябрь		УТР	1		1	Упражнения на развитие специальных качеств.	Выполнение упражнений
30.	Ноябрь		УТР	1		1	Упражнения, направленные на укрепление мышц туловища.	Выполнение упражнений
31.	Ноябрь		УТР	1		1	Упражнения, направленные на развитие силы рук.	Выполнение упражнений
32.	Ноябрь		УТР	1		1	Упражнения, направленные на развитие силы ног.	Выполнение упражнений
33.	Ноябрь		УТР	1		1	Разучивание приемов самостраховки при падении.	Выполнение упражнений
34.	Ноябрь		УТР	1		1	Совершенствование приемов самостраховки.	Выполнение упражнений
<b>Тактико-техническая подготовка.</b>								
35.	Ноябрь		УТР	1		1	Разучивание приема «задняя подножка». Совершенствование приема «задняя подножка».	Выполнение упражнений
<b>ОФП</b>								
36.	Ноябрь		УТР	1		1	Подвижные игры.	Выполнение упражнений
37.	Ноябрь		УТР	1		1	Упражнения на развитие физических качеств.	Выполнение упражнений
38.	Ноябрь		УТР	1		1	Упражнения для развития гибкости.	Выполнение упражнений
39.	Ноябрь		УТР	1		1	Упражнения для развития ловкости.	Выполнение упражнений
40.	Декабрь		УТР	1		1	Упражнения для развития скорости.	Выполнение упражнений
<b>СФП</b>								
41.	Декабрь		УТР	1		1	Упражнения на развитие специальных качеств.	Выполнение упражнений
42.	Декабрь		УТР	1		1	Упражнения, направленные на укрепление мышц туловища.	Выполнение упражнений
43.	Декабрь		УТР	1		1	Разучивание приемов самостраховки при падении.	Выполнение упражнений
<b>Тактико-техническая подготовка.</b>								
44.	Декабрь		УТР	1		1	Разучивание приема «удержание сверху».	Выполнение упражнений
45.	Декабрь		УТР	1		1	Совершенствование приема «удержание сверху».	Выполнение упражнений
<b>ОФП</b>								
46.	Декабрь		УТР	1		1	Подвижные игры.	Выполнение упражнений
<b>Сдача контрольных нормативов</b>								
47.	Декабрь		УТР	1		1	Сдача контрольных нормативов	Сдача нормативов
<b>Участие в соревнованиях</b>								
48.	Декабрь		Соревнование	1		1	Соревнования по армейскому рукопашному бою.	
<b>ОФП</b>								
49.	Декабрь		УТР	1		1	Упражнения на развитие физических качеств.	Выполнение упражнений
50.	Декабрь		УТР	1		1	Упражнения для развития гибкости.	Выполнение упражнений
51.	Декабрь		УТР	1		1	Упражнения для развития выносливости.	Выполнение упражнений

							<b>СФП</b>	
52.	Декабрь		УТР	1		1	Упражнения на развитие специальных качеств.	Выполнение упражнений
53.	Январь		УТР	1		1	Упражнения, направленные на укрепление мышц туловища.	Выполнение упражнений
54.	Январь		УТР	1		1	Разучивание приемов самостраховки при падении.	Выполнение упражнений
55.	Январь		УТР	1		1	Совершенствование приемов самостраховки	Выполнение упражнений
56.	Январь		УТР	1		1	Разучивание захватов. Совершенствование борьбы на захватах.	Выполнение упражнений
57.	Январь		УТР	1		1	Разучивание приема «зацеп изнутри».	Выполнение упражнений
58.	Январь		УТР	1		1	Совершенствование приема «зацеп изнутри».	Выполнение упражнений
							<b>ОФП</b>	
59.	Январь		УТР	2		2	Подвижные игры.	Выполнение упражнений
60.	Январь		УТР	1		1	Упражнения на развитие физических качеств.	Выполнение упражнений
61.	Январь		УТР	1		1	Упражнения для развития гибкости.	Выполнение упражнений
62.	Январь		УТР	1		1	Упражнения для развития скорости.	Выполнение упражнений
							<b>СФП</b>	
63.	Январь		УТР	1		1	Упражнения на развитие специальных качеств.	Выполнение упражнений
64.	Февраль		УТР	1		1	Упражнения, направленные на укрепление мышц туловища.	Выполнение упражнений
65.	Февраль		УТР	1	1		Разучивание приемов самостраховки при падении.	Выполнение упражнений
66.	Февраль		УТР	1		1	Совершенствование приемов самостраховки	Выполнение упражнений
							<b>Тактико-техническая подготовка.</b>	
67.	Февраль		УТР	1		1	Разучивание захватов. Совершенствование борьбы на захватах	Выполнение упражнений
							<b>ОФП</b>	
68.	Февраль		УТР	2		2	Подвижные игры.	Выполнение упражнений
							<b>Участие в соревнованиях</b>	
69.	Февраль		Соревнование	2		2	Участие в соревнованиях	Соревнование
							<b>ОФП</b>	
70.	Февраль		УТР	1		1	Упражнения на развитие физических качеств.	Выполнение упражнений
71.	Февраль		УТР	1		1	Упражнения для развития гибкости.	Выполнение упражнений
72.	Февраль		УТР	1		1	Упражнения для развития скорости.	Выполнение упражнений
							<b>СФП</b>	
73.	Февраль		УТР	1		1	Упражнения на развитие специальных качеств.	Выполнение упражнений
74.	Март		УТР	1		1	Разучивание приемов самостраховки при падении.	Выполнение упражнений
75.	Март		УТР	1		1	Совершенствование приемов самостраховки	Выполнение упражнений
							<b>Тактико-техническая подготовка.</b>	
76.	Март		УТР	1		1	Разучивание приема «удержание поперек».	Выполнение упражнений
77.	Март		УТР	1		1	Совершенствование приема «удержание поперек».	Выполнение упражнений
78.	Март		УТР	1		1	Разучивание захватов.	Выполнение упражнений
79.	Март		УТР	1		1	Совершенствование борьбы на захватах.	Выполнение упражнений
							<b>ОФП</b>	

80.	Март		УТР	2		2	Подвижные игры.	Выполнение упражнений
<b>Теоретические сведения.</b>								
81.	Март		УТР	2	2		Личная гигиена. Краткие сведения об особенностях организма.	Беседа, опрос
<b>ОФП</b>								
82.	Март		УТР	1		1	Упражнения на развитие физических качеств.	Выполнение упражнений
83.	Март		УТР	1		1	Упражнения для развития гибкости.	Выполнение упражнений
84.	Март		УТР	1		1	Упражнения для развития выносливости.	Выполнение упражнений
85.			УТР	1		1	Подвижные игры	
<b>СФП</b>								
86.	Март		УТР	1		1	Упражнения на развитие специальных качеств.	Выполнение упражнений
87.	Апрель		УТР	1		1	Разучивание приемов самостраховки при падении.	Выполнение упражнений
88.	Апрель		УТР	1		1	Совершенствование приемов самостраховки	Выполнение упражнений
<b>Тактико-техническая подготовка.</b>								
89.	Апрель		УТР	1		1	Разучивание приема «зацеп снаружи». Совершенствование приема «зацеп снаружи».	Выполнение упражнений
90.	Апрель		УТР	1		1	Разучивание болевых на руки. Совершенствование болевых на руки.	Выполнение упражнений
<b>ОФП</b>								
91.	Апрель		УТР	2		2	Подвижные игры.	Выполнение упражнений
<b>Теоретические сведения</b>								
92.	Апрель		Лекция	1	1		Профилактика травматизма.	Беседа, опрос
<b>ОФП</b>								
93.	Апрель		УТР	1		1	Упражнения на развитие физических качеств.	Выполнение упражнений
94.	Апрель		УТР	1		1	Упражнения для развития гибкости.	Выполнение упражнений
95.	Апрель		УТР	1		1	Упражнения для развития выносливости.	Выполнение упражнений
<b>СФП</b>								
96.	Апрель		УТР	1		1	Упражнения на развитие специальных качеств.	Выполнение упражнений
97.	Апрель		УТР	1		1	Разучивание приемов самостраховки при падении.	Выполнение упражнений
98.	Май		УТР	1		1	Совершенствование приемов самостраховки	Выполнение упражнений
<b>Тактико-техническая подготовка.</b>								
99.	Май		УТР	1		1	Разучивание броска «через бедро»	Выполнение упражнений
100.	Май		УТР	1		1	Совершенствование броска «через бедро».	Выполнение упражнений
101.	Май		УТР	1		1	Контрольные схватки.	Выполнение упражнений
<b>Сдача контрольных нормативов.</b>								
102.	Май		УТР	1		1	Сдача контрольных нормативов.	Сдача нормативов
<b>ОФП</b>								
103.	Май		УТР	1		1	Упражнения на развитие физических качеств.	Выполнение упражнений
104.	Май		УТР	1		1	Упражнения для развития гибкости.	Выполнение упражнений
105.	Май		УТР	1		1	Упражнения для развития выносливости.	Выполнение упражнений

							<b>СФП</b>	
106.	Май		УТР	1		1	Упражнения на развитие специальных качеств.	Выполнение упражнений
107.	Май		УТР	1		1	Разучивание приемов самостраховки при падении.	Выполнение упражнений
108.	Май		УТР	1		1	Совершенствование приемов самостраховки	Выполнение упражнений
							<b>Тактико-техническая подготовка.</b>	
109.	Май		УТР	1		1	Разучивание болевых приемов на ноги.	Выполнение упражнений
110.	Май		УТР	1		1	Совершенствование болевых приемов на ноги.	Выполнение упражнений
111.	Июнь		УТР	2		2	Контрольные схватки.	Выполнение упражнений
							<b>Теоретические сведения</b>	
112.	Июнь		Лекция	1	1		Безопасное поведение детей.	Опрос
							<b>ОФП</b>	
113.	Июнь		УТР	2		2	Подвижные игры.	Выполнение упражнений
114.	Июнь		УТР	1		1	Упражнения на развитие физических качеств.	Выполнение упражнений
115.	Июнь		УТР	1		1	Упражнения для развития гибкости.	Выполнение упражнений
116.	Июнь		УТР	1		1	Упражнения для развития выносливости.	Выполнение упражнений
117.	Июнь		УТР	1		1	Упражнения для развития скорости.	Выполнение упражнений
							<b>СФП</b>	
118.	Июнь		УТР	1		1	Упражнения на развитие специальных качеств.	Выполнение упражнений
119.	Июнь		УТР	1		1	Разучивание приемов самостраховки при падении.	Выполнение упражнений
120.	Июнь		УТР	1		1	Совершенствование приемов самостраховки	Выполнение упражнений
							<b>Тактико-техническая подготовка.</b>	
121.	Июнь		УТР	1		1	Разучивание броска «за одну руку с колен».	Выполнение упражнений
122.	Июнь		УТР	1		1	Совершенствование броска «за одну руку с колен».	Выполнение упражнений
123.	Июль		УТР	1		1	Контрольные схватки.	Выполнение упражнений
							<b>ОФП</b>	
124.	Июль		УТР	2		2	Подвижные игры.	Выполнение упражнений
125.	Июль		УТР	1		1	Упражнения на развитие физических качеств.	Выполнение упражнений
126.	Июль		УТР	1		1	Упражнения для развития гибкости.	Выполнение упражнений
127.	Июль		УТР	1		1	Упражнения для развития выносливости.	Выполнение упражнений
128.	Июль		УТР	1		1	Упражнения для развития скорости.	
129.				1		1	Подвижные игры.	
							<b>СФП</b>	
130.	Июль		УТР	1		1	Упражнения на развитие специальных качеств.	Выполнение упражнений
131.	Июль		УТР	1		1	Упражнения, направленные на укрепление мышц туловища.	Выполнение упражнений
132.	Июль		УТР	1		1	Упражнения, направленные на развитие силы рук.	Выполнение упражнений
133.	Июль		УТР	1		1	Упражнения, направленные на развитие силы ног.	Выполнение упражнений
134.	Июль		УТР	1		1	Разучивание приемов самостраховки при падении.	Выполнение упражнений
135.	Июль		УТР	1		1	Совершенствование приемов самостраховки	Выполнение упражнений
							<b>ОФП</b>	
136.	Июль -		УТР	2		2	Подвижные игры.	Выполнение упражнений

	август						
			<b>Итого</b>	<b>148</b>	<b>8</b>	<b>140</b>	

## 2 год обучения

Количество часов в год – **147 часов**

Количество часов в неделю – **3 часа**

№	Месяц	Дата	Форма занятия	Количество часов			Тема занятий	Форма контроля
				Всего	Теория	Практика		
							<b>Теоретические сведения</b>	
1.	Сентябрь	4	УТЗ	1	1		Введение. Знакомство с детьми. Инструктаж по технике безопасности.	Беседа, опрос
							<b>Общефизическая подготовка</b>	
2.	Сентябрь	6	УТЗ	1		1	ОРУ, ОФП. Упражнения на выносливость.	Выполнение упражнений
							<b>Специальная физическая подготовка</b>	
3.	Сентябрь	8	УТЗ	1	0,5	0,5	Техника самостраховки.	Выполнение упражнений
4.	Сентябрь	11	УТЗ	1	0,5	0,5	Стойки. Разучивание техники.	Выполнение упражнений
							<b>Общефизическая подготовка</b>	
5.	Сентябрь	13,15	УТЗ	2	0,5	1,5	Элементы растяжки.	Выполнение упражнений
6.	Сентябрь	18,20	УТЗ	2	1	1	Элементы акробатики. Легкоатлетические упражнения. Бросковая техника.	Выполнение упражнений
7.	Сентябрь	22,25	УТЗ	2	0,5	1,5	Упражнения для правильной осанки. Бросковая техника.	Выполнение упражнений
8.	Сентябрь	27,29	УТЗ	2		2	Упражнения для мышц туловища, связок. Болевые приемы.	Выполнение упражнений
							<b>Специальная физическая подготовка</b>	
9.	Октябрь	2	УТЗ	1	0,5	0,5	Приемы самостраховки. Отработка самостраховки.	Выполнение упражнений
							<b>Общефизическая подготовка</b>	
10.	Октябрь	4	УТЗ	1		1	Подвижные игры	Выполнение упражнений
11.	Октябрь	6,9	УТЗ	2	0,5	1,5	ОРУ. Ударная техника «руки-ноги».	Выполнение упражнений
12.	Октябрь	11,13	УТЗ	2		2	Упражнения на растяжку. Ударная техника «руки-ноги».	Выполнение упражнений
13.	Октябрь	16,18,20	УТЗ	3	0,5	2,5	ОРУ. Упражнения на укрепление мышц туловища. Болевые приемы, отработка.	Выполнение упражнений
14.	Октябрь	23,25,27	УТЗ	3	0,5	2,5	ОРУ. Упражнения на развитие костно-связочного аппарата. Работа в парах в партере. Самостраховка.	Выполнение упражнений
							<b>Теоретические сведения</b>	
15.	Октябрь	30	Лекция	1	1		Правила подготовки к тренировкам. Питание. Питьевой режим.	Беседа, опрос
16.	Ноябрь	1	Лекция	1	1		Инструктаж по технике безопасности. Значение ОФП и СФП для спортсмена.	Беседа, опрос
							<b>Общефизическая подготовка</b>	

17.	Ноябрь	3	УТЗ	1		1	ОРУ. Ударная техника «руки-ноги».	Выполнение упражнений
18.	Ноябрь	6,8	УТЗ	2	0,5	1,5	Упражнения на растяжку. Ударная техника.	Выполнение упражнений
19.	Ноябрь	10,13	УТЗ	2	0,5	1,5	Упражнения на укрепление мышц туловища. Ударная техника.	Выполнение упражнений
20.	Ноябрь	15,17	УТЗ	2		2	Упражнения на развитие костно-связочного аппарата. Болевые приемы. Тренировочные спарринги.	Выполнение упражнений
21.	Ноябрь	20,22	УТЗ	2		2	Участие в спаррингах. Работа в парах.	Выполнение упражнений
<b>Участие в соревнованиях.</b>								
22.	Ноябрь	24,27	Соревнование	2		2	Участие в соревнованиях.	Выполнение упражнений
<b>Специальная физическая подготовка</b>								
23.	Ноябрь	29	УТЗ	1	0,5	0,5	Самостраховка и страховка.	Выполнение упражнений
<b>Общезначительная физическая подготовка</b>								
24.	Декабрь	1,4	УТЗ	2		2	Общеразвивающие гимнастические упражнения. Техника «руки-ноги».	Выполнение упражнений
25.	Декабрь	6	УТЗ	1		1	Приемы самостраховки. Техника «руки-ноги».	Выполнение упражнений
26.	Декабрь	8,11	УТЗ	2	0,5	1,5	Упражнения на растяжку. Ударная техника.	Выполнение упражнений
27.	Декабрь	13,15	УТЗ	2	0,5	1,5	Упражнения на укрепление мышц туловища. Ударная техника.	Выполнение упражнений
28.	Декабрь	18,20	УТЗ	2		2	Упражнения на развитие костно-связочного аппарата. Отработка броска входом.	Выполнение упражнений
29.	Декабрь	22,25	УТЗ	2		2	Тренировочные спарринги. Работа в парах.	Выполнение упражнений
<b>Сдача контрольных нормативов</b>								
30.	Декабрь	27	УТЗ	1		1	Сдача контрольных нормативов	Сдача нормативов
<b>Специальная физическая подготовка</b>								
31.	Декабрь, январь	29,10	УТЗ	2	0,5	1,5	Упражнения на развитие силы. Прямой удар в голову.	Выполнение упражнений
32.	Январь	12,15	УТЗ	2	0,5	1,5	Упражнения на развитие скорости. Защита от удара прямой в голову.	Выполнение упражнений
33.	Январь	17,19	УТЗ	2	0,5	1,5	Упражнения на развитие выносливости. Разучивание удара боковой в голову.	Выполнение упражнений
34.	Январь	22,24	УТЗ	2	0,5	1,5	Упражнения на устойчивость. Защита от удара боковой в голову.	Выполнение упражнений
35.	Январь	26,29	УТЗ	2		2	Упражнения на терпение и быстроту реакции. Отработка изученных ударов.	Выполнение упражнений
36.	Январь, февраль	31,2	УТЗ	2		2	Работа со снарядами. Разучивание и совершенствование удара снизу. Защита от него.	Выполнение упражнений
37.	Февраль	5,7	УТЗ	2	0,5	1,5	Упражнения на развитие силы. Захваты. Освобождение от захватов за плечи.	Выполнение упражнений
38.	Февраль	9,12	УТЗ	2	0,5	1,5	Упражнения на развитие скорости. Совершенствование освобождения от захватов за плечи.	Выполнение упражнений
39.	Февраль	14,16	УТЗ	2		2	Упражнения на развитие выносливости. Освобождения от захватов за корпус.	Выполнение упражнений
40.	Февраль	19,21	УТЗ	2		2	Тренировочные спарринги.	Выполнение упражнений

							<b>Общефизическая подготовка</b>	
41.	Февраль	26,28	УТЗ	2	0,5	1,5	Упражнения на устойчивость. Работа в парах.	Выполнение упражнений
42.	Март	2,5	УТЗ	2		2	Упражнения на терпение и быстроту реакции. Работа на снарядах.	Выполнение упражнений
							<b>Специальная физическая подготовка</b>	
43.	Март	7,12	УТЗ	2		2	Упражнения на скоростно-силовые качества. Освобождения от захватов. Повторение.	Выполнение упражнений
							<b>Изучение тактики рукопашного боя</b>	
44.	Март	14,16	УТЗ	2		2	Прямой удар ногой. Защита от него.	Выполнение упражнений
45.	Март	19,21	УТЗ	2		2	Боковой удар ногой. Защита от него.	Выполнение упражнений
46.	Март	23,26	УТЗ	2		2	Работа в партере. Тренировочные спарринги.	Выполнение упражнений
							<b>Специальная физическая подготовка</b>	
47.	Март, апрель	28,30,2,4	УТЗ	4		4	Тренировочные спарринги.	Выполнение упражнений
							<b>Изучение тактики рукопашного боя</b>	
48.	Апрель	6	УТЗ	1		1	Серия ударов рук и ног, сваливание.	Выполнение упражнений
49.	Апрель	9	УТЗ	1		1	Серия ударов рук и ног, бросок с захватом ног.	Выполнение упражнений
50.	Апрель	11	УТЗ	1		1	Виды подсечек. Отработка подсечек.	Выполнение упражнений
51.	Апрель	13	УТЗ	1		1	Бросок через бедро, подшагиванием и зашагиванием.	Выполнение упражнений
52.	Апрель	16	УТЗ	1		1	Бросок через спину с захватом руки под плечо.	Выполнение упражнений
							<b>Скоростная работа (техника)</b>	
53.	Апрель	18	УТЗ	1		1	Бросок через спину, сбивание посредством захвата рук и туловища.	Выполнение упражнений
54.	Апрель	20	УТЗ	1		1	Бросок через спину, зашагивание за спину, боковая подсечка с падением.	Выполнение упражнений
55.	Апрель	23	УТЗ	1		1	Бросок через бедро, зацеп.	Выполнение упражнений
56.	Апрель	25,27	УТЗ	2		2	Тренировочные спарринги. Отработка подсечек и бросков.	Выполнение упражнений
							<b>Специальная физическая подготовка</b>	
57.	Апрель	30	УТЗ	1		1	Страховка и самостраховка.	Выполнение упражнений
							<b>Общефизическая подготовка</b>	
58.	Май	7	УТЗ	1		1	Упражнения с предметами (скакалки, мячи)	Выполнение упражнений
							<b>Тактико-техническая подготовка</b>	
59.	Май	11	УТЗ	1		1	Прямой удар- сайстеп, контратака.	Выполнение упражнений
60.	Май	14	УТЗ	1		1	Боковой удар, подставка, контратака.	Выполнение упражнений
61.	Май	16	УТЗ	1		1	Боковой удар, нырок, контратака.	Выполнение упражнений
62.	Май	18	УТЗ	1		1	От прямого, бокового- разрыв, контратака.	Выполнение упражнений
63.	Май	21	УТЗ	1		1	От прямого, бокового- встречные на одноимённую, разноимённую руку.	Выполнение упражнений
64.	Май	23	УТЗ	1		1	Отработка на мешке: прямого, бокового, в сторону, назад, бокового изнутри.	Выполнение упражнений
65.	Май	25	УТЗ	1		1	Отработка на лапах: прямого, бокового, назад, в сторону,	Выполнение упражнений

							бокового изнутри.	
66.	Май	28	УТЗ	1		1	От прямого удара, блок скрещенными руками, болевой прием.	Выполнение упражнений
67.	Май	30	УТЗ	1		1	От прямого удара, отскок, контратака рук и ног.	Выполнение упражнений
68.	Июнь	1	УТЗ	1		1	От прямого удара, сбив, вход в ближний бой.	Выполнение упражнений
69.	Июнь	4	УТЗ	1		1	От бокового удара, отклонением назад, блок руками с разворотом с ближней ноги, контратака боковыми.	Выполнение упражнений
<b>Сдача контрольных нормативов.</b>								
70.	Июнь	6	УТЗ	1		1	Сдача контрольных нормативов.	Сдача нормативов
<b>Общefизическая подготовка</b>								
71.	Июнь	8	УТЗ	1		1	Упражнения на развитие силы.	Выполнение упражнений
72.	Июнь	11	УТЗ	1		1	Упражнения на развитие выносливости.	Выполнение упражнений
73.	Июнь	13	УТЗ	1		1	Упражнения на развитие скорости.	Выполнение упражнений
<b>Специальная физическая подготовка</b>								
74.	Июнь	15	УТЗ	1		1	Захваты. Освобождение от захватов за плечи.	Выполнение упражнений
75.	Июнь	18,20	УТЗ	2		2	Освобождения от захватов за корпус.	Выполнение упражнений
76.	Июнь	22,25	УТЗ	2		2	Совершенствование освобождения от захватов за плечи.	Выполнение упражнений
77.	Июнь, июль	27, 29, 2, 4	УТЗ	4		4	Тренировочные спарринги.	Выполнение упражнений
<b>Теоретические сведения</b>								
78.	Июль	6	Лекция	1	1		Безопасное поведение детей	Опрос
<b>Общefизическая подготовка</b>								
79.	Июль	9	УТЗ	1		1	Упражнения на растяжку. Ударная техника.	Выполнение упражнений
80.	Июль	11	УТЗ	1		1	Упражнения на укрепление мышц туловища. Болевые приемы, отработка.	Выполнение упражнений
81.	Июль	13	УТЗ	1		1	Упражнения на развитие выносливости.	Выполнение упражнений
82.	Июль	16	УТЗ	1		1	Упражнения на развитие скорости.	Выполнение упражнений
<b>Специальная физическая подготовка</b>								
83.	Июль	18	УТЗ	1		1	Страховка и само страховка	Выполнение упражнений
84.	Июль	20,23	УТЗ	2		2	Упражнения на развитие силы. Захваты. Освобождение от захватов за плечи.	Выполнение упражнений
85.	Июль	25	УТЗ	1		1	Освобождения от захватов за корпус.	Выполнение упражнений
86.	Июль	27	УТЗ	1		1	Совершенствование освобождения от захватов за плечи.	Выполнение упражнений
87.	Июль, август	30,1,3	УТЗ	3		3	Тренировочные спарринги	Выполнение упражнений
<b>Общefизическая подготовка</b>								
88.	Август	6,8	УТЗ	2		2	Упражнения на растяжку. Ударная техника.	Выполнение упражнений
89.	Август	10,13	УТЗ	2		2	Упражнения на укрепление мышц туловища. Ударная техника.	Выполнение упражнений
90.	Август	15,17	УТЗ	2		2	Упражнения на развитие костно-связочного аппарата. Болевые приемы. Тренировочные спарринги.	Выполнение упражнений
91.	Август	20,22	УТЗ	2		2	Упражнения на развитие скорости.	Выполнение упражнений
92.	Август	24,27	УТЗ	2		2	Подвижные игры	Выполнение упражнений

							<b>Специальная физическая подготовка</b>	
93.	Август	29	УТЗ	1		1	Отработка бросков в стойке.	Выполнение упражнений
94.	Август	31	УТЗ	1		1	Подвижные игры	Выполнение упражнений
<b>Итого</b>				<b>147</b>	<b>15</b>	<b>132</b>		

## 2 год обучения

Количество часов в год – **148 часов**

Количество часов в неделю – **3 часа**

№	Месяц	Дата	Форма занятия	Количество часов			Тема занятий	Форма контроля
				Всего	Теория	Практика		
							<b>Теоретические сведения</b>	
1.	Сентябрь	3	УТЗ	1	1		Введение. Знакомство с детьми. Инструктаж по технике безопасности.	Беседа, опрос
							<b>Общefизическая подготовка</b>	
2.	Сентябрь	5	УТЗ	1		1	ОРУ, ОФП. Упражнения на выносливость.	Выполнение упражнений
							<b>Специальная физическая подготовка</b>	
3.	Сентябрь	7	УТЗ	1	0,5	0,5	Техника самостраховки.	Выполнение упражнений
4.	Сентябрь	10	УТЗ	1	0,5	0,5	Стойки. Разучивание техники.	Выполнение упражнений
							<b>Общefизическая подготовка</b>	
5.	Сентябрь	12,14	УТЗ	2	0,5	1,5	Элементы растяжки.	Выполнение упражнений
6.	Сентябрь	17,19	УТЗ	2	1	1	Элементы акробатики. Легкоатлетические упражнения. Бросковая техника.	Выполнение упражнений
7.	Сентябрь	21,24	УТЗ	2	0,5	1,5	Упражнения для правильной осанки. Бросковая техника.	Выполнение упражнений
8.	Сентябрь	26,28	УТЗ	2		2	Упражнения для мышц туловища, связок. Болевые приемы.	Выполнение упражнений
							<b>Специальная физическая подготовка</b>	
9.	Октябрь	1	УТЗ	1	0,5	0,5	Приемы самостраховки. Отработка самостраховки.	Выполнение упражнений
							<b>Общefизическая подготовка</b>	
10.	Октябрь	3	УТЗ	1		1	Подвижные игры	Выполнение упражнений
11.	Октябрь	5,8	УТЗ	2	0,5	1,5	ОРУ. Ударная техника «руки-ноги».	Выполнение упражнений
12.	Октябрь	10,12	УТЗ	2		2	Упражнения на растяжку. Ударная техника «руки-ноги».	Выполнение упражнений
13.	Октябрь	15, 17,19	УТЗ	3	0,5	2,5	ОРУ. Упражнения на укрепление мышц туловища. Болевые приемы, отработка.	Выполнение упражнений
14.	Октябрь	22,24, 26	УТЗ	3	0,5	2,5	ОРУ. Упражнения на развитие костно-связочного аппарата. Работа в парах в партере. Самостраховка.	Выполнение упражнений
							<b>Теоретические сведения</b>	
15.	Октябрь	29	Лекция	1	1		Правила подготовки к тренировкам. Питание. Питьевой режим.	Беседа, опрос
16.	Октябрь	31	Лекция	1	1		Инструктаж по технике безопасности. Значение ОФП и СФП для спортсмена.	Беседа, опрос
							<b>Участие в соревнованиях</b>	

17.	Ноябрь	2,5	Соревнование	2		2	Участие в соревнованиях.	Выполнение упражнений
<b>Общездоровья подготовка</b>								
18.	Ноябрь	7	УТЗ	1		1	ОРУ. Ударная техника «руки-ноги».	Выполнение упражнений
19.	Ноябрь	9,12	УТЗ	2	0,5	1,5	Упражнения на растяжку. Ударная техника.	Выполнение упражнений
20.	Ноябрь	14,16	УТЗ	2	0,5	1,5	Упражнения на укрепление мышц туловища. Ударная техника.	Выполнение упражнений
21.	Ноябрь	19,21	УТЗ	2		2	Упражнения на развитие костно-связочного аппарата. Болевые приемы. Тренировочные спарринги.	Выполнение упражнений
22.	Ноябрь	23,26	УТЗ	2		2	Участие в спаррингах. Работа в парах.	Выполнение упражнений
<b>Специальная физическая подготовка</b>								
23.	Ноябрь	28	УТЗ	1	0,5	0,5	Самостраховка и страховка.	Выполнение упражнений
<b>Общездоровья подготовка</b>								
24.	Ноябрь, декабрь	30,3	УТЗ	2		2	Общеразвивающие гимнастические упражнения. Техника «руки-ноги».	Выполнение упражнений
25.	Декабрь	5	УТЗ	1		1	Приемы самостраховки. Техника «руки-ноги».	Выполнение упражнений
26.	Декабрь	7,10	УТЗ	2	0,5	1,5	Упражнения на растяжку. Ударная техника.	Выполнение упражнений
27.	Декабрь	12,14	УТЗ	2	0,5	1,5	Упражнения на укрепление мышц туловища. Ударная техника.	Выполнение упражнений
28.	Декабрь	17,19	УТЗ	2		2	Упражнения на развитие костно-связочного аппарата. Отработка броска входом.	Выполнение упражнений
29.	Декабрь	21,24	УТЗ	2		2	Тренировочные спарринги. Работа в парах.	Выполнение упражнений
<b>Сдача контрольных нормативов</b>								
30.	Декабрь	26	УТЗ	1		1	Сдача контрольных нормативов	Сдача нормативов
<b>Специальная физическая подготовка</b>								
31.	Декабрь, январь	28,9	УТЗ	2	0,5	1,5	Упражнения на развитие силы. Прямой удар в голову.	Выполнение упражнений
32.	Январь	11,14	УТЗ	2	0,5	1,5	Упражнения на развитие скорости. Защита от удара прямой в голову.	Выполнение упражнений
33.	Январь	16,18	УТЗ	2	0,5	1,5	Упражнения на развитие выносливости. Разучивание удара боковой в голову.	Выполнение упражнений
34.	Январь	21,23	УТЗ	2	0,5	1,5	Упражнения на устойчивость. Защита от удара боковой в голову.	Выполнение упражнений
35.	Январь	25,28	УТЗ	2		2	Упражнения на терпение и быстроту реакции. Отработка изученных ударов.	Выполнение упражнений
36.	Январь, февраль	31,1	УТЗ	2		2	Работа со снарядами. Разучивание и совершенствование удара снизу. Защита от него.	Выполнение упражнений
37.	Февраль	4,6	УТЗ	2	0,5	1,5	Упражнения на развитие силы. Захваты. Освобождение от захватов за плечи.	Выполнение упражнений
38.	Февраль	8,11	УТЗ	2	0,5	1,5	Упражнения на развитие скорости. Совершенствование освобождения от захватов за плечи.	Выполнение упражнений
39.	Февраль	13,15	УТЗ	2		2	Упражнения на развитие выносливости. Освобождения от захватов за корпус.	Выполнение упражнений
40.	Февраль	18,20	УТЗ	2		2	Тренировочные спарринги.	Выполнение упражнений

							<b>Общефизическая подготовка</b>	
41.	Февраль	22,25	УТЗ	2	0,5	1,5	Упражнения на устойчивость. Работа в парах.	Выполнение упражнений
42.	Февраль, март	27,1	УТЗ	2		2	Упражнения на терпение и быстроту реакции. Работа на снарядах.	Выполнение упражнений
							<b>Специальная физическая подготовка</b>	
43.	Март	4,6	УТЗ	2		2	Упражнения на скоростно-силовые качества. Освобождения от захватов. Повторение.	Выполнение упражнений
							<b>Изучение тактики рукопашного боя</b>	
44.	Март	8,11	УТЗ	2		2	Прямой удар ногой. Защита от него.	Выполнение упражнений
45.	Март	13,15	УТЗ	2		2	Боковой удар ногой. Защита от него.	Выполнение упражнений
46.	Март	18,20	УТЗ	2		2	Работа в партере. Тренировочные спарринги.	Выполнение упражнений
							<b>Специальная физическая подготовка</b>	
47.	Март	22,25, 27,29	УТЗ	4		4	Тренировочные спарринги.	Выполнение упражнений
							<b>Изучение тактики рукопашного боя</b>	
48.	Апрель	1	УТЗ	1		1	Серия ударов рук и ног, сваливание.	Выполнение упражнений
49.	Апрель	3	УТЗ	1		1	Серия ударов рук и ног, бросок с захватом ног.	Выполнение упражнений
50.	Апрель	5	УТЗ	1		1	Виды подсечек. Отработка подсечек.	Выполнение упражнений
51.	Апрель	8	УТЗ	1		1	Бросок через бедро, подшагиванием и зашагиванием.	Выполнение упражнений
52.	Апрель	10	УТЗ	1		1	Бросок через спину с захватом руки под плечо.	Выполнение упражнений
							<b>Скоростная работа (техника)</b>	
53.	Апрель	12	УТЗ	1		1	Бросок через спину, сбивание посредством захвата рук и туловища.	Выполнение упражнений
54.	Апрель	15	УТЗ	1		1	Бросок через спину, зашагивание за спину, боковая подсечка с падением.	Выполнение упражнений
55.	Апрель	17	УТЗ	1		1	Бросок через бедро, зацеп.	Выполнение упражнений
56.	Апрель	19,22	УТЗ	2		2	Тренировочные спарринги. Отработка подсечек и бросков.	Выполнение упражнений
							<b>Специальная физическая подготовка</b>	
57.	Апрель	24	УТЗ	1		1	Страховка и самостраховка.	Выполнение упражнений
							<b>Общефизическая подготовка</b>	
58.	Апрель	26	УТЗ	1		1	Упражнения с предметами (скакалки, мячи)	Выполнение упражнений
							<b>Тактико-техническая подготовка</b>	
59.	Апрель	29	УТЗ	1		1	Прямой удар- сайстеп, контратака.	Выполнение упражнений
60.	Май	6	УТЗ	1		1	Боковой удар, подставка, контратака.	Выполнение упражнений
61.	Май	8	УТЗ	1		1	Боковой удар, нырок, контратака.	Выполнение упражнений
62.	Май	10	УТЗ	1		1	От прямого, бокового- разрыв, контратака.	Выполнение упражнений
63.	Май	13	УТЗ	1		1	От прямого, бокового- встречные на одноимённую, разноимённую руку.	Выполнение упражнений
64.	Май	15	УТЗ	1		1	Отработка на мешке: прямого, бокового, в сторону, назад, бокового изнутри.	Выполнение упражнений
65.	Май	17	УТЗ	1		1	Отработка на лапах: прямого, бокового, назад, в сторону,	Выполнение упражнений

							бокового изнутри.	
66.	Май	20	УТЗ	1		1	От прямого удара, блок скрещенными руками, болевой прием.	Выполнение упражнений
67.	Май	22	УТЗ	1		1	От прямого удара, отскок, контратака рук и ног.	Выполнение упражнений
68.	Май	24	УТЗ	1		1	От прямого удара, сбив, вход в ближний бой.	Выполнение упражнений
69.	Май	27	УТЗ	1		1	От бокового удара, отклонением назад, блок руками с разворотом с ближней ноги, контратака боковыми.	Выполнение упражнений
<b>Сдача контрольных нормативов.</b>								
70.	Май	29	УТЗ	1		1	Сдача контрольных нормативов.	Сдача нормативов
<b>Общеспортивная подготовка</b>								
71.	Май	31	УТЗ	1		1	Упражнения на развитие силы.	Выполнение упражнений
72.	Июнь	3	УТЗ	1		1	Упражнения на развитие выносливости.	Выполнение упражнений
73.	Июнь	5	УТЗ	1		1	Упражнения на развитие скорости.	Выполнение упражнений
<b>Специальная физическая подготовка</b>								
74.	Июнь	7	УТЗ	1		1	Захваты. Освобождение от захватов за плечи.	Выполнение упражнений
75.	Июнь	10,12	УТЗ	2		2	Освобождения от захватов за корпус.	Выполнение упражнений
76.	Июнь	14,17	УТЗ	2		2	Совершенствование освобождения от захватов за плечи.	Выполнение упражнений
77.	Июнь	19,21 24,26	УТЗ	4		4	Тренировочные спарринги.	Выполнение упражнений
<b>Теоретические сведения</b>								
78.	Июнь	28	Лекция	1	1		Безопасное поведение детей	Опрос
<b>Общеспортивная подготовка</b>								
79.	Июль	1	УТЗ	1		1	Упражнения на растяжку. Ударная техника.	Выполнение упражнений
80.	Июль	3	УТЗ	1		1	Упражнения на укрепление мышц туловища. Болевые приемы, отработка.	Выполнение упражнений
81.	Июль	5	УТЗ	1		1	Упражнения на развитие выносливости.	Выполнение упражнений
82.	Июль	8	УТЗ	1		1	Упражнения на развитие скорости.	Выполнение упражнений
<b>Специальная физическая подготовка</b>								
83.	Июль	10	УТЗ	1		1	Страховка и само страховка	Выполнение упражнений
84.	Июль	12, 15	УТЗ	2		2	Упражнения на развитие силы. Захваты. Освобождение от захватов за плечи.	Выполнение упражнений
85.	Июль	17	УТЗ	1		1	Освобождения от захватов за корпус.	Выполнение упражнений
86.	Июль	19	УТЗ	1		1	Совершенствование освобождения от захватов за плечи.	Выполнение упражнений
87.	Июль	22,24	УТЗ	2		2	Тренировочные спарринги	Выполнение упражнений
<b>Общеспортивная подготовка</b>								
88.	Июль	26, 29,31	УТЗ	3		3	Упражнения на растяжку. Ударная техника.	Выполнение упражнений
89.	Август	2,5	УТЗ	2		2	Упражнения на укрепление мышц туловища. Ударная техника.	Выполнение упражнений
90.	Август	7,9	УТЗ	2		2	Упражнения на развитие костно-связочного аппарата. Болевые приемы. Тренировочные спарринги.	Выполнение упражнений
91.	Август	12,14	УТЗ	2		2	Упражнения на развитие скорости.	Выполнение упражнений
92.	Август	16,19	УТЗ	2		2	Подвижные игры	Выполнение упражнений

							<b>Специальная физическая подготовка</b>	
93.	Август	21	УТЗ	1		1	Отработка бросков в стойке.	Выполнение упражнений
94.	Август	23ё	УТЗ	1		1	Подвижные игры	Выполнение упражнений
<b>Итого</b>				<b>147</b>	<b>15</b>	<b>132</b>		

## 2 год обучения

Количество часов в год – 292 часа

Количество часов в неделю – 6 часов

№	Месяц	Дата	Форма занятия	Количество часов			Тема занятий	Форма контроля
				Всего	Теория	Практика		
							<b>Теоретические сведения</b>	
1.	Сентябрь	3,5,7	Лекция	3	3		Введение. Знакомство с детьми. Инструктаж по технике безопасности.	Беседа, опрос
							<b>Специальная физическая подготовка</b>	
2.	Сентябрь	7,10	УТЗ	2	1	1	Техника самостраховки.	Наблюдение
3.	Сентябрь	10,12	УТЗ	2	1	1	Стойки. Разучивание техники.	Выполнение упражнений
							<b>Общезначительная подготовка</b>	
4.	Сентябрь	12,14,17	УТЗ	4	1	3	Элементы растяжки.	Выполнение упражнений
5.	Сентябрь	17,19,21	УТЗ	4	2	2	Элементы акробатики. Легкоатлетические упражнения. Бросковая техника.	Выполнение упражнений
6.	Сентябрь	21,24,26	УТЗ	4	1	3	Упражнения для правильной осанки. Бросковая техника.	Выполнение упражнений
7.	Сентябрь, октябрь	26,28,1	УТЗ	4		4	Упражнения для мышц туловища, связок. Болевые приемы.	Выполнение упражнений
8.	Октябрь	1	УТЗ	1		1	ОРУ, ОФП. Упражнения на выносливость.	Выполнение упражнений
							<b>Специальная физическая подготовка</b>	
9.	Октябрь	3	УТЗ	2	1	1	Приемы самостраховки. Отработка самостраховки.	Выполнение упражнений
							<b>Общезначительная подготовка</b>	
10.	Октябрь	5,8	УТЗ	4	1	3	ОРУ. Ударная техника «руки-ноги».	Выполнение упражнений
11.	Октябрь	10,12	УТЗ	4		4	Упражнения на растяжку. Ударная техника «руки-ноги».	Выполнение упражнений
12.	Октябрь	15,17,19	УТЗ	6	1	5	ОРУ. Упражнения на укрепление мышц туловища. Болевые приемы, отработка.	Выполнение упражнений
13.	Октябрь	22,24,26	УТЗ	6	1	5	ОРУ. Упражнения на развитие костно-связочного аппарата. Работа в парах в партере. Самостраховка.	Выполнение упражнений
							<b>Теоретические сведения</b>	
14.	Октябрь	29	Лекция	2	2		Правила подготовки к тренировкам. Питание. Питьевой режим.	Выполнение упражнений
15.	Октябрь	31	Лекция	2	2		Инструктаж по технике безопасности. Значение ОФП и СФП для спортсмена.	Выполнение упражнений

							<b>Общефизическая подготовка</b>	
16.	Ноябрь	2	УТЗ	2		2	ОРУ. Ударная техника «руки-ноги».	Выполнение упражнений
17.	Ноябрь	5,7	УТЗ	4	1	3	Упражнения на растяжку. Ударная техника.	Выполнение упражнений
18.	Ноябрь	9,12	УТЗ	4	1	3	Упражнения на укрепление мышц туловища. Ударная техника.	Выполнение упражнений
19.	Ноябрь	14,16	УТЗ	4		4	Упражнения на развитие костно-связочного аппарата. Болевые приемы. Тренировочные спарринги.	Выполнение упражнений
20.	Ноябрь	19,21	УТЗ	4		4	Участие в спаррингах. Работа в парах.	Выполнение упражнений
							<b>Участие в соревнованиях.</b>	
21.	Ноябрь	23,26	Соревнование	4		4	Участие в соревнованиях.	Выполнение упражнений
							<b>Специальная физическая подготовка</b>	
22.	Ноябрь	28	УТЗ	2	1	1	Самостраховка и страховка.	Выполнение упражнений
							<b>Общефизическая подготовка</b>	
23.	Ноябрь	30	УТЗ	2		2	Общеразвивающие гимнастические упражнения. Техника «руки-ноги».	Выполнение упражнений
24.	Декабрь	3	УТЗ	2		2	Приемы самостраховки. Техника «руки-ноги».	Выполнение упражнений
25.	Декабрь	5,7	УТЗ	4	1	3	Упражнения на растяжку. Ударная техника.	Выполнение упражнений
26.	Декабрь	10,12	УТЗ	4	1	3	Упражнения на укрепление мышц туловища. Ударная техника.	Выполнение упражнений
27.	Декабрь	14,17	УТЗ	4		4	Упражнения на развитие костно-связочного аппарата. Отработка броска входом.	Выполнение упражнений
28.	Декабрь	19,21	УТЗ	4		4	Тренировочные спарринги. Работа в парах.	Выполнение упражнений
							<b>Сдача контрольных нормативов</b>	
29.	Декабрь	24	УТЗ	2		2	Сдача контрольных нормативов	Сдача нормативов
							<b>Специальная физическая подготовка</b>	
30.	Декабрь	26	УТЗ	2	1	1	Упражнения на развитие силы. Прямой удар в голову.	Выполнение упражнений
31.	Декабрь	28	УТЗ	2	1	1	Упражнения на развитие скорости. Защита от удара прямой в голову.	Выполнение упражнений
32.	Декабрь	31	УТЗ	2	1	1	Упражнения на развитие выносливости. Разучивание удара боковой в голову.	Выполнение упражнений
33.	Январь	11	УТЗ	1	1		Упражнения на устойчивость. Защита от удара боковой в голову.	Выполнение упражнений
							<b>Общефизическая подготовка</b>	
34.	Январь	11,14	УТЗ	3		3	ОРУ. Ударная техника «руки-ноги».	Выполнение упражнений
35.	Январь	16,18	УТЗ	4		4	Упражнения на растяжку. Ударная техника.	Выполнение упражнений
36.	Январь	21,23	УТЗ	3		3	Упражнения на укрепление мышц туловища. Ударная техника.	Выполнение упражнений
37.	Январь	23,25	УТЗ	3		3	Упражнения с предметами (скакалки, мячи)	Выполнение упражнений
38.	Январь	28	УТЗ	2		2	Страховка и самостраховка	Выполнение упражнений
							<b>Специальная физическая подготовка</b>	
39.	Январь, февраль	30,1	УТЗ	4	1	3	Упражнения на развитие силы. Захваты. Освобождение от захватов за плечи.	Выполнение упражнений
40.	Февраль	4,6	УТЗ	4	1	3	Упражнения на развитие скорости. Совершенствование освобождения от захватов за плечи.	Выполнение упражнений

41.	Февраль	8,11	УТЗ	4		4	Упражнения на развитие выносливости. Освобождения от захватов за корпус.	Выполнение упражнений
42.	Февраль	13,15	УТЗ	4		4	Тренировочные спарринги.	Выполнение упражнений
<b>Общефизическая подготовка</b>								
43.	Февраль	18,20	УТЗ	4		4	Упражнения на устойчивость. Работа в парах.	Выполнение упражнений
44.	Февраль	22,25	УТЗ	4		4	Упражнения на терпение и быстроту реакции. Работа на снарядах.	Выполнение упражнений
<b>Специальная физическая подготовка</b>								
45.	Февраль, март	27,1	УТЗ	4		4	Упражнения на скоростно-силовые качества. Освобождения от захватов. Повторение.	Выполнение упражнений
<b>Изучение тактики рукопашного боя</b>								
46.	Март	4,6	УТЗ	4		4	Прямой удар ногой. Защита от него.	Выполнение упражнений
47.	Март	11,13	УТЗ	4		4	Боковой удар ногой. Защита от него.	Выполнение упражнений
48.	Март	15,18	УТЗ	4		4	Работа в партере. Тренировочные спарринги.	Выполнение упражнений
<b>Специальная физическая подготовка</b>								
49.	Март	20,22,2 5,27	УТЗ	8		8	Тренировочные спарринги.	Выполнение упражнений
<b>Общефизическая подготовка</b>								
50.	Март	29	УТЗ	2		2	Упражнения на развитие силы.	Выполнение упражнений
51.	Апрель	1	УТЗ	2		2	Упражнения на развитие выносливости.	Выполнение упражнений
52.	Апрель	3	УТЗ	2		2	Упражнения на развитие скорости.	Выполнение упражнений
53.	Апрель	5	УТЗ	2		2	Упражнения на устойчивость.	Выполнение упражнений
54.	Апрель	8,10	УТЗ	3		3	Упражнения с предметами (скакалки, мячи)	Выполнение упражнений
<b>Изучение тактики рукопашного боя</b>								
55.	Апрель	10,12	УТЗ	2		2	Серия ударов рук и ног, сваливание.	Выполнение упражнений
56.	Апрель	12,15	УТЗ	2		2	Серия ударов рук и ног, бросок с захватом ног.	Выполнение упражнений
57.	Апрель	15	УТЗ	1		1	Виды подсечек. Отработка подсечек.	Выполнение упражнений
58.	Апрель	17	УТЗ	2		2	Бросок через бедро, подшагиванием и зашагиванием.	Выполнение упражнений
59.	Апрель	19	УТЗ	2		2	Бросок через спину с захватом руки под плечо.	Выполнение упражнений
<b>Скоростная работа (техника)</b>								
60.	Апрель	22	УТЗ	2		2	Бросок через спину, сбивание посредством захвата рук и туловища.	Выполнение упражнений
<b>Специальная физическая подготовка</b>								
61.	Апрель	24	УТЗ	2		2	Страховка и само страховка.	Выполнение упражнений
<b>Общефизическая подготовка</b>								
62.	Апрель	26	УТЗ	1		1	Упражнения на развитие силы.	Выполнение упражнений
63.	Апрель	26	УТЗ	1		1	Упражнения на развитие выносливости.	Выполнение упражнений
64.	Апрель	29	УТЗ	1		1	Упражнения на развитие скорости.	Выполнение упражнений
<b>Специальная физическая подготовка</b>								
65.	Апрель, май	29,6	УТЗ	2		2	Захваты. Освобождение от захватов за плечи.	Выполнение упражнений

66.	Май	6,8	УТЗ	2		2	Освобождения от захватов за корпус.	Выполнение упражнений
67.	Май	8,13	УТЗ	2		2	Совершенствование освобождения от захватов за плечи.	Выполнение упражнений
68.	Май	13,15	УТЗ	3		3	Тренировочные спарринги.	Выполнение упражнений
<b>Тактико-техническая подготовка</b>								
69.	Май	17	УТЗ	2		2	Прямой удар- сайстеп, контратака.	Выполнение упражнений
70.	Май	20	УТЗ	2		2	Боковой удар, подставка, контратака.	Выполнение упражнений
71.	Май	22	УТЗ	2		2	Боковой удар, нырок, контратака.	Выполнение упражнений
72.	Май	24	УТЗ	2		2	Отработка на мешке: прямого, бокового, в сторону, назад, бокового изнутри.	Выполнение упражнений
73.	Май	27	УТЗ	2		2	Отработка на лапах: прямого, бокового, назад, в сторону, бокового изнутри.	Выполнение упражнений
<b>Сдача контрольных нормативов.</b>								
74.	Май	29	УТЗ	2		2	Сдача контрольных нормативов.	Сдача нормативов
<b>Общеспортивная подготовка</b>								
75.	Май	31	УТЗ	2		2	Упражнения на развитие силы.	Выполнение упражнений
76.	Июнь	3	УТЗ	2		2	Упражнения на развитие выносливости.	Выполнение упражнений
77.	Июнь	5	УТЗ	2		2	Упражнения на развитие скорости.	Выполнение упражнений
<b>Специальная физическая подготовка</b>								
78.	Июнь	7	УТЗ	2		2	Захваты. Освобождение от захватов за плечи.	Выполнение упражнений
79.	Июнь	10,14	УТЗ	4		4	Освобождения от захватов за корпус.	Выполнение упражнений
80.	Июнь	17,19	УТЗ	4		4	Совершенствование освобождения от захватов за плечи.	Выполнение упражнений
81.	Июнь	21,24,26,28	УТЗ	8		8	Тренировочные спарринги.	Выполнение упражнений
<b>Теоретические сведения</b>								
82.	Июль	1	Лекция	1	1		Безопасное поведение детей	Опрос
<b>Общеспортивная подготовка</b>								
83.	Июль	1,3,5	УТЗ	4	1	3	Упражнения на растяжку. Ударная техника.	Выполнение упражнений
84.	Июль	5,8	УТЗ	2		2	Упражнения на укрепление мышц туловища. Болевые приемы, отработка.	Выполнение упражнений
85.	Июль	8,10	УТЗ	2		2	Упражнения на развитие выносливости.	Выполнение упражнений
86.	Июль	10,12	УТЗ	2		2	Упражнения на развитие скорости.	Выполнение упражнений
<b>Специальная физическая подготовка</b>								
87.	Июль	12,15	УТЗ	3		3	Страховка и само страховка	Выполнение упражнений
88.	Июль	17,19	УТЗ	4		4	Упражнения на развитие силы. Захваты. Освобождение от захватов за плечи.	Выполнение упражнений
89.	Июль	22	УТЗ	2		2	Освобождения от захватов за корпус.	Выполнение упражнений
90.	Июль	24	УТЗ	2		2	Совершенствование освобождения от захватов за плечи.	Выполнение упражнений
91.	Июль	26,29	УТЗ	4		4	Тренировочные спарринги	Выполнение упражнений
<b>Теоретические сведения</b>								
92.	Июль	31	Лекция	1	1		Безопасное поведение детей на занятиях и на улице.	Опрос

							<b>Общефизическая подготовка</b>	
93.	Июль, Август	31,2	УТЗ	3		3	Упражнения на растяжку. Ударная техника.	Выполнение упражнений
94.	Август	5,7	УТЗ	3		3	Упражнения на укрепление мышц туловища. Ударная техника.	Выполнение упражнений
95.	Август	7,9	УТЗ	3		3	Упражнения на развитие костно-связочного аппарата. Болевые приемы. Тренировочные спарринги.	Выполнение упражнений
96.	Август	12,14	УТЗ	4		4	Упражнения на развитие скорости.	Выполнение упражнений
97.	Август	16	УТЗ	2		2	Подвижные игры	Выполнение упражнений
							<b>Специальная физическая подготовка</b>	
98.	Август	19,21,23	УТЗ	6		6	Отработка бросков в стойке.	Выполнение упражнений
99.	Август	26,28,30	УТЗ	6		6	Борьба в партере.	Выполнение упражнений
<b>Итого</b>				<b>292</b>	<b>31</b>	<b>261</b>		

### 3 год обучения

Количество часов в год – **148 час.**

Количество часов в неделю – **3 часа**

№	Месяц	Дата	Форма занятия	Количество часов			Тема занятий	Форма контроля
				Всего	Теория	Практика		
							<b>Теоретические сведения</b>	
1.	Сентябрь	3	УТЗ	1	1		Введение. Знакомство с детьми. Инструктаж по технике безопасности.	Беседа, опрос
							<b>Общефизическая подготовка</b>	
2.	Сентябрь	5	УТЗ	1		1	ОРУ, ОФП. Упражнения на выносливость.	Выполнение упражнений
							<b>Специальная физическая подготовка</b>	
3.	Сентябрь	7	УТЗ	1	0,5	0,5	Техника самостраховки.	Выполнение упражнений
4.	Сентябрь	10	УТЗ	1	0,5	0,5	Стойки. Разучивание техники.	Выполнение упражнений
							<b>Общефизическая подготовка</b>	
5.	Сентябрь	12,14	УТЗ	2	0,5	1,5	Элементы растяжки.	Выполнение упражнений
6.	Сентябрь	17,19	УТЗ	2	1	1	Элементы акробатики. Легкоатлетические упражнения. Бросковая техника.	Выполнение упражнений
7.	Сентябрь	21,24	УТЗ	2	0,5	1,5	Упражнения для правильной осанки. Бросковая техника.	Выполнение упражнений
8.	Сентябрь	26,28	УТЗ	2		2	Упражнения для мышц туловища, связок. Болевые приемы.	Выполнение упражнений
							<b>Специальная физическая подготовка</b>	
9.	Октябрь	1	УТЗ	1	0,5	0,5	Приемы самостраховки. Отработка самостраховки.	Выполнение упражнений
							<b>Общефизическая подготовка</b>	
10.	Октябрь	3	УТЗ	1		1	Подвижные игры	Выполнение упражнений

11.	Октябрь	5,8	УТЗ	2	0,5	1,5	ОРУ. Ударная техника «руки- ноги».	Выполнение упражнений
12.	Октябрь	10,12	УТЗ	2		2	Упражнения на растяжку. Ударная техника «руки- ноги».	Выполнение упражнений
13.	Октябрь	15,17,19	УТЗ	3	0,5	2,5	ОРУ. Упражнения на укрепление мышц туловища. Болевые приемы, отработка.	Выполнение упражнений
14.	Октябрь	22,24,26	УТЗ	3	0,5	2,5	ОРУ. Упражнения на развитие костно-связочного аппарата. Работа в парах в партере. Самостраховка.	Выполнение упражнений
<b>Теоретические сведения</b>								
15.	Октябрь	29	Лекция	1	1		Правила подготовки к тренировкам. Питание. Питьевой режим.	Беседа, опрос
16.	Октябрь	31	Лекция	1	1		Инструктаж по технике безопасности. Значение ОФП и СФП для спортсмена.	Беседа, опрос
<b>Участие в соревнованиях.</b>								
17.	Ноябрь	2,5	Соревнование	2		2	Участие в соревнованиях.	Выполнение упражнений
<b>Общеспортивная подготовка</b>								
18.	Ноябрь	7	УТЗ	1		1	ОРУ. Ударная техника «руки- ноги».	Выполнение упражнений
19.	Ноябрь	9,12	УТЗ	2	0,5	1,5	Упражнения на растяжку. Ударная техника.	Выполнение упражнений
20.	Ноябрь	14,16	УТЗ	2	0,5	1,5	Упражнения на укрепление мышц туловища. Ударная техника.	Выполнение упражнений
21.	Ноябрь	19,21	УТЗ	2		2	Упражнения на развитие костно-связочного аппарата. Болевые приемы. Тренировочные спарринги.	Выполнение упражнений
22.	Ноябрь	23,26	УТЗ	2		2	Участие в спаррингах. Работа в парах.	Выполнение упражнений
<b>Специальная физическая подготовка</b>								
23.	Ноябрь	28	УТЗ	1	0,5	0,5	Самостраховка и страховка.	Выполнение упражнений
<b>Общеспортивная подготовка</b>								
24.	Ноябрь	30	УТЗ	1		1	Общеразвивающие гимнастические упражнения. Техника «руки-ноги».	Выполнение упражнений
25.	Декабрь	3	УТЗ	1		1	Приемы самостраховки. Техника «руки-ноги».	Выполнение упражнений
26.	Декабрь	5,7	УТЗ	2	0,5	1,5	Упражнения на растяжку. Ударная техника.	Выполнение упражнений
27.	Декабрь	10,12	УТЗ	2	0,5	1,5	Упражнения на укрепление мышц туловища. Ударная техника.	Выполнение упражнений
28.	Декабрь	14,17	УТЗ	2		2	Упражнения на развитие костно-связочного аппарата. Отработка броска входом.	Выполнение упражнений
29.	Декабрь	19,21	УТЗ	2		2	Тренировочные спарринги. Работа в парах.	Выполнение упражнений
<b>Сдача контрольных нормативов</b>								
30.	Декабрь	24	УТЗ	1		1	Сдача контрольных нормативов	Сдача нормативов
<b>Специальная физическая подготовка</b>								
31.	Декабрь	26,28	УТЗ	2	0,5	1,5	Упражнения на развитие силы. Прямой удар в голову.	Выполнение упражнений
32.	Декабрь, январь	29,11	УТЗ	2	0,5	1,5	Упражнения на развитие скорости. Защита от удара прямой в голову.	Выполнение упражнений
33.	Январь	14, 16	УТЗ	2	0,5	1,5	Упражнения на развитие выносливости. Разучивание удара боковой в голову.	Выполнение упражнений
34.	Январь	18,21	УТЗ	2	0,5	1,5	Упражнения на устойчивость. Защита от удара боковой в голову.	Выполнение упражнений

35.	Январь	23,25	УТЗ	2		2	Упражнения на терпение и быстроту реакции. Отработка изученных ударов.	Выполнение упражнений
36.	Январь	28,30	УТЗ	2		2	Работа со снарядами. Разучивание и совершенствование удара снизу. Защита от него.	Выполнение упражнений
37.	Февраль	1,4	УТЗ	2	0,5	1,5	Упражнения на развитие силы. Захваты. Освобождение от захватов за плечи.	Выполнение упражнений
38.	Февраль	6,8	УТЗ	2	0,5	1,5	Упражнения на развитие скорости. Совершенствование освобождения от захватов за плечи.	Выполнение упражнений
39.	Февраль	11,13	УТЗ	2		2	Упражнения на развитие выносливости. Освобождения от захватов за корпус.	Выполнение упражнений
40.	Февраль	15,18	УТЗ	2		2	Тренировочные спарринги.	Выполнение упражнений
<b>Общезначимая физическая подготовка</b>								
41.	Февраль	20,22	УТЗ	2	0,5	1,5	Упражнения на устойчивость. Работа в парах.	Выполнение упражнений
42.	Февраль	25,27	УТЗ	2		2	Упражнения на терпение и быстроту реакции. Работа на снарядах.	Выполнение упражнений
<b>Специальная физическая подготовка</b>								
43.	Март	1,4	УТЗ	2		2	Упражнения на скоростно-силовые качества. Освобождения от захватов. Повторение.	Выполнение упражнений
<b>Изучение тактики рукопашного боя</b>								
44.	Март	6,11	УТЗ	2		2	Прямой удар ногой. Защита от него.	Выполнение упражнений
45.	Март	13,15	УТЗ	2		2	Боковой удар ногой. Защита от него.	Выполнение упражнений
46.	Март	18,20	УТЗ	2		2	Работа в партере. Тренировочные спарринги.	Выполнение упражнений
<b>Специальная физическая подготовка</b>								
47.	Март	22,25, 27,29	УТЗ	4		4	Тренировочные спарринги.	Выполнение упражнений
<b>Изучение тактики рукопашного боя</b>								
48.	Апрель	1	УТЗ	1		1	Серия ударов рук и ног, сваливание.	Выполнение упражнений
49.	Апрель	3	УТЗ	1		1	Серия ударов рук и ног, бросок с захватом ног.	Выполнение упражнений
50.	Апрель	5	УТЗ	1		1	Виды подсечек. Отработка подсечек.	Выполнение упражнений
51.	Апрель	8	УТЗ	1		1	Бросок через бедро, подшагиванием и зашагиванием.	Выполнение упражнений
52.	Апрель	10	УТЗ	1		1	Бросок через спину с захватом руки под плечо.	Выполнение упражнений
<b>Скоростная работа (техника)</b>								
53.	Апрель	12	УТЗ	1		1	Бросок через спину, сбивание посредством захвата рук и туловища.	Выполнение упражнений
54.	Апрель	15	УТЗ	1		1	Бросок через спину, зашагивание за спину, боковая подсечка с падением.	Выполнение упражнений
55.	Апрель	17	УТЗ	1		1	Бросок через бедро, зацеп.	Выполнение упражнений
56.	Апрель	19,22	УТЗ	2		2	Тренировочные спарринги. Отработка подсечек и бросков.	Выполнение упражнений
<b>Специальная физическая подготовка</b>								
57.	Апрель	24	УТЗ	1		1	Страховка и самостраховка.	Выполнение упражнений
<b>Общезначимая физическая подготовка</b>								

58.	Апрель	26	УТЗ	1		1	Упражнения с предметами (скакалки, мячи) <b>Тактико-техническая подготовка</b>	Выполнение упражнений
59.	Апрель	29	УТЗ	1		1	Прямой удар- сайстеп, контратака.	Выполнение упражнений
60.	Май	6	УТЗ	1		1	Боковой удар, подставка, контратака.	Выполнение упражнений
61.	Май	8	УТЗ	1		1	Боковой удар, нырок, контратака.	Выполнение упражнений
62.	Май	13	УТЗ	1		1	От прямого, бокового- разрыв, контратака.	Выполнение упражнений
63.	Май	15	УТЗ	1		1	От прямого, бокового- встречные на одноимённую, разноимённую руку.	Выполнение упражнений
64.	Май	17	УТЗ	1		1	Отработка на мешке: прямого, бокового, в сторону, назад, бокового изнутри.	Выполнение упражнений
65.	Май	20	УТЗ	1		1	Отработка на лапах: прямого, бокового, назад, в сторону, бокового изнутри.	Выполнение упражнений
66.	Май	22	УТЗ	1		1	От прямого удара, блок скрещенными руками, болевой прием.	Выполнение упражнений
67.	Май	24	УТЗ	1		1	От прямого удара, отскок, контратака рук и ног.	Выполнение упражнений
68.	Май	27	УТЗ	1		1	От прямого удара, сбив, вход в ближний бой.	Выполнение упражнений
69.	Май	29	УТЗ	1		1	От бокового удара, отклонением назад, блок руками с разворотом с ближней ноги, контратака боковыми.	Выполнение упражнений
<b>Сдача контрольных нормативов.</b>								
70.	Май	31	УТЗ	1		1	Сдача контрольных нормативов.	Сдача нормативов
<b>Общефизическая подготовка</b>								
71.	Июнь	3	УТЗ	1		1	Упражнения на развитие силы.	Выполнение упражнений
72.	Июнь	5	УТЗ	1		1	Упражнения на развитие выносливости.	Выполнение упражнений
73.	Июнь	7	УТЗ	1		1	Упражнения на развитие скорости.	Выполнение упражнений
<b>Специальная физическая подготовка</b>								
74.	Июнь	10	УТЗ	1		1	Захваты. Освобождение от захватов за плечи.	Выполнение упражнений
75.	Июнь	14	УТЗ	2		2	Освобождения от захватов за корпус.	Выполнение упражнений
76.	Июнь	17,19	УТЗ	2		2	Совершенствование освобождения от захватов за плечи.	Выполнение упражнений
77.	Июнь	21,24,26,28	УТЗ	4		4	Тренировочные спарринги.	Выполнение упражнений
<b>Теоретические сведения</b>								
78.	Июль	1	Лекция	1		1	Безопасное поведение детей	Опрос
<b>Общефизическая подготовка</b>								
79.	Июль	3	УТЗ	1		1	Упражнения на растяжку. Ударная техника.	Выполнение упражнений
80.	Июль	5	УТЗ	1		1	Упражнения на укрепление мышц туловища. Болевые приемы, отработка.	Выполнение упражнений
81.	Июль	8	УТЗ	1		1	Упражнения на развитие выносливости.	Выполнение упражнений
82.	Июль	10	УТЗ	1		1	Упражнения на развитие скорости.	Выполнение упражнений
<b>Специальная физическая подготовка</b>								
83.	Июль	12	УТЗ	1		1	Страховка и самостраховка	Выполнение упражнений
84.	Июль	15,17	УТЗ	2		2	Упражнения на развитие силы. Захваты. Освобождение от захватов за плечи.	Выполнение упражнений

85.	Июль	19	УТЗ	1		1	Освобождения от захватов за корпус.	Выполнение упражнений
86.	Июль	22	УТЗ	1		1	Совершенствование освобождения от захватов за плечи.	Выполнение упражнений
87.	Июль	24,26,29	УТЗ	3		3	Тренировочные спарринги	Выполнение упражнений
<b>Общефизическая подготовка</b>								
88.	Июль, август	31,2	УТЗ	2		2	Упражнения на растяжку. Ударная техника.	Выполнение упражнений
89.	Август	5,7	УТЗ	2		2	Упражнения на укрепление мышц туловища. Ударная техника.	Выполнение упражнений
90.	Август	9,12	УТЗ	2		2	Упражнения на развитие костно-связочного аппарата. Болевые приемы. Тренировочные спарринги.	Выполнение упражнений
91.	Август	14,16	УТЗ	2		2	Упражнения на развитие скорости.	Выполнение упражнений
92.	Август	19,21	УТЗ	2		2	Подвижные игры	Выполнение упражнений
<b>Специальная физическая подготовка</b>								
93.	Август	23	УТЗ	1		1	Отработка бросков в стойке.	Выполнение упражнений
94.	Август	26,28,30	УТЗ	3		3	Борьба в партере.	Выполнение упражнений
<b>Итого</b>				<b>148</b>	<b>15</b>	<b>133</b>		

### 3 год обучения

Количество часов в год – **296 часов**

Количество часов в неделю - **6 часов**

№	Месяц	Дата	Форма занятия	Количество часов			Тема занятий	Форма контроля
				Всего	Теория	Практика		
							<b>Теоретические сведения</b>	
1.	Сентябрь	3	УТЗ	2	2		Введение. Знакомство с детьми. Инструктаж по технике безопасности.	Беседа, опрос
<b>Общефизическая подготовка</b>								
2.	Сентябрь	5	УТЗ	2		2	ОРУ, ОФП. Упражнения на выносливость.	Выполнение упражнений
<b>Специальная физическая подготовка</b>								
3.	Сентябрь	7	УТЗ	2	0,5	1,5	Техника самостраховки. Отработка самостраховки.	Выполнение упражнений
4.	Сентябрь	10	УТЗ	2	0,5	1,5	Стойки. Разучивание техники.	Выполнение упражнений
<b>Общефизическая подготовка</b>								
5.	Сентябрь	12	УТЗ	2	0,5	1,5	Элементы растяжки.	Выполнение упражнений
6.	Сентябрь	14	УТЗ	2	1	1	Элементы акробатики. Легкоатлетические упражнения. Бросковая техника.	Выполнение упражнений
7.	Сентябрь	17	УТЗ	2	0,5	1,5	Упражнения для правильной осанки. Бросковая техника.	Выполнение упражнений
8.	Сентябрь	19	УТЗ	2		2	Упражнения для мышц туловища, связок. Болевые приемы.	Выполнение упражнений
<b>Специальная физическая подготовка</b>								
9.	Сентябрь	21	УТЗ	2	0,5	1,5	Приемы самостраховки. Отработка самостраховки.	Выполнение упражнений
<b>Общефизическая подготовка</b>								

10.	Сентябрь	24	УТЗ	1		1	Подвижные игры.	Выполнение упражнений
11.	Сентябрь	24	УТЗ	1		1	Элементы акробатики. Легкоатлетические упражнения.	
12.	Сентябрь	26	УТЗ	2		2	ОРУ, ОФП. Упражнения на выносливость.	
13.	Сентябрь	28	УТЗ	2	0,5	1,5	Упражнения на развитие силы и скорости.	Выполнение упражнений
14.	Октябрь	1	УТЗ	2		2	Упражнения на растяжку. Ударная техника «руки- ноги».	Выполнение упражнений
15.	Октябрь	3	УТЗ	2		2	Ударная техника. Разучивание ударной техники.	
16.	Октябрь	5	УТЗ	2	0,5	1,5	ОРУ. Упражнения на укрепление мышц туловища. Болевые приемы, отработка.	Выполнение упражнений
17.	Октябрь	8	УТЗ	2	0,5	1,5	ОРУ. Упражнения на развитие костно-связочного аппарата. Работа в парах в партере. Самостраховка.	
18.	Октябрь	10,12	УТЗ	4		4	Бросковая техника.	
19.	Октябрь	15	УТЗ	2	0,5	1,5	Болевые приемы.	Выполнение упражнений
20.	Октябрь	17	УТЗ	2		2	Отработка самостраховки.	
<b>Теоретические сведения</b>								
21.	Октябрь	19	Лекция	2	2		Правила подготовки к тренировкам. Питание. Питьевой режим. Инструктаж по технике безопасности. Значение ОФП и СФП для спортсмена.	Беседа, опрос
<b>Общефизическая подготовка</b>								
22.	Октябрь	22	УТЗ	2	2		Элементы акробатики. Легкоатлетические упражнения.	Беседа, опрос
<b>Участие в соревнованиях</b>								
23.	Октябрь	24	Соревнование	2		2	Участие в соревнованиях.	Выполнение упражнений
<b>Общефизическая подготовка</b>								
24.	Октябрь	26	УТЗ	2	0,5	1,5	Упражнения на растяжку. Ударная техника.	Выполнение упражнений
25.	Октябрь	29	УТЗ	2	0,5	1,5	Упражнения на укрепление мышц туловища. Ударная техника.	
26.	Октябрь	31	УТЗ	2	0,5	1,5	Упражнения на развитие костно-связочного аппарата. Болевые приемы. Тренировочные спарринги.	Выполнение упражнений
27.	Ноябрь	2	УТЗ	2		2	Бросковая техника. Участие в спаррингах. Работа в парах.	
28.	Ноябрь	5,7	УТЗ	4		4	Болевые приемы.	Выполнение упражнений
29.	Ноябрь	9,12	УТЗ	4		4	Отработка самостраховки.	Выполнение упражнений
30.	Ноябрь	14	УТЗ	2		2	Работа в парах в партере. Самостраховка.	
31.	Ноябрь	16	УТЗ	2		2	ОРУ. Ударная техника «руки- ноги».	Выполнение упражнений
<b>Специальная физическая подготовка</b>								
32.	Ноябрь	19	УТЗ	2	0,5	1,5	Самостраховка и страховка. Отработка самостраховки.	Выполнение упражнений
<b>Общефизическая подготовка</b>								
33.	Ноябрь	21	УТЗ	2		2	Общеразвивающие гимнастические упражнения. Техника «руки-ноги».	Выполнение упражнений
34.	Ноябрь	23	УТЗ	2		2	Приемы самостраховки. Техника «руки-ноги».	Выполнение упражнений
35.	Ноябрь	26	УТЗ	2	0,5	1,5	Упражнения на растяжку. Ударная техника.	Выполнение упражнений
36.	Ноябрь	28	УТЗ	2	0,5	1,5	Упражнения на укрепление мышц туловища. Ударная техника.	Выполнение упражнений
37.	Ноябрь	30	УТЗ	2		2	Упражнения на развитие костно-связочного аппарата.	Выполнение упражнений

							Отработка броска входом.	
38.	Декабрь	3	УТЗ	2		2	Тренировочные спарринги. Работа в парах.	Выполнение упражнений
							<b>Сдача контрольных нормативов</b>	
39.	Декабрь	5	УТЗ	2		2	Сдача контрольных нормативов	Сдача нормативов
							<b>Специальная физическая подготовка</b>	
40.	Декабрь	7,10	УТЗ	4	0,5	3,5	Упражнения на развитие силы. Прямой удар в голову.	Выполнение упражнений
41.	Декабрь	12,14	УТЗ	4	0,5	3,5	Упражнения на развитие скорости. Защита от удара прямой в голову.	Выполнение упражнений
42.	Декабрь	17,19	УТЗ	4	0,5	3,5	Упражнения на развитие выносливости. Разучивание удара боковой в голову.	Выполнение упражнений
43.	Декабрь	21,24	УТЗ	4	0,5	3,5	Упражнения на устойчивость. Защита от удара боковой в голову.	Выполнение упражнений
44.	Декабрь	26,28	УТЗ	4		4	Упражнения на терпение и быстроту реакции. Отработка изученных ударов.	Выполнение упражнений
45.	Декабрь, Ян варь	31,9	УТЗ	4		4	Работа со снарядами. Разучивание и совершенствование удара снизу. Защита от него.	Выполнение упражнений
46.	Январь	11,14	УТЗ	4	0,5	3,5	Упражнения на развитие силы. Захваты. Освобождение от захватов за плечи.	Выполнение упражнений
47.	Январь	16,18	УТЗ	4	0,5	3,5	Упражнения на развитие скорости. Совершенствование освобождения от захватов за плечи.	Выполнение упражнений
48.	Январь	21,23	УТЗ	4		4	Упражнения на развитие выносливости. Освобождения от захватов за корпус.	Выполнение упражнений
49.	Январь	25,28	УТЗ	4		4	Тренировочные спарринги.	Выполнение упражнений
							<b>Общefизическая подготовка</b>	
50.	Февраль	30,1	УТЗ	4	0,5	3,5	Упражнения на устойчивость. Работа в парах.	Выполнение упражнений
51.	Февраль	4,6	УТЗ	4		4	Упражнения на терпение и быстроту реакции. Работа на снарядах.	Выполнение упражнений
							<b>Специальная физическая подготовка</b>	
52.	Февраль	8,11	УТЗ	4		4	Упражнения на скоростно-силовые качества. Освобождения от захватов. Повторение.	Выполнение упражнений
							<b>Изучение тактики рукопашного боя</b>	
53.	Февраль	13,15	УТЗ	4		4	Прямой удар ногой. Защита от него.	Выполнение упражнений
54.	Февраль	18,20	УТЗ	4		4	Боковой удар ногой. Защита от него.	Выполнение упражнений
55.	Февраль	22,27	УТЗ	4		4	Работа в партере. Тренировочные спарринги.	Выполнение упражнений
							<b>Специальная физическая подготовка</b>	
56.	Март	1,4	УТЗ	4		4	Тренировочные спарринги.	Выполнение упражнений
							<b>Изучение тактики рукопашного боя</b>	
57.	Март	6,11	УТЗ	4		4	Серия ударов рук и ног, сваливание.	Выполнение упражнений
58.	Март	13,15	УТЗ	4		4	Серия ударов рук и ног, бросок с захватом ног.	Выполнение упражнений
59.	Март	18,20	УТЗ	4		4	Виды подсечек. Отработка подсечек.	Выполнение упражнений
60.	Март	22	УТЗ	2		2	Бросок через бедро, подшагиванием и зашагиванием.	Выполнение упражнений

61.	Март	25	УТЗ	2		2	Бросок через спину с захватом руки под плечо.	Выполнение упражнений
<b>Скоростная работа (техника)</b>								
62.	Март	27	УТЗ	2		2	Бросок через спину, сбивание посредством захвата рук и туловища.	Выполнение упражнений
63.	Март	29	УТЗ	2		2	Бросок через спину, зашагивание за спину, боковая подсечка с падением.	Выполнение упражнений
64.	Апрель	1	УТЗ	2		2	Бросок через бедро, зацеп.	Выполнение упражнений
65.	Апрель	3,5	УТЗ	4		4	Тренировочные спарринги. Отработка подсечек и бросков.	Выполнение упражнений
<b>Специальная физическая подготовка</b>								
66.	Апрель	8	УТЗ	2		2	Страховка и самостраховка.	Выполнение упражнений
<b>Общефизическая подготовка</b>								
67.	Апрель	10	УТЗ	2		2	Упражнения с предметами (скакалки, мячи)	Выполнение упражнений
<b>Тактико-техническая подготовка</b>								
68.	Апрель	12	УТЗ	2		2	Прямой удар- сайстеп, контратака.	Выполнение упражнений
69.	Апрель	15	УТЗ	2		2	Боковой удар, подставка, контратака.	Выполнение упражнений
70.	Апрель	17	УТЗ	2		2	Боковой удар, нырок, контратака.	Выполнение упражнений
71.	Апрель	19	УТЗ	2		2	От прямого, бокового- разрыв, контратака.	Выполнение упражнений
72.	Апрель	22	УТЗ	2		2	От прямого, бокового- встречные на одноимённую, разноимённую руку.	Выполнение упражнений
73.	Апрель	24	УТЗ	2		2	Отработка на мешке: прямого, бокового, в сторону, назад, бокового изнутри.	Выполнение упражнений
74.	Апрель	26	УТЗ	2		2	Отработка на лапах: прямого, бокового, назад, в сторону, бокового изнутри.	Выполнение упражнений
75.	Апрель	29	УТЗ	2		2	От прямого удара, блок скрещенными руками, болевой прием.	Выполнение упражнений
76.	Май	6	УТЗ	2		2	От прямого удара, отскок, контратака рук и ног.	Выполнение упражнений
77.	Май	8	УТЗ	2		2	От прямого удара, сбив, вход в ближний бой.	Выполнение упражнений
78.	Май	10	УТЗ	2		2	От бокового удара, отклонением назад, блок руками с разворотом с ближней ноги, контратака боковыми.	Выполнение упражнений
79.	Май	13,15	УТЗ	4		4	Работа в партере. Тренировочные спарринги.	Выполнение упражнений.
<b>Сдача контрольных нормативов.</b>								
80.	Май	17	УТЗ	2		2	Сдача контрольных нормативов.	Сдача нормативов
<b>Общефизическая подготовка</b>								
81.	Май	20	УТЗ	2		2	Упражнения на развитие силы.	Выполнение упражнений
82.	Май	22	УТЗ	2		2	Упражнения на развитие выносливости.	Выполнение упражнений
83.	Май	24	УТЗ	2		2	Упражнения на развитие скорости.	Выполнение упражнений
<b>Специальная физическая подготовка</b>								
84.	Май	27,29	УТЗ	4		4	Захваты. Освобождение от захватов за плечи.	Выполнение упражнений
85.	Май, Июнь	31,3	УТЗ	4		4	Освобождения от захватов за корпус.	Выполнение упражнений
86.	Июнь	5,7	УТЗ	4		4	Совершенствование освобождения от захватов за плечи.	Выполнение упражнений
87.	Июнь	10,14	УТЗ	4		4	Тренировочные спарринги.	Выполнение упражнений

							<b>Теоретические сведения</b>	
88.	Июнь	17	Лекция	1	1		Безопасное поведение детей	Опрос
							<b>Общефизическая подготовка</b>	
89.	Июнь	17	УТЗ	1		1	Подвижные игры	Выполнение упражнений
90.	Июнь	19	УТЗ	2		2	Упражнения на растяжку. Ударная техника.	Выполнение упражнений
91.	Июнь	21	УТЗ	2		2	Упражнения на укрепление мышц туловища. Болевые приемы, отработка.	Выполнение упражнений
92.	Июнь	24	УТЗ	2		2	Упражнения на развитие выносливости.	Выполнение упражнений
93.	Июнь	26	УТЗ	2		2	Упражнения на развитие скорости.	Выполнение упражнений
							<b>Специальная физическая подготовка</b>	
94.	Июнь	28	УТЗ	2		2	Страховка и самостраховка	Выполнение упражнений
95.	Июль	1,3	УТЗ	4		4	Упражнения на развитие силы. Захваты. Освобождение от захватов за плечи.	Выполнение упражнений
96.	Июль	5,8	УТЗ	4		4	Освобождения от захватов за корпус.	Выполнение упражнений
97.	Июль	10,12	УТЗ	4		4	Совершенствование освобождения от захватов за плечи.	Выполнение упражнений
98.	Июль	15,17	УТЗ	4		4	Тренировочные спарринги	Выполнение упражнений
							<b>Общефизическая подготовка</b>	
99.	Июль	19,22	УТЗ	4		4	Упражнения на растяжку. Ударная техника.	Выполнение упражнений
100.	Июль	24,26	УТЗ	4		4	Упражнения на укрепление мышц туловища. Ударная техника.	Выполнение упражнений
101.	Июль	29,31	УТЗ	4		4	Упражнения на развитие костно-связочного аппарата. Болевые приемы. Тренировочные спарринги.	Выполнение упражнений
102.	Август	2	УТЗ	2		2	Упражнения на развитие скорости.	Выполнение упражнений
103.	Август	5	УТЗ	2		2	Подвижные игры	Выполнение упражнений
							<b>Специальная физическая подготовка</b>	
104.	Август	7,9	УТЗ	4		4	Страховка и самостраховка	Выполнение упражнений
105.	Август	12,14	УТЗ	4		4	Упражнения на развитие силы. Захваты. Освобождение от захватов за плечи.	Выполнение упражнений
106.	Август	16	УТЗ	2		2	Освобождения от захватов за корпус.	Выполнение упражнений
107.	Август	19	УТЗ	2		2	Совершенствование освобождения от захватов за плечи.	Выполнение упражнений
108.	Август	21,23	УТЗ	4		4	Отработка бросков в стойке.	Выполнение упражнений
109.	Август	26,28	УТЗ	4		4	Борьба в партере.	Выполнение упражнений
							<b>Общефизическая подготовка</b>	
110.	Август	30	УТЗ	2		2	Подвижные игры	Выполнение упражнений
				<b>Итого</b>	<b>296</b>	<b>19</b>	<b>277</b>	

## **2.2. Условия реализации программы Материально-техническое оснащение**

Перечень инвентаря и оборудования необходимого для освоения образовательной программы из расчета на одну учебную группу.

№ п/п	Наименование инвентаря и оборудования	Количество
1.	Боксерская груша	6 шт.
2.	Боксерские мешки	6 шт.
3.	Гантели 8-10 кг.	10 шт.
4.	Гири 16 кг.	4 шт.
5.	Жилет для защиты корпуса	12 шт.
6.	Лапы большие	6 шт.
7.	Лапы для отработки ударов на точность	10 шт.
8.	Лапы средние	6 шт.
9.	Манекен для борьбы	2 шт.
10.	Медицинболы	6 шт.
11.	Мяч волейбольный	1 шт.
12.	Мяч футбольный	1 шт.
13.	Перчатки для армейского рукопашного боя	12 пар.
14.	Перчатки снарядные	12 пар.
15.	Перчатки-краги	6 пар.
16.	Раковина защитная	12 шт.
17.	Татами (комплект)	72 мата
18.	Шлем со стальной маской	12 шт.
19.	Щитки на голень	12 пар.

### **Кадровое обеспечение**

Занятия проводит педагог дополнительного образования, соответствующий профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» утвержденным приказом Минтруда России от 05.05.2018 N 298н.

### **2.3. Формы аттестации**

Применяются следующие формы контроля:

- теоретическая подготовка: опрос, собеседование, тест-задания;
- общефизическая подготовка: тестирование;
- освоение программного технического материала: тестирование, наблюдения.

### **2.4. Оценочные материалы**

Основные оценочные параметры:

- уровень профессиональных знаний, умений и навыков, полученные детьми;
- степень развития интеллектуальных, пространственно-двигательных способностей ребенка, его личностных качеств, в том числе психологических;

– уровень развития общей культуры ребенка.

Формы и методы проверки результатов:

1. Открытые показы, мастер-классы.
2. Метод педагогического наблюдения (в течение обучения).
3. Соревновательный метод.

## **2.5. Методические материалы**

Учебный материал осваивается в форме групповых, а при необходимости индивидуальных практических занятий. Теоретический материал доводится до обучающихся в водной части занятия, а так же в начале основной части занятия при изучении нового учебного материала.

Содержание деятельности по данной программе предполагает тренировочные занятия, учебные тренировочные сборы, отборочные соревнования, соревнования на первенство Центра, города, района, округа, области и Всероссийского уровня.

### **Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций в процессе тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Основным объемом теоретических знаний обучающиеся овладевают на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования.

На 1 годе обучения обучающиеся знакомятся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях рукопашного боя, его истории и предназначении. Причем знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращается их внимание на то, что данный прием лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

В группах 2-3 года обучения учебный теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, является история физической культуры вообще, и история рукопашного боя, и методические особенности построения тренировочного процесса, и закономерности подготовки к соревнованиям и так далее.

В теоретической подготовке этих групп о большое внимание уделяется системе контроля и самоконтроля за уровнем подготовленности и состоянием здоровья. Спортсмены ознакомятся с правилами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов. Примерная программа теоретических занятий табл. 3.

### **Общая физическая и специальная подготовка.**

На протяжении первого года обучения начинающие юные спортсмены должны познакомиться с техникой нескольких видов: легкой атлетики, акробатики, спортивных игр и единоборств.

Школы в настоящее время ограничиваются двумя обязательными уроками физкультуры в неделю. При таком объеме физическая работоспособность практически не растет. Только насыщенный двигательный режим в спортивно-оздоровительных группах даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, усилит их интерес к занятиям спортом.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки для укрепления здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку:

- отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам (вообще);
- возрастные особенности физического развития.

Основные тренировочные средства:

- общеразвивающие упражнения (с целью формирования общих двигательных навыков и умений);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики (кувырки, обороты, кульбиты и др.);
- прыжки и прыжковые упражнения;
- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные занятия; групповые и индивидуальные теоретические занятия; восстановительные мероприятия; участие в соревнованиях; сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов.

**Структура занятия состоит из следующих частей:**

1. Подготовительная часть:

- настройка эмоционального и интеллектуального аппарата ребенка;
- подготовка всех систем организма к тренировочным нагрузкам посредством разминки;
- активизация внимания и создание благоприятного психологического климата.

2. Основная содержательная часть:

- формирование двигательных навыков;
- отработка технических приемов рукопашного боя;
- развитие физических качеств.

3. Заключительная часть.

- снижение функционального состояния систем организма до уровня исходного положения;
- формирование умения произвольного расслабления мышц, используя дыхательные, восстановительные упражнения.

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

В программе используются средства и способы организации образовательного процесса, позволяющие успешно решать поставленные задачи. Одной из форм учебно-воспитательного процесса является комплексное занятие, включающее в себя элементы общефизической подготовки, спортивных игр, акробатики, самообороны. Причем на первом этапе занятия проходят в игровой форме, позволяющей вызывать у детей повышенный интерес и мотивацию к физическим упражнениям, получая при этом заданную физическую нагрузку.

При подготовке к соревнованиям отработка технических приемов проводится в конце основной части занятия на фоне общей утомляемости.

Большое внимание уделяется дыхательной гимнастике, отработке правильного дыхания при выполнении сложных приемов, восстановительной гимнастики, умению восстанавливаться после интенсивных и двигательных нагрузок. Эти способности отрабатываются во время кроссовой подготовки, в однодневных походах по пересеченной местности.

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

Должное внимание в программе уделяется акробатическим упражнениям, способствующим отрабатывать приемы падения, кувырков, перекатываний, входящих в комплекс сложных элементов при индивидуальной защите от нападения противника.

Таким образом, чередование предметной деятельности в процессе каждого занятия позволяет своевременно регулировать физическую нагрузку, добиваясь наибольшей моторной плотности при выполнении заданий по самообороне.

Гибкость реализации данной программы обеспечивается перспективным планированием каждого занятия, подбором оптимального двигательного режима, учитывая при этом не только исходное состояние здоровья занимающихся, но и частоту, и систематичность применяемых нагрузок с целью получения кумулятивного тренировочного эффекта. Трехразовые занятия в неделю позволяют выдерживать оптимальный интервал между нагрузками (24-48 часов) и добиваться поддержания или развития требуемых физических качеств.

## 2.6. Список литературы

1. Акопян А.О., Новиков А.А Анализ-синтез спортивной деятельности как основной фактор совершенствования методики тренировки // Научные труды ВНИИФК за 1995. Т.1. - М.,1996. -С. 21-31.
2. Астахов С.А. Технология планирования тренированных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере рукопашного боя): Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 2003. - 25 с.
3. Булкин В.А .Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с
4. Бурцев Г.А. Рукопашный бой. - М., 1994. - 206 с.
5. Вайцеховский С. М. Книга тренера. -М.: ФиС, 1971 - 312 с.
6. Верхошапский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
7. Иванов С.А. Методика обучения технике рукопашного боя: Автореф. дис.... канд. пед. наук. - М., 1995. - 23 с.
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры //Учебник для институтов физ. культуры.- М.: Физкультура и спорт – 543 с.
9. Найденов М.И. Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. – Г., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003.- 543 с.
- 10.Общероссийская федерация армейского рукопашного боя. Правила соревнований. - М.: Советский спорт. 2003.
- 11.Остьяпов В.Н., Гайдамак И.И. Бокс (обучение и тренировка). Киев: Олимпийская литература, 2001.
12. Севастьянов В.М. и др. Рукопашный бой (истории развития, техника и тактика). -М.: Дата Стром, 1990.-190 с.
13. Супрунов Е.П. Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов: Автореф. Дис.. канд. Пед. наук. - М., 2007.- 27 с.

**Контрольные нормативы по ОФП**  
возрастная группа от 6 до 8 лет

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2.	Смешанное передвижение на 1 км (мин, с)	7.10	6.40	5.20	7.35	7.05	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	9	15	4	6	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	10	17	4	6	11
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	21	24	35	18	21	30
8.	Плавание 25 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее-Комплекс)<***>	6	6	7	6	6	7

**Возрастная группа от 9 до 10 лет**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 30 м (с)	6,2	6,0	5,4	6,4	6,2	5,6
	или бег на 60 м (с)	11,9	11,5	10,4	12,4	12,0	10,8
2.	Бег на 1 км (мин, с)	6.10	5.50	4.50	6.30	6.20	5.10
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	9	12	20	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Челночный бег 3 x 10 м (с)	9,6	9,3	8,5	9,9	9,5	8,7
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	210	225	285	190	200	250
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	120	130	150
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	19	22	27	13	15	18
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	27	32	42	24	27	36
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса <***>		7	7	8	7	7	8

### Возрастная группа от 11 до 12 лет

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой Знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 30 м (с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
2.	Бег на 1,5 км (мин, с)	8.20	8.05	6.50	8.55	8.29	7.14
	или бег на 2 км (мин, с)	11.10	10.20	9.20	13.00	12.10	10.40
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см (количество раз)	11	15	23	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	13	18	28	7	9	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	280	335	230	240	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	26	33	16	18	22
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	36	46	28	30	40
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса<*****>		7	7	8	7	7	8

**Возрастная группа от 13 до 15 лет**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 30 м (с)	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
	или бег на 60 м (с)	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	10.00	9.40	8.10	12.10	11.40	10.00
	или бег на 3 км (мин, с)	15.20	14.50	13.00		-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	12	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	13	17	24	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	24	36	8	10	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	39	49	31	34	43
8.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	34	40	19	21	27
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса<*****>		7	8	9	7	8	9

**Возрастная группа от 16 до 17 лет**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	или бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2.	Бег на 2 км (мин, с)	-	-	-	12.00	11.20	9.50
	Бег на 3 км (мин, с)	15.00	14.30	12.40	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	18	33	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	27	31	42	9	11	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	36	40	50	33	36	44
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	29	35	-	-	-
	весом 500 г (м)	-	-	-	13	16	20
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса <*****>		7	8	9	7	8	9