



Департамент образования администрации города Нижнего Новгорода  
**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования**  
**«Центр детского творчества Московского района»**  
**(МБУ ДО «ЦДТ Московского района»)**  
Коминтерна ул., д. 20 А, г. Нижний Новгород, 603014  
Тел./ факс (8312) 2 24-27-35, 2 24-02-47 DDT20A@mail.ru

Принята на педагогическом совете  
протокол № 1  
от «31» августа 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ:  
М.В. Помелова,  
директор МБУ ДО  
«ЦДТ Московского района»  
« 31 » августа 2022г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«РУКОПАШНЫЙ БОЙ»**

Физкультурно-спортивной направленности

для детей с 7 лет  
срок реализации 4 года

Составитель:  
Молева Ольга Павловна,  
педагог дополнительного образования  
высшей категории

г. Нижний Новгород  
2022 год

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>1.</b>	<b>АННОТАЦИЯ К ПРОГРАММЕ .....</b>	<b>3</b>
<b>2.</b>	<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....</b>	<b>4</b>
<b>3.</b>	<b>КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК на 2019-2020 уч. год.....</b>	<b>8</b>
<b>4.</b>	<b>УЧЕБНЫЙ ПЛАН .....</b>	<b>10</b>
<b>5.</b>	<b>СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА.....</b>	<b>12</b>
<b>6.</b>	<b>РАБОЧАЯ ПРОГРАММА .....</b>	<b>20</b>
	6.1. учебно-тематический план	
	6.2. формы текущего контроля и аттестации	
	6.3. планируемые результаты, способы фиксации и демонстрации результатов освоения программы учащимися.	
	6.4. условия реализации программы	
<b>7.</b>	<b>ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....</b>	<b>26</b>
<b>8.</b>	<b>МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.....</b>	<b>30</b>
<b>9.</b>	<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....</b>	<b>36</b>

### ПРИЛОЖЕНИЕ:

#### **1. ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ НА 2022-2023 учебный год**

- 1.1. Календарный план учебных занятий по программе, включая контроль и аттестацию
- 1.2. План воспитательных мероприятий по программе, не предусмотренных расписанием, включая каникулярный период

## 1. АННОТАЦИЯ

<b>Полное название программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Рукопашный бой»
<b>Направленность</b>	Физкультурно-спортивная
<b>Специализация программы</b>	Единоборства. Рукопашный бой
<b>Основания для разработки программы</b>	<i>Договор о сетевой форме реализации ДООП.</i> Желание детей и родителей получать опыт в секции рукопашного боя; социальный заказ родителей в теоретической и практической подготовке детей в объединениях спортивной направленности
<b>Организация, предоставившая программу</b>	МБУ ДО «ЦДТ Московского района», г. Н.Новгород, ул. Коминтерна, д. 20А, 224-04-56; ddt20a@mail.ru
<b>Место реализации, включая сетевые формы</b>	МБУ ДО «ЦДТ Московского района», на базе МБОУ «Школа №73» по договору о сетевой форме реализации ДООП
<b>Составитель программы</b>	Молева Ольга Павловна, педагог дополнительного образования
<b>Руководитель программы</b>	Помелова Марина Валентиновна, директор МБУ ДО «ЦДТ Московского района»
<b>Формы обучения, виды деятельности по программе</b>	Очная; групповые, мелко-групповые занятия; воспитательные мероприятия. Теоретическая и практическая подготовка в спортивном направлении. <i>Возможна реализация с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.</i>
<b>Цель программы</b>	Создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития и укрепления здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни посредством занятиями рукопашным боем.
<b>Условия достижения цели и задач</b>	Создание условий для реализации приобретаемых знаний, умений и навыков по рукопашному бою.
<b>Сроки реализации, уровень программы</b>	4 года уровень - базовый
<b>Официальный язык</b>	Русский
<b>Формы контроля, аттестации</b>	Входной, текущий итоговый контроль, промежуточная аттестация, аттестация по итогам освоения программы
<b>Условия участия в программе</b>	Добровольное желание детей, по заявлению родителей/законных представителей. Обязательное наличие медицинского допуска к занятиям единоборствами.
<b>Комплектование на текущий учебный год</b>	<b>6 групп – 64 человек</b> , из них: 1-ый год обучения – группа 1.1 – 10 чел., 2-ой год обучения – группа 1.1 – 18 чел., 3-ий год обучения – группа 2.1 – 10 чел., 2.2 – 10 чел., 2.3 – 7 чел., 4-ый год обучения – группа 4.1 – 9 чел.

## 2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Рукопашный бой» является программой **физкультурно-спортивной направленности** базового уровня (единоборства, рукопашный бой).

**Актуальность** программы определяется необходимостью развития и поддержки талантливых детей, а также лиц, проявивших выдающиеся способности.

Актуальность предлагаемой образовательной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области единоборств, развития физических и морально-волевых качеств подростков.

Рукопашный бой является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств, в которых разрешается применять контролируемые удары, броски, удержания, болевые и удушающие приемы в зависимости от конкретной динамической ситуации поединка (С.М. Ашкинази, 2001, 2007, В.Л. Волков, 2003).

**Новизна** и отличие данной программы, заключается в том, что она направлена на укрепление здоровья детей. Основное внимание в программе уделено общей физической подготовке учащихся, т.к. занятия проводятся на базе общеобразовательной школы по договору о сетевой форме реализации ДООП. В неё добавлены разделы прикладного рукопашного боя, основы борьбы для более полного физического развития учащихся.

**Отличительной особенностью** данной программы является увеличение срока реализации программы в связи с расширением учебного материала по модульному принципу (добавлены новые содержательные блоки, реализующиеся в 3 и 4 годах обучения). При работе над программой использованы нормативные требования Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта рукопашный бой. Программа рассчитана на изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и освоение методов и приемов данного вида спорта и мотивации на продолжение занятий на углубленном уровне программы «Секция рукопашного боя».

**Педагогическая целесообразность** определяется необходимостью предоставления детям максимально полной возможности удовлетворения своих потребностей в занятиях рукопашным боем с целью продолжения занятий и дальнейшей профессионализацию в этой сфере деятельности.

**Цель:** Создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития и укрепления здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни посредством занятиями рукопашным боем.

**Задачи:**

### ***Обучающие:***

1. Обучать правильному выполнению упражнений;
2. Формировать у учащихся основные двигательные умения и навыки рукопашного боя.
3. Подготовка к соревнованиям различного уровня в своей категории;

### ***Развивающие:***

1. Развивать необходимые физические качества (силу и разновидности силовых способностей, выносливость, ловкость, быстроту, реакцию);
2. Создавать благоприятные условия для личностного развития, творческой активности через приобщение к занятиям физкультурно-спортивной направленности
3. Развитие общей специальной физической подготовки;

### ***Воспитательные:***

1. Сформировать желание в выборе здорового образа жизни;
2. Воспитывать чувство ответственности за себя
3. Воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, инициативность, целеустремленность.

**Объём и срок реализации.** Программа рассчитана на 4 года обучения. Соответствует базовому уровню. Каждый год обучения – 216 часов. Общее количество часов по программе – 864.

**Адресат программы.** Программа разработана для детей с 7 лет (возраст младшей и средней школы). Требования к возрастным нормам для начала занятий борьбой— ориентировочные. В возрасте 6-7 лет допускаются все бесконтактные приемы. Раннее обучение единоборствам полезно для психомоторного развития детей. Дети учатся концентрировать свое внимание. Постепенно по мере подготовленности ребенка педагог может переводить его с ОФП на курс самого единоборства. Тренер и спортивный врач помогут родителям разобраться в вопросе начала таких тренировок.

Для занятий данным видом спорта обязательно нужно пройти и получить медицинский допуск к занятиям единоборствами.

В программе выделено три этапа спортивной подготовки:

- спортивно-оздоровительный этап (1 год обучения);
- этап начальной подготовки (2 год обучения);
- учебно-тренировочный этап (3-4 года обучения).

**Режим занятий.** Занятия на всех годах обучения проходят три раза в неделю по два академических часа продолжительностью 45 минут с перерывом 15 минут, 6 часов в неделю что составляет 216 часов в год.

**Форма обучения.** Очная. Групповая.

При реализации данной ДООП могут реализовываться **дистанционные образовательные технологии**, электронное обучение с учетом требований. Основная форма организации учебной деятельности — групповая. Состав группы — постоянный. Обучающиеся занимаются два раза в неделю по 1 академическому часу. Академический час – 30 минут. При реализации дистанционной формы обучения занятия проводятся по специальному расписанию.

При организации образовательного процесса с применением дистанционных образовательных технологий учитываются возрастные особенности обучающихся.

При организации обучения с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий обеспечивается регулярная дистанционная связь с обучающимися и родителями (законными представителями) для информирования о ходе реализации дополнительной образовательной программы с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения, расписанием занятий.

Электронное и дистанционное обучение, осуществляемое с помощью компьютерных телекоммуникаций, может иметь следующие способы передачи информации на занятиях в дополнительном образовании детей (ДОД): Чат-занятия - учебные занятия, осуществляемые с использованием чаттехнологий. Чат-занятия проводятся синхронно, то есть все участники имеют одновременный доступ к чату. Веб-занятия – дистанционные уроки, игры, творческие работы, практикумы и другие формы учебных занятий, проводимых с помощью средств телекоммуникаций и других возможностей Интернета. Также существуют формы дистанционного обучения, при котором учебные материалы высылаются обучающимся почтой. Мультимедийное представление учебной информации даёт возможность обучающемуся по своему усмотрению иллюстрировать изучаемый текст, сделав его более удобным для освоения

### **Содержание разделов программы**

- акробатика, самостраховка
- специальная подготовка
- общефизическая подготовка
- базовая начальная техника удержания
- базовая начальная техника болевого приема
- базовая начальная техника подножек
- базовая начальная техника ударов руками
- защитные действия от ударов руками
- базовая начальная техника ударов ногами
- защитные действия от ударов ногами

- борцовские игры
- командные игры
- учебно-соревновательная практика

### **Ожидаемые результаты.**

В результате реализации данной программы обучающийся должен обладать техникой самозащиты, используя все полученные практические навыки и умения.

Должен знать:

- правила поведения в спортивном зале
- правила техники безопасности при работе с партнером
- правила техники безопасности при работе с инвентарем
- технику бросков
- технику выведения из равновесия
- технику ударов руками и ногами
- технику приемов в партере
- правила рукопашного боя

Должен уметь:

- выполнять акробатику и самостраховку
- выполнять упражнения на развитие ОФП
- выполнять упражнения на развитие СФП
- выполнять борцовские приемы
- выполнять технику ударов руками и ногами
- выполнять технику освобождения от захватов
- выполнять технику защиты от нападения без оружия
- выполнять технику защиты от нападения с оружием
- технику выполнения физических упражнений;

Иметь навыки:

- рукопашного боя и сформировать общую культуру движения;
- выполнять общие и специальные физические качества, необходимые для освоения техники рукопашного боя;
- волевых и морально-этических качества личности;
- потребность в ведении здорового образа жизни;
- интерес к занятиям спортом и рукопашному бою в частности;
- трудолюбие, патриотизм;
- сформированных общечеловеческих норм морали и нравственности.

### 3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

#### 3.1. Продолжительность 2022-2023 учебного года

Продолжительность учебного года: 52 недели, включая:

36 недель (с 01.09.2022г. по 31.05.2023г.) согласно календарному плану учебных занятий по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе;

16 недель - с 01.06.2022г. по 31.08.2023г., согласно плану воспитательных мероприятий по реализации программы, не предусмотренных расписанием, включая каникулярные периоды (за исключением периода государственного отпуска педагога)

#### 3.2. Сроки проведения каникул:

осенние с 31.10.2022 по 06.11.2022 - 7 дней

зимние с 26.12.2022 по 09.01.2023 - 15 дней

весенние с 27.03.2022 по 03.04.2023 - 8 дней

летние каникулы с 01.06.2022 по 31.08.2023 - 91 день

#### 3.3. Организационный период комплектования

с 01.09. по 30.09.2021 г. для групп 1 года обучения и групп второго и последующих годов при наличии вакансий

#### 3.4. Режим обучения учащихся в соответствии с комплектованием:

группа	количество учебных часов в неделю	количество учебных недель	количество учебных часов в год, включая контроль и аттестацию	продолжительность занятий	даты аттестации 1 полугодие	даты аттестации 2 полугодие
1.1	6	36	216	2х 45 мин. х 3 раза в неделю; 15 минут перерыв	23.12.2022	31.05.2023
2.1	6	36	216	2х 45 мин. х 3 раза в неделю; 15 минут перерыв	23.12.2022	31.05.2023
3.1	6	36	216	2х 45 мин. х 3 раза в неделю; 15 минут перерыв	24.12.2022	30.05.2023
3.2	6	36	216	2х 45 мин. х 3 раза в неделю; 15 минут перерыв	24.12.2022	30.05.2023
3.3	6	36	216	2х 45 мин. х 3 раза в неделю; 15 минут перерыв	24.12.2022	30.05.2023
4.1	6	36	216	2х 45 мин. х 3 раза в неделю; 15 минут перерыв	24.12.2022	30.05.2023
<b>ИТОГО</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>1296</b>			



### **3.5. Выходные дни в связи с общегосударственными праздниками (нерабочими праздничными днями в Российской Федерации) являются:**

1,2,3,4,5,6 и 8 января – новогодние каникулы;

7 января – Рождество Христово;

23 февраля – День защитника Отечества;

8 марта – Международный женский день;

1 мая – Праздник Весны и Труда;

9 мая – День Победы;

12 июня – День России;

4 ноября – День народного единства.

### **3. 6. корректировка календарного графика**

Корректировка календарного учебного графика производится в календарном плане для каждой группы.

Основаниями для корректировки являются:

-учет праздничных дней

-больничный лист/учебный или административный отпуск педагога

-перенос учебных периодов, сроков аттестации в связи с возникающими образовательными ситуациями

-приказ по учреждению об изменении в календарном графике

#### 4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов				Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	Контроль /аттестация	
<b>1 год</b>						
1.	Теоретические занятия	100	2	96	2	текущий контроль, тест
2.	Общая физическая подготовка, <b>в том числе аттестация</b>	50	2	46	2	опрос, текущий контроль, тест
3.	Специальная физическая подготовка	38	2	34	2	опрос, текущий контроль, тест
4.	Технико-тактическая подготовка	12		12		аттестация
5.	Учебно-соревновательная практика, <b>в том числе аттестация</b>	8		8		опрос, текущий контроль, тест
6.	Восстановительные мероприятия	8		8		опрос, текущий контроль, тест
	<b>Итого</b>	216	6	204	6	
<b>2 год</b>						
7.	Теоретические занятия	80	2	76	2	опрос, текущий контроль, тест
8.	Общая физическая подготовка	60	2	56	2	опрос, текущий контроль, тест
9.	Специальная физическая подготовка, <b>в том числе аттестация</b>	48	2	44	2	опрос, текущий контроль, тест
10.	Технико-тактическая подготовка	12		12		опрос, текущий контроль, тест
11.	Учебно-соревновательная практика, <b>в том числе аттестация</b>	8		8		аттестация
12.	Восстановительные мероприятия	8		8		опрос, текущий контроль, тест
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>6</b>	<b>204</b>	<b>6</b>	
<b>3 год</b>						
13.	Теоретические занятия	60	2	56	2	опрос, текущий контроль
14.	Общая физическая подготовка	78	2	74	2	опрос, текущий контроль, тест
15.	Специальная физическая подготовка	50	2	46	2	опрос, текущий контроль, тест

16.	Технико-тактическая подготовка	12		12		аттестация
17.	Учебно-соревновательная практика, <b>в том числе аттестация</b>	8		8		опрос, текущий контроль, тест
18.	Восстановительные мероприятия	8		8		аттестация
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>6</b>	<b>204</b>	<b>6</b>	
<b>4 год</b>						
19.	Теоретические занятия	40	2	36	2	опрос, текущий контроль, тест
20.	Общая физическая подготовка	78	2	74	2	опрос, текущий контроль, тест
21.	Специальная физическая подготовка	68	2	64	2	опрос, текущий контроль, тест
22.	Технико-тактическая подготовка	14		14		опрос, текущий контроль, тест
23.	Учебно-соревновательная практика, <b>в том числе аттестация</b>	8		8		опрос, текущий контроль, тест
24.	Восстановительные мероприятия	8		8		Итоговая аттестация
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>6</b>	<b>204</b>	<b>6</b>	
<b>Индивидуальная форма занятий</b>						
25.	Тактико-техническая подготовка	216		213	3	опрос, текущий контроль, тест
	<b>Итого по программе</b>	<b>1080</b>	<b>24</b>	<b>1029</b>	<b>27</b>	

## **5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Группа 1-ого года обучения** (спортивно-оздоровительный этап подготовки)

### **1. Вводное занятие**

Требования, предъявляемые к воспитанникам на данном этапе. Меры безопасности и правила поведения на занятиях РБ. Сведения о режиме дня и личной гигиены. Физическая культура – средство развития и укрепления человека.

### **2. Акробатика, самостраховка**

Акробатика и самостраховка (кувырок вперед, назад, кувырок назад перекатом через грудь, кувырок вперед через левое и правое плечо, кувырок через левое (правое) плечо со страховкой на правом (левом) боку, кувырок вперед с переходом на борцовский мост, страховка на спине из положения упор присев, страховка на левом и правом боку).

### **3. Специальная подготовка**

Стойки (фронтальная, передняя, задняя, боевая) и передвижение. Стойки (фронтальная, передняя, задняя, боевая) и передвижение. Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости

### **4. Общефизическая подготовка**

Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости.

### **5. Базовая начальная техника удержания**

Удержание с боку с захватом руки и головы. Удержание поперек с захватом туловища и бедра.

### **6. Базовая начальная техника болевого приема**

Изучение различных болевых приемов на руки из положения лежа.

### **7. Базовая начальная техника подножек**

Захваты (захват за одноименную руку, захват за разноименную руку, захват за отворот одной рукой, захват за отворот двумя руками, захват одной рукой за поясницу, другой под коленный сгиб, захват двумя руками за ноги).

Задняя и передняя подножка с разными захватами.

### **8. Базовая начальная техника ударов руками**

Стойки (правосторонняя, левосторонняя, фронтальная).

Одиночные удары (прямые, боковые, удары снизу «крюк»).

Перемещение, дистанции.

### **9. Защитные действия от ударов руками.**

Подставка с разрывом дистанции.

### **10. Базовая начальная техника ударов ногами**

Удар ногой сбоку, прямой удар ногой.

#### **11. Защитные действия от ударов ногами**

Уход с линии атак с подставкой.

#### **12. Борцовские игры**

Борьба за захват. Пятнашки ногами, пятнашки руками. Царь горы. Выталкивания.

#### **13. Командные игры**

Футбол теннисным мячом. Вышибалы. Эстафеты

#### **14. Учебно-соревновательная практика**

Схватки между участниками группы по борьбе в стойке и партере.

### **Группа 2-ого года обучения (начальный этап подготовки)**

#### **1. Вводное занятие**

Меры безопасности и правила поведения на занятиях РБ. Закаливание организма. История развития рукопашного боя.

#### **2. Акробатика, самостраховка**

Акробатика: кувырки, перевороты, прыжки, сальто.

Совершенствование страховки и самостраховки.

#### **3. Специальная подготовка**

Стойки (фронтальная, передняя, задняя, боевая) и передвижение. Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости

#### **4. Общефизическая подготовка**

Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости.

#### **5. Базовая начальная техника удержания**

Удержание с боку с захватом руки и головы. Удержание поперек с захватом туловища и бедра. Удержание с верху с захватом руки и головы. Удержание с верху со стороны головы.

#### **6. Базовая начальная техника болевого приема**

Изучение различных болевых приемов на руки и ноги из любых положений в партере.

#### **7. Базовая начальная техника зацепов и подножек, бросков**

Бросок рывком за пятку с упором в колено, зацеп изнутри, зацеп снаружи, бросок через бедро с падением, обват с захватом ноги изнутри и снаружи, подхват снаружи, подхват изнутри, боковой переворот, передний переворот, передняя подножка.

#### **8. Базовая начальная техника ударов руками**

Одиночные удары в перемещении (челноком, на отходе назад, на движении вперед).

Комбинации из двух, трех ударов руками в перемещении челноком, на отходе назад, на движении вперед,

двухударные:

- 1) левой прямой в голову, правой боковой в голову;
- 2) левой прямой в корпус, правой боковой в голову;
- 3) левой боковой в голову, правой прямой в голову;
- 4) левой боковой в голову, правой крюк в подбородок;

трехударные:

- 1) левой прямой в голову, правой боковой в голову, левой прямой в голову;
- 2) левой боковой в голову, правой прямой в голову, левой боковой в голову;
- 3) левой прямой в корпус, правой боковой в голову, левой боковой в голову;
- 4) левой прямой в корпус, правой прямой в голову, правой боковой в корпус.

9. Защитные действия от ударов руками.

Техника защиты от ударов (уклоны, нырки, подставки).

Защитные комбинации (уклон от левого прямого с встречным прямым левой в корпус, контратака правой боковым в голову и левым боковым в корпус; нырок от левого бокового с встречным боковым левой в корпус и контратакующим правым боковым)

## **10. Базовая начальная техника ударов ногами**

Одиночные удары в перемещении (челноком, на отходе назад, на движении вперед).

Комбинации ударов руками в перемещении челноком, на отходе назад, на движении вперед:

- 1) левой рукой прямой в голову, правой рукой прямой в голову, левой ногой боковой в корпус; 2) левой ногой боковой в корпус, левой рукой прямой в голову, правой рукой прямой в голову; 3) левой ногой прямой в корпус, правой рукой прямой в голову, левой рукой прямой в голову

## **11. Защитные действия от ударов ногами**

Защита уходом с линии атаки наружу, вовнутрь захват ноги бросок (тоже с другой

ноги), защита блоком скрещенными руками, рычаг колена (тоже с другой ноги), защита шагом назад, контратака той же ногой, защита отклонением назад, блок с разворотом двумя ладонями, контратака боковым впереди стоящей ноги в туловище и голову (поочередно)

## **12. Борцовские игры**

Борьба за захват. Пятнашки ногами, пятнашки руками. Царь горы. Выталкивания.

## **13. Командные игры**

Футбол теннисным мячом. Вышибалы. Эстафеты

#### **14. Учебно-соревновательная практика**

Схватки между участниками группы по борьбе в стойке и партере.

#### **15. Восстановительные мероприятия**

Самомассаж, упражнения на растяжку и расслабление мышц.

Восстановительные упражнения.

### **Группа 3 -ого года обучения (учебно-тренировочный этап подготовки)**

#### **1. Вводное занятие**

Меры безопасности и правила поведения на занятиях РБ. Закаливание организма. История развития рукопашного боя.

#### **2. Акробатика, самостраховка**

Акробатика: кувырки, перевороты, прыжки, сальто.

Совершенствование страховки и самостраховки.

#### **3. Специальная подготовка**

Совершенствование стоек (фронтальная, передняя, задняя, боевая) и передвижение. Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости

#### **4. Общефизическая подготовка**

Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости.

#### **5. Техника удержания**

Совершенствование перехода на удержание из любого положения в партере.

Уход от любого удержания различными способами.

#### **6. Техника болевого приема**

Совершенствование перехода на болевой прием из любого положения в партере.

Уход от любого болевого приема различными способами.

Переход с одного болевого на другой.

#### **7. Техника борьбы в стойке**

Передняя и задняя подножка, контрприем от передней и задней подножки. Передняя и задняя подножка с захватом ноги, от бокового и прямого удара ногой. Зацеп изнутри разноименной ногой. Бросок через бедро. Бросок выхватом двух ног. Бросок переворот. Бросок подбивом под две ноги, под одну ногу. «Мельница» с колен. Подсечки.

Все приемы выполняются с переходом на болевой прием либо на удержание.

Переход с ударной комбинации на бросок.

#### **8. Техника ударов руками**

Одиночные удары в перемещении (челноком, на отходе назад, на движении вперед).

Комбинации из двух, трех ударов руками в перемещении челноком, на отходе назад, на движении вперед

двухударные:

- 1) левой прямой в голову, правый боковой в голову;
- 2) левый прямой в корпус, правой боковой в голову;
- 3) левой боковой в голову, правой прямой в голову;
- 4) левой боковой в голову, правой крюк в подбородок;

трехударные:

- 1) левой прямой в голову, правый боковой в голову, левой прямой в голову;
- 2) левой боковой в голову, правой прямой в голову, левой боковой в голову;
- 3) левый прямой в корпус, правой боковой в голову, левой боковой в голову;
- 4) левой прямой в корпус, правый прямой в голову, правой боковой в корпус;

четырёхударные:

- 1) левой боковой в голову, правой прямой в голову, левой боковой в голову, правой прямой в голову;
- 2) левой прямой в голову, правой прямой в корпус, левой боковой в корпус, левой боковой в голову.

## **9. Защитные действия от ударов руками.**

Техника защиты от ударов (уклоны, нырки, подставки).

Защитные комбинации (уклон от левого прямого с встречным прямым левой в корпус, контратака правой боковым в голову и левым боковым в корпус; нырок от левого бокового с встречным боковым левой в корпус и контратакующим правым боковым)

## **10. Техника ударов ногами**

Одиночные удары в перемещении (челноком, на отходе назад, на движении вперед).

Удары с разворота.

Комбинации ударов руками в перемещении челноком, на отходе назад, на движении вперед:

- 1) левой рукой прямой в голову, правой рукой прямой в голову, правой ногой боковой в корпус;
- 2) левой ногой боковой в корпус, левой рукой прямой в голову, правой рукой прямой в голову;
- 3) левой ногой прямой в корпус, правой рукой прямой в голову, левой рукой прямой в голову;
- 4) левой ногой боковой в корпус, левой рукой прямой в голову, правой рукой прямой в голову, правой ногой боковой в корпус;
- 5) левой рукой прямой в голову, правой рукой прямой в голову, правой ногой боковой в корпус, левой ногой удар в корпус с разворота.

## **11. Защитные действия от ударов ногами**

Защита уходом с линии атаки наружу, вовнутрь захват ноги бросок (тоже с другой ноги), защита блоком скрещенными руками, рычаг колена (тоже с другой ноги), защита шагом назад, контратака той же ногой, защита отклонением назад, блок с разворотом двумя ладонями, контратака боковым впереди стоящей ноги в туловище и голову (поочередно)



## **12. Борцовские игры**

Борьба за захват. Пятнашки ногами, пятнашки руками. Царь горы. Выталкивания.

## **13. Командные игры**

Футбол теннисным мячом. Вышибалы. Эстафеты

## **14. Учебно-соревновательная практика**

Участие спортсменов на соревнованиях различных уровней.

## **15. Восстановительные мероприятия**

Самомассаж, упражнения на растяжку и расслабление мышц.

Восстановительные упражнения.

## **16. Зачетные требования**

Выполнение нормативов по общефизической и специальной подготовке.

## **17. Инструкторская и судейская практика**

Организация и руководство группой в процессе выполнения строевых упражнений, разминки. Участие в показательных выступлениях. Активное участие в соревнованиях в качестве секунданта, помощника секретаря. Выступление в качестве судьи в учебно-тренировочных поединках.

## **Группа 4 -ого года обучения (учебно-тренировочный этап подготовки)**

### **1. Вводное занятие**

Меры безопасности и правила поведения на занятиях РБ. Закаливание организма.

История развития рукопашного боя.

### **2. Совершенствование акробатики, самостраховки**

Акробатика: кувырки, перевороты, прыжки, сальто.

Совершенствование страховки и самостраховки.

### **3. Специальная подготовка**

Совершенствование стоек (фронтальная, передняя, задняя, боевая) и передвижение.

Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости

### **4. Общефизическая подготовка**

Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости.

### **5. Совершенствование техники удержания**

Совершенствование перехода на удержание из любого положения в партере.

Уход от любого удержания различными способами.

### **6. Совершенствование техники болевого приема**

Совершенствование перехода на болевой прием из любого положения в партере.

Уход от любого болевого приема различными способами.

Переход с одного болевого на другой.

### **7. Совершенствование техники борьбы**

Передняя и задняя подножка, контрприем от передней и задней подножки. Передняя и задняя подножка с захватом ноги, от бокового и прямого удара ногой. Зацеп изнутри разноименной ногой. Бросок через бедро. Бросок выхватом двух ног. Бросок переворот. Бросок подбивом под две ноги, под одну ногу. «Мельница» с колен. Подсечки.

Все приемы выполняются с переходом на болевой прием либо на удержание.

Переход с ударной комбинации на бросок.

## **8. Совершенствование техники ударов руками**

Одиночные удары в перемещении (челноком, на отходе назад, на движении вперед). Комбинации из двух, трех ударов руками в перемещении челноком, на отходе назад, на движении вперед

двухударные:

- 1) левой прямой в голову, правый боковой в голову;
- 2) левый прямой в корпус, правой боковой в голову;
- 3) левой боковой в голову, правой прямой в голову;
- 4) левой боковой в голову, правой крюк в подбородок;

трехударные:

- 1) левой прямой в голову, правый боковой в голову, левой прямой в голову;
- 2) левой боковой в голову, правой прямой в голову, левой боковой в голову;
- 3) левый прямой в корпус, правой боковой в голову, левой боковой в голову;
- 4) левой прямой в корпус, правый прямой в голову, правой боковой в корпус;

четырёхударные:

- 1) левой боковой в голову, правой прямой в голову, левой боковой в голову, правой прямой в голову;
- 2) левой прямой в голову, правой прямой в корпус, левой боковой в корпус, левой боковой в голову.

## **9. Совершенствование защитных действий от ударов руками**

Техника защиты от ударов (уклоны, нырки, подставки).

Защитные комбинации (уклон от левого прямого с встречным прямым левой в корпус, контратака правой боковым в голову и левым боковым в корпус; нырок от левого бокового с встречным боковым левой в корпус и контратакующим правым боковым)

## **10. Совершенствование техники ударов ногами**

Одиночные удары в перемещении (челноком, на отходе назад, на движении вперед).

Удары с разворота.

Комбинации ударов руками в перемещении челноком, на отходе назад, на движении вперед: 1) левой рукой прямой в голову, правой рукой прямой в голову, правой ногой боковой в корпус; 2) левой ногой боковой в корпус, левой рукой прямой в голову, правой рукой прямой в голову; 3) левой ногой прямой в корпус, правой рукой

прямой в голову, левой рукой прямой в голову; 4) левой ногой боковой в корпус, левой рукой прямой в голову, правой рукой прямой в голову, правой ногой боковой в корпус; 5) левой рукой прямой в голову, правой рукой прямой в голову, правой ногой боковой в корпус, левой ногой удар в корпус с разворота.

### **11. Совершенствование защитных действий от ударов ногами**

Защита уходом с линии атаки наружу, вовнутрь захват ноги бросок (тоже с другой ноги), защита блоком скрещенными руками, рычаг колена (тоже с другой ноги), защита шагом назад, контратака той же ногой, защита отклонением назад, блок с разворотом двумя ладонями, контратака боковым впереди стоящей ноги в туловище и голову (поочередно)

### **12. Борцовские игры**

Борьба за захват. Пятнашки ногами, пятнашки руками. Царь горы. Выталкивания.

### **13. Командные игры**

Футбол теннисным мячом. Вышибалы. Эстафеты

### **14. Учебно-соревновательная практика**

Участие спортсменов на соревнованиях различных уровней.

### **15. Восстановительные мероприятия**

Самомассаж, упражнения на растяжку и расслабление мышц.

Восстановительные упражнения.

### **16. Зачетные требования**

Выполнение нормативов по общефизической и специальной подготовке.

### **17. Инструкторская и судейская практика**

Организация и руководство группой в процессе выполнения строевых упражнений, разминки. Участие в показательных выступлениях. Активное участие в соревнованиях в качестве секунданта, помощника секретаря. Выступление в качестве судьи в учебно-тренировочных поединках.

## 6. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### 6.1. Учебно-тематический план

**Группа 1-ого года обучения (спортивно-оздоровительный этап подготовки)**

№	Наименование тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	4	1	3
2	Акробатика, самостраховка	16	1	15
3	Специальная подготовка	16		16
4	Общесфизическая подготовка	30		30
5	Базовая начальная техника удержания	18		18
6	Базовая начальная техника болевого приема	18		18
7	Базовая начальная техника подножек	16	1	15
8	Базовая начальная техника ударов руками	14	1	13
9	Защитные действия от ударов руками	14		14
10	Базовая начальная техника ударов ногами	14	1	13
11	Защитные действия от ударов ногами	14		14
12	Борцовские игры	20		20
13	Командные игры	20		20
14	Учебно-соревновательная практика	2		2
	<b>ИТОГО</b>	216	5	211

**Группа 2-ого года обучения (начальный этап подготовки)**

№	Наименование тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	2	1	1
2	Акробатика, самостраховка	15	2	13
3	Специальная подготовка	16		16
4	Общесфизическая подготовка	15		16
5	Базовая начальная техника удержания	18		16
6	Базовая начальная техника болевого приема	16		18
7	Базовая начальная техника зацепов и подножек	18	2	16
8	Базовая начальная техника ударов руками	16	2	14
9	Защитные действия от ударов руками	16		14
10	Базовая начальная техника ударов ногами	16	2	14
11	Защитные действия от ударов ногами	16		15
12	Борцовские игры	14		14
13	Командные игры	14		14
14	Учебно-соревновательная практика	16		16
15	Восстановительные мероприятия	8		8
	<b>ИТОГО</b>	216	9	207

**Группа 3-ого года обучения (учебно-тренировочный этап подготовки)**

№	Наименование тем	Количество часов
---	------------------	------------------

		<b>Всего</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
1	Вводное занятие	2	1	1
2	Акробатика , самостраховка	14		14
3	Специальная подготовка	14	2	12
4	Общефизическая подготовка	14		14
5	Техника удержания	18		18
6	Техника болевого приема	18		18
7	Техника борьбы в стойке	18	2	16
8	Техника ударов руками	16	2	14
9	Защитные действия от ударов руками	16		16
10	Техника ударов ногами	16	2	14
11	Защитные действия от ударов ногами	16		16
12	Борцовские игры	5		5
13	Командные игры	5		5
14	Учебно-соревновательная практика	28	2	26
15	Восстановительные мероприятия	8		8
16	Зачетные требования	4		4
17	Инструкторская и судейская практика	4	2	2
	<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>	<b>13</b>	<b>203</b>

#### **Группа 4-ого года обучения (учебно-тренировочный этап подготовки)**

<b>№</b>	<b>Наименование тем</b>	<b>Количество часов</b>		
		<b>Всего</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
1	Вводное занятие	2	1	1
2	Акробатика , самостраховка	14		14
3	Специальная подготовка	14	2	12
4	Общефизическая подготовка	14		14
5	Техника удержания	18		18
6	Техника болевого приема	18		18
7	Техника борьбы в стойке	18	2	16
8	Техника ударов руками	16	2	14
9	Защитные действия от ударов руками	16		16
10	Техника ударов ногами	16	2	14
11	Защитные действия от ударов ногами	16		16
12	Борцовские игры	5		5
13	Командные игры	5		5
14	Учебно-соревновательная практика	28	2	26
15	Восстановительные мероприятия	8		8
16	Зачетные требования	4		4
17	Инструкторская и судейская практика	4	2	2
	<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>	<b>13</b>	<b>203</b>

#### **6.2 ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И АТТЕСТАЦИИ**

Формы и критерии оценки результативности (определяются самим педагогом в его образовательной программе таким образом, чтобы можно было определить уровень результативности каждого обучающегося: высокий, средний, низкий.)

Критериями оценки результативности обучения воспитанников являются:

- критерии оценки уровня теоретической подготовки воспитанников: соответствие уровня теоретических знаний программным требованиям; широта кругозора; свобода восприятия теоретической информации; развитость практических навыков работы со специальной литературой, осмысленность и свобода использования специальной терминологии;
- критерии оценки уровня практической подготовки воспитанников: соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям; свобода владения специальным оборудованием и оснащением; качество выполнения практического задания; технологичность практической деятельности.

**Программа предполагает комплексный контроль**, проводимый регулярно и основывающийся на объективных и количественных показателях.

**Форма контроля** - контрольные испытания подготовленности учащихся, с определением соответствующего уровня (балла) при выполнении обязательной программы, при сдаче аттестационных зачетов на промежуточных этапах обучения.

**Форма аттестации** – сдача нормативов по общей, специальной физической подготовке и по тактико-технической подготовке.

### **6.3 Планируемые результаты, способы фиксации и демонстрации результатов освоения программы учащимися.**

**Группа 1-ого года обучения (спортивно-оздоровительный этап подготовки)**

<b>Сроки</b>	<b>Какие знания, умения и навыки контролируются</b>	<b>Форма контроля</b>	<b>Методы контроля</b>
Ноябрь	Знание стоек Выполнение одиночных ударов руками и ногами Знание техники защиты от ударов	общий, текущий	анализ, наблюдение
Декабрь	Умение выполнять акробатические элементы и элементы страховки Знание захватов Умение выполнять одиночные удары в перемещении	персональный	анализ, наблюдение, беседа
Февраль	Техника выполнения бросков, удержаний, болевых Выполнение ударных комбинаций в перемещении	персональный	анализ, наблюдение, беседа
Май	Умение провести поединок по правилам	итоговый,	анализ,

	рукопашного боя	персональный	наблюдение, беседа хронометраж
--	-----------------	--------------	--------------------------------------

**Группа 2-ого года обучения (начальный этап подготовки)**

<b>Сроки</b>	<b>Какие знания и навыки контролируются</b>	<b>Форма контроля</b>	<b>Методы контроля</b>
Октябрь	Освоение контрприемов Умение выполнять защитные комбинации Выполнение атакующих комбинаций в челноке	текущий	анализ, наблюдение
Декабрь	Освоение действий в партере Выполнение комбинаций ударов руками и ногами в перемещении	текущий	анализ, наблюдение, беседа
Февраль	Умение переходить с ударной комбинации на бросок	тематическо-обобщающий	анализ, наблюдение
Апрель	Применение изученной техники в условиях соревновательных поединков	соревновательный	наблюдение, анализ, беседа
Май	Выполнение зачетных требований	итоговый, персональный	хронометраж, анализ

**Группа 3 и 4-ого года обучения (учебно-тренировочный этап подготовки)**

<b>Сроки</b>	<b>Какие знания и навыки контролируются</b>	<b>Форма контроля</b>	<b>Методы контроля</b>
Октябрь	Выполнение ударной комбинации с переходом на бросок и выполнением удержания и болевого приема	обзорный	наблюдение, беседа
Ноябрь	Выполнение основных бросков и ударных комбинаций руками и ногами	предметно-обобщающий	наблюдение, анализ
Декабрь	Умение проводить рекреативные мероприятия	текущий, персональный	анализ, наблюдение
Апрель	Применение изученной техники в	соревновательный	наблюдение,

	условиях соревновательных поединков		анализ, беседа
Май	Выполнение зачетных требований	персональный, итоговый	анализ, хронометраж

#### 6.4 Условия реализации программы

1. Обязательность обучения по дополнительной общеобразовательной разноуровневой программе (стартовый и базовый уровни).
2. Возраст для зачисления обучающихся на углубленный уровень обучения не ниже 11 лет.
3. Учащиеся должны иметь первую группу здоровья (медицинское заключение с отметкой «практически здоров»).
4. Учащиеся должны иметь экипировку по виду спорта рукопашный бой:
  - 4.1. Костюм для рукопашного боя (кимоно)
  - 4.2. Защитный шлем на голову
  - 4.3. Защитные перчатки для рукопашного боя
  - 4.4. Защитные накладки на голень
  - 4.5. Защитную паховую раковину
  - 4.6. Защитный протектор на грудь (для девушек)
  - 4.7. Капу для защиты зубов.

КАДРОВЫЕ РЕСУРСЫ			
ФИО педагога	Стаж	Категория	Привлеченные кадры, партнеры
Молева О.П.	7 лет	высшая	<a href="https://vk.com/frbnn">https://vk.com/frbnn</a> Федерация рукопашного боя Нижнего Новгорода
МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА			
№, название кабинета/помещение Помещение № 2	Площадь 72 м. кв.	База МБОУ «Школа № 73» (Московское шоссе, 207 а) <i>по договору о сетевой форме реализации ДООП</i>	
Категория	Название	Количество	
<b>Спортивное оборудование и инвентарь</b>	Гимнастическая стенка	2	
	Татами	68 кв. м. (34 мата)	
	Мешок боксерский	2	
	Кронштейн для подвеса	2	
	Макивары	6	
	Лапы	10	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• боксерские груши;</li> <li>• лапы;</li> <li>• скакалки;</li> <li>• теннисные мячи;</li> <li>• резиновый мяч;</li> </ul>		



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• гимнастические стенки;</li> <li>• медицинбол;</li> <li>• гантели;</li> <li>• гири.</li> </ul>	
<b>ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕСУРСЫ</b>		
<b>Дидактический материал</b>	Информационно -методический стенд техники бросков	4
<b>Методическая литература</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Войцеховский С.М. книга тренера.- М.: ФиС, 1971. 312с</li> <li>2. Иванов С.А., Методика обучения технике рукопашного боя: Автореф. Дис. ...К.П.Н. – М., 1995 – 23с</li> <li>3. Найденов М.И., Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. – Г., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003. - 120с</li> <li>4. Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований. – М.: Советский спорт, 2003.</li> <li>5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.- М.: ООО «Издательство Астрель», 2003</li> <li>6. Остьянов В.Н., Гайдамак И.И., Бокс (обучение и тренировка). – Киев: Олимпийская литература, 2001.</li> <li>7. Семенов Л.П. Советы тренерам. М.: ФиС, 1980</li> <li>8. Супрунов Е.П., Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов Автореф. Дис. ...К.П.Н. – М., 1997. – 27с</li> <li>9. Суханов В. Спортивное каратэ, книга-тренер, РИФ «Глория» М.; 1995</li> <li>10. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности.- М.: ФиС, 1991</li> <li>11. Хрестоматия «Спортивная психология». Санкт-Петербург, 2002</li> <li>12. Юшкевич Т.П., Васюк В.Е., Буланов В.А. Тренажеры в спорте. – М.: ФиС, 1989</li> <li>13. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств.- М.: МГИУ, 2001</li> <li>14. Юшков О.П., Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. – М.: МГИУ, 2001. – 40с</li> </ol>	
<b>Интернет-ресурсы</b>	<p><a href="https://rffrb.ru/">https://rffrb.ru/</a> Общероссийская физкультурно-спортивная общественная организация «Всероссийская федерация рукопашного боя»</p> <p><a href="https://arbrf.ru/">https://arbrf.ru/</a> Спортивная федерация армейского рукопашного боя</p> <p><a href="https://vk.com/frbnn">https://vk.com/frbnn</a> Федерация рукопашного боя Нижнего Новгорода</p> <p><a href="https://vk.com/frbnn">https://vk.com/frbnn</a> Видео от Федерации рукопашного боя Нижнего Новгорода</p> <p><a href="https://srrb.ru/uroki">https://srrb.ru/uroki</a> Все о Боевых искусствах и Спорте</p> <p><a href="https://rukopashka.org/video/">https://rukopashka.org/video/</a> Секция армейского рукопашного боя</p> <p><a href="https://budo.community/">https://budo.community/</a> Все о боевых искусствах и не только.</p>	
<b>Медиаотека</b>	Видеоархив соревнований	500 Гб

## 7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

Аттестация обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Рукопашный бой» проводится для детей старше 7 лет, два раза в учебном году: декабрь- апрель-май.

Входной контроль проводится либо перед прохождением первого года обучения, либо при поступлении нового обучающегося в объединение.

1. Проведение промежуточной аттестации обязательно для обучающихся и педагогов по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Рукопашный бой». Если обучающиеся в течение учебного года добиваются успехов на внутренних или внешних профильных мероприятиях (соревнованиях, чемпионатах, фестивалях, смотрах и т.п.), то он считается аттестованным и освобождается от этой процедуры.

2. Результаты аттестации оформляются в протоколе.

Анализ результатов аттестации

1. Направления анализа результатов аттестации обучающихся:

- уровень теоретической подготовки обучающихся в конкретной образовательной области; степень сформированности практических умений и навыков детей в выбранном ими виде творческой деятельности;
- полнота выполнения образовательной программы детского объединения;
- соотнесение прогнозируемых и реальных результатов учебно-воспитательной работы;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации образовательной программы;
- необходимость внесения корректив в содержание и методику образовательной деятельности детского объединения.

2. Параметры подведения итогов:

- уровень знаний, умений, навыков обучающихся (высокий, средний, низкий);
- количество обучающихся, полностью освоивших образовательную программу, освоивших программу в необходимой степени (количество и проценты);
- совпадение прогнозируемых и реальных результатов в образовательном и воспитательном процессе (совпадают полностью; совпадают в основном);
- перечень основных причин невыполнения детьми образовательной программы; перечень факторов, способствующих успешному освоению образовательной программы;
- выводы по коррекции образовательной программы, изменению методик преподавания.

### ТАБЛИЦА АНАЛИЗА ПРОХОЖДЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Объединение/год обучения/группа	Кол-во часов по программе	Кол-во выполненных часов	% прохождения

### ТАБЛИЦА АНАЛИЗА ДВИЖЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ И СОХРАННОСТИ КОНТИНГЕНТА

группы					
На начало учебного года					
На конец I полугодия					
Выбыли в течение полугодия					
Прибыли в течение полугодия					
Сохранность контингента в (%)					

### ТАБЛИЦА УЧЁТА ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

название конкурса	участники (объединение, учащиеся, руководитель)	результат
международные		
всероссийские		
региональные (областные)		
муниципальные (городские)		
районные		

### ТАБЛИЦА ФИКСИРОВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ УРОВНЯ ВОСПИТАННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Анализ уровня воспитанности  
(на основании оценки уровня отношений)**

Отношение к ценностям	Уровни отношений					
	Примитивно-поведенческий (1)		Эмоциональный (2)		Мотивированно-поведенческий (3)	
Отношение к человеку	Усвоение элементарных норм обще-		Эмоциональная сопричастность		Поведение, построенное на убеждении зна-	

	жития, дисциплина и этикет				чимости смысла этой деятельности
Отношение к обществу	Отсутствие правонарушений и злостных нарушений		Умение проявлять интерес, умение переживать успех		Общественная активность и инициатива
Отношение к труду	Выполнение трудовых обязанностей		Трудолюбие		Участие в общественно полезной деятельности
Отношение к знаниям	Выполнение учебных обязанностей		Познавательный интерес		Самообразование, самосовершенствование
Отношение к прекрасному	Умение замечать и различать прекрасное		Стремление к общению с прекрасным		Самостоятельное общение с прекрасным
Отношение к себе	Умение защитить себя		Умение оценивать свои достоинства		Самореализация и самоанализ

**Протокол  
о проведении промежуточной аттестации/ аттестации  
по итогам освоения программы \_\_\_\_\_ учебном году**

Объединение \_\_\_\_\_ группа \_\_\_\_\_

Руководитель \_\_\_\_\_ Дата проведения \_\_\_\_\_ форма аттестации \_\_\_\_\_

N п/п	Фамилия имя обучающегося	Отметка согласно критериям аттестации по программе (балл/зачёт/уровень и т.д.)	<b>Перевод отметки в уровень:</b> Низкий-1 Средний-2 Высокий-3	Особые отметки/ предложения комиссии
Итого Низкий _____ % Средний _____ % Высокий _____ %				

По результатам промежуточной/ итоговой аттестации закончили \_\_\_\_\_ этап \_\_\_\_\_ год (а) обучения по дополнительной образовательной программе «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ обучающихся.

Рекомендовано к переводу на следующий уровень обучения/к выпуску \_\_\_\_\_ учащихся

Рекомендовано обучение по индивидуальной форме \_\_\_\_\_

Председатель: \_\_\_\_\_ (подпись) \_\_\_\_\_

Ф.И.О., должность \_\_\_\_\_

Члены аттестационной комиссии: \_\_\_\_\_

**Итоговый мониторинг качества реализации программы  
объединение \_\_\_\_\_ группа \_\_\_\_\_**

№ п/п	Группа/ обучающийся	уровень: <i>1 низкий, 2 средний, 3 высокий,</i>		
		Результаты обучения	Результаты развития	Достижения
1.	1.1	1 _____ %	1 _____ %	1 _____ %
		2 _____ %	2 _____ %	2 _____ %

		3 _____ %	3 _____ %	3 _____ %
15.		1 _____ % 2 _____ % 3 _____ %	1 _____ % 2 _____ % 3 _____ %	1 _____ % 2 _____ % 3 _____ %
Среднестатистический показатель в группе по каждому из трёх разделов: (сумму «1» делим на количество учеников, затем сумму всех «2», затем «3»)		% каждого из уровней по разделу «Обучение» 1 _____ % 2 _____ % 3 _____ %	% каждого из уровней по разделу «Развитие» 1 _____ % 2 _____ % 3 _____ %	% каждого из уровней по разделу «Достижение» 1 _____ % 2 _____ % 3 _____ %
*Так заполняем для каждой группы, затем считаем средний процент каждого уровня по всему объединению: Сумму «1» делим на количество групп, затем сумму «2», «3»				
<b>Средний % по объединению сдаёт руководитель структурного подразделения</b>				
Среднестатистический показатель в объединении по каждому из трёх разделов: сумма % по каждому из уровней разделить на количество групп		1 _____ % 2 _____ % 3 _____ %	1 _____ % 2 _____ % 3 _____ %	1 _____ % 2 _____ % 3 _____ %

## 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### Группа 1-ого года обучения (спортивно-оздоровительный этап подготовки)

№	Название темы	Форма занятий	Приемы и Методы организации учебно-воспитательного процесса	Техническое оснащение, дидактический материал	Форма подведения итогов, аттестации	Формы работы с семьей
1	Вводное занятие	устно	метод контроля и самоконтроля	оборудованный зал	анализ, зачетное занятие	беседа с родителями
2	Специальная и общефизическая подготовка	тренировочные занятия	практический метод, метод упражнения, метод контроля и самоконтроля, репродуктивный метод	оборудованный спортзал с матами, скакалки, теннисные мячи, гимнастические скамейки	анализ, зачетное занятие, контрольное занятие, соревнования	беседа с родителями
3	Базовая начальная техника борьбы	тренировочные занятия	словесный метод, наглядный метод, метод стимулирования и мотивации, репродуктивный метод	оборудованный спортзал с матами, дидактический материал	анализ, зачетное занятие, соревнования	консультация с Родителями
4	Базовая начальная техника ударов руками	тренировочные занятия	словесный метод, наглядный метод, метод стимулирования и мотивации, репродуктивный метод	оборудованный спортзал с матами, лапы, перчатки, дидактический материал	анализ, зачетное занятие, соревнования	беседа с родителями
5	Базовая начальная техника ударов ногами	тренировочные занятия	словесный метод, наглядный метод, метод стимулирования и мотивации, репродуктивный метод	оборудованный спортзал с матами, лапы, дидактический материал	анализ, зачетное занятие, соревнования	консультация с Родителями
6	Игровые занятия	тренировочные занятия	игровой метод, соревновательный	оборудованный спортзал с матами, теннисные мячи, скакалки	анализ, зачетное занятие	беседа с родителями
7	Учебно-соревновательная практика	тренировочные занятия, соревнования	метод контроля и самоконтроля, метод стимулирования и мотивации, практи-	оборудованный спортивный зал, наглядный дидактический матери-	анализ, проведение соревнований	беседа с родителями

			ческий метод, метод упражнения	ал		
--	--	--	--------------------------------	----	--	--

**Группа 2-ого года обучения (начальный этап подготовки)**

<b>№</b>	<b>Название темы</b>	<b>Форма занятий</b>	<b>Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса</b>	<b>Техническое оснащение, дидактический материал</b>	<b>Форма подведения итогов</b>	<b>Формы работы с семьей</b>
1	Вводное занятие	устно	метод контроля и самоконтроля	оборудованный зал	анализ, зачетное занятие	беседа с родителями
2	Специальная и общефизическая подготовка	тренировочные занятия	практический метод, метод упражнения, метод контроля и самоконтроля, репродуктивный метод	оборудованный спортзал с матами, скакалки, теннисные мячи, гимнастические скамейки	анализ, зачетное занятие, контрольное занятие, соревнования	беседа с родителями
3	Техника борьбы	тренировочные занятия	словесный метод, наглядный метод, метод стимулирования и мотивации, репродуктивный метод	оборудованный спортзал с матами, дидактический материал	анализ, зачетное занятие, соревнования	консультация с Родителями
4	Техника ударов руками	тренировочные занятия	словесный метод, наглядный метод, метод стимулирования и мотивации, репродуктивный метод	оборудованный спортзал с матами, лапы, перчатки, дидактический материал	анализ, зачетное занятие, соревнования	беседа с родителями
5	Техника ударов ногами	тренировочные занятия	словесный метод, наглядный метод, метод стимулирования и мотивации, репродуктивный метод	оборудованный спортзал с матами, лапы, дидактический материал	анализ, зачетное занятие, соревнования	консультация с Родителями
6	Игровые занятия	тренировочные занятия	игровой метод, соревновательный	оборудованный спортзал с матами, теннисные мячи, скакалки	анализ, зачетное занятие	беседа с родителями
7	Восстановительные мероприятия	тренировочные занятия	практический метод, словесный метод, ме-	индивидуальные дневники,	анализ, беседа	консультация с Родителями

			тод контроля и самоконтроля	наблюдения		
8	Зачетные и переводные требования	зачетное занятие	метод контроля и самоконтроля, метод стимулирования и мотивации	оборудованный спортивный зал	выполнение нормативов на зачетном занятии	беседа с родителями
9	Учебно-соревновательная практика	тренировочные занятия, соревнования	метод контроля и самоконтроля, метод стимулирования и мотивации, практический метод	оборудованный спортивный зал, наглядный дидактический материал	анализ, проведение соревнований	беседа с родителями

### Группа 3 и 4-ого года обучения (учебно-тренировочный этап подготовки)

№	Название темы	Форма занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Техническое оснащение, дидактический материал	Форма подведения итогов	Формы работы с семьей
1	Вводное занятие	устно	метод контроля и самоконтроля	оборудованный зал	анализ, зачетное занятие	беседа с родителями
2	Специальная и общефизическая подготовка	тренировочные занятия	практический метод, метод упражнения, метод контроля и самоконтроля, репродуктивный метод	оборудованный спортзал с матами, скакалки, теннисные мячи, гимнастические скамейки	анализ, зачетное занятие, контрольное занятие, соревнования	беседа с родителями
3	Техника борьбы	Тренировочные занятия	словесный метод, наглядный метод, метод стимулирования и мотивации, репродуктивный метод	оборудованный спортзал с матами, дидактический материал	анализ, зачетное занятие, соревнования	консультация с Родителями
4	Техника ударов руками	тренировочные занятия	словесный метод, наглядный метод, метод стимулирования и мотивации, репродуктивный метод	оборудованный спортзал с матами, лапы, перчатки, дидактический материал	анализ, зачетное занятие, соревнования	беседа с родителями
5	Техника ударов ногами	тренировочные занятия	словесный метод, наглядный метод, метод стимулирования	оборудованный спортзал с матами, лапы, дидактический материал	анализ, зачетное занятие, соревнования	консультация с Родителями



			ния и мотивации, репродуктивный метод	тический материал		
6	Игровые занятия	тренировочные занятия	игровой метод, соревновательный	оборудованный спортзал с матами, теннисные мячи, скакалки	анализ, зачетное занятие	беседа с родителями
7	Восстановительные мероприятия	тренировочные занятия	практический метод, словесный метод, метод контроля и самоконтроля	индивидуальные дневники, наблюдения	анализ, беседа	консультация с Родителями
8	Зачетные требования	зачетное занятие	метод контроля и самоконтроля, метод стимулирования и мотивации	оборудованный спортивный зал	выполнение нормативов на зачетном занятии	беседа с родителями
9	Инструкторская и судейская практика	тренировочные занятия, соревнования	репродуктивные методы, метод контроля и самоконтроля, методы стимулирования и мотивации	оборудованный спортивный зал, индивидуальные дневники, наблюдения	анализ, проведение соревнований	беседа с родителями
10	Учебно-соревновательная практика	тренировочные занятия, соревнования	метод контроля и самоконтроля, метод стимулирования и мотивации, практический метод, метод упражнения	оборудованный спортивный зал, наглядный дидактический материал	анализ, проведение соревнований	беседа с родителями

**Система контроля** за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Контрольные проверки осуществляются следующим образом:

- контрольные упражнения проводятся в течение одного дня
- упражнения проводятся на скорость, на силу, на выносливость

В отдельных случаях порядок проверки может быть изменен.

Особое внимание при контроле уделяется соблюдению одинаковых условий: время дня, учет времени приема пищи, предшествующая нагрузка, погода и т. д. Контрольные проверки проводятся в соревновательной обстановке.

Врачебный контроль

Врачебный контроль предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (2 раза в год)
- медицинское обследование перед соревнованиями
- педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами занятий, соревнований, одеждой и обувью
- контроль за выполнением занимающимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к занятиям и соревнованиям здоровых детей

### Профилактика травм

Для профилактики травм в первую очередь важно соблюдение равенства весовых категорий и технической подготовленности учащихся.

Одно из важнейших мероприятий, направленных на предупреждение травм в рукопашном бою - обучение способам страховки.

Отсутствие щелей между татами, целостность покрытия, инвентарь соответствующего образца (перчатки, шлема, капы, защита на голени, паховые раковины) — элементы гарантии безопасности.

При изучении болевых и удушающих приемов прекращается действие при подаче сигнала о сдаче либо голосом, либо похлопыванием по татами или партнеру.

### Сроки допуска к занятиям и соревнованиям после травм

Травма	Количество дней	
	Можно начать тренировки	Возможно участие в
Переломы костей		
Голени	80-90	110-120
	Со дня снятия иммобилизации	
Предплечья	40-50	70-80
	Со дня снятия иммобилизации	
Плеча	60-80	90-110
	Со дня снятия иммобилизации	
Стопы	3-8 месяцев после перелома	
Ребер	20-30	46-60
	После перелома	
Ключицы	40-60	70-90
	После перелома	
Растяжения связок голеностопного сустава:		

I степени	7-10	10-20
II степени	14-20	21-30
III степени	21-30	31-40
Растяжения лучезапястного	7-20 со дня травмы	
Растяжения связок плечевого	90-130 дней со дня травмы	
Растяжения и ушибы коленного сустава:		
Без гемартроза	10-14	17-20
	После травмы	
С незначительным кровоизлиянием и повреждением мениска	14-28	24-35
	После травмы	
С выраженным гемартрозом и повреждением мениска	Не ранее 60 дней после травмы	
Вывих локтевого и плечевого сустава	30-60	90-150
	После травмы	

В каждом конкретном случае решение принимается врачом.

## 9. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Литература для педагога.

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ / Электронный ресурс:  
[http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/)
2. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет» ФГАУ «Федеральный институт развития образования» АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование» /Электронный ресурс:  
<http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71284932/>
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта рукопашный бой, утвержден Приказом Министерства спорта России от 24 декабря 2014 года, № 1062 <http://www.minsport.gov.ru/>
4. Акопян А. О. Рукопашный бой. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2009. – 116 с. ISBN 978-5-9718-0351-5
5. Булкин В. А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: учебное пособие. – СПб.: СПбГАФК, 1996. – 47 с.
6. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
7. Егорова А.В., Круглов Д.Г., Левочкина О.Е. и др. «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации», метод.рекомендации, М.: Советский спорт, 2007 – 136 с.
8. Иванов С. А. Методика обучения технике рукопашного боя: Автореф. Дисканд. пед. Наук. – М.: 1995. – 23с.
9. Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований/Электронный ресурс:
10. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2003. – 863 с. – (Профессия тренер).
11. Супрунов Е.П., Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов Автореф. Дис. ...К.П.Н. – М., 1997. – 27с
12. Филимонов В. И. Теория и методика бокса /монография/ - М.: «ИНСАН», 2006, - 584 с. ISBN 5-85840-337-9
13. Шулика Ю. А. Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических училищ, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. - 880 с.: ISBN 5-222-07630-X

14. Юшков О. П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. – М.: МГИУ, 2001. 40 с.
15. Юшков О.П., Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. – М.: МГИУ, 2001. – 40с

### **Литература для учащихся.**

1. Булкин В. А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: учебное пособие. – СПб.: СпбГАФК, 1996. – 47 с.
2. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
3. Индивидуальная гимнастика на каждый день. Наставление для офицеров советской армии/ СПб, Эмо – 144 с.
4. Наставление по подготовке к рукопашному бою РККА (1934 г.)/ М., Новый век, 2012 – 168 с.
5. Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований/Электронный ресурс:
6. Основы единоборства без оружия с вооруженным противником вооруженным ножом (МВД Нижегородская академия Кафедра боевой подготовки) М., 2004 – 288 с.
7. Приемы нападения и защиты (Главное управление боевой подготовки сухопутных войск) - М.: «ИНСАН», 1996, - 384 с.
8. Техника ближнего боя (сборник под редакцией А.Е. Тараса)/ СПб, 2008 – 328 с.
9. Филимонов В. И. Теория и методика бокса /монография/ - М.: «ИНСАН», 2006, - 584 с.
10. Шулика Ю. А. Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических училищ, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. - 880 с.: ISBN 5-222-07630-X

### **Интернет-ресурсы.**

- <https://rffrb.ru/> Общероссийская физкультурно-спортивная общественная организация «Всероссийская федерация рукопашного боя»
- <https://arbrf.ru/> Спортивная федерация армейского рукопашного боя
- <https://vk.com/frbnn> Федерация рукопашного боя Нижнего Новгорода
- <https://vk.com/frbnn> Видео от Федерации рукопашного боя Нижнего Новгорода
- <https://srrb.ru/uroki> Все о Боевых искусствах и Спорте
- <https://rukopashka.org/video/> Секция армейского рукопашного боя
- <https://budo.community/> Все о боевых искусствах и не только.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### 1. ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ НА 2021-2022 УЧЕБНЫЙ ГОД

#### 1.1. Календарно-учебный план занятий, формы контроля, аттестации

##### Группа 1.1

№ занятия	Дата	Кол-во часов	Формулировка темы занятия	Тип	Корректировка программы
1	2.9	2	Вводное занятие	теория	
2	5.9	2	Специальная подготовка	практика	
3	7.9.	2	Общефизическая подготовка	практика	
4	9.9	2	Акробатика, самостраховка	практика	
5	12.9	2	Базовая начальная техника удержания	практика	
6	14.9	2	Базовая начальная техника болевого приема	практика	
7	16.9	2	Акробатика, самостраховка	практика	
8	19.9	2	Базовая начальная техника подножек	практика	
9	21.9	2	Борцовские игры	практика	
10	23.9	2	Акробатика, самостраховка	практика	
11	26.9	2	Базовая начальная техника ударов ногами	практика	
12	28.9	2	Командные игры	практика	
13	30.9	2	Акробатика, самостраховка	практика	
14	3.10	2	Специальная подготовка	практика	
15	5.10	2	Общефизическая подготовка	практика	
16	7.10	2	Акробатика, самостраховка	практика	
17	10.10	2	Базовая начальная техника удержания	практика	
18	12.10	2	Базовая начальная техника болевого приема	практика	
19	14.10	2	Акробатика, самостраховка	практика	
20	17.10	2	Базовая начальная техника подножек	практика	
21	19.10	2	Борцовские игры	практика	
22	21.10	2	Акробатика, самостраховка	практика	
23	24.10	2	Борцовские игры	практика	
24	26.10	2	Командные игры	практика	
25	28.10	2	Специальная подготовка	практика	
26	7.11	2	Акробатика, самостраховка	практика	
27	9.11	2	Общефизическая подготовка	практика	
28	11.11	2	Базовая начальная техника удержания	практика	
29	14.11	2	Базовая начальная техника болевого приема	практика	

30	18.11	2	Базовая начальная техника подножек	практика	
31	21.11	2	Базовая начальная техника ударов руками	практика	
32	23.11	2	Борцовские игры	практика	
33	25.11	2	Защитные действия от ударов руками	практика	
34	28.11	2	Базовая начальная техника ударов ногами	практика	
35	30.11	2	Защитные действия от ударов ногами	практика	
36	2.12	2	Командные игры	практика	
37	5.12	2	Учебно-соревновательная практика	практика	
38	7.12	2	Специальная подготовка	практика	
39	9.12	2	Общеспортивная подготовка	практика	
40	12.12	2	Базовая начальная техника удержания	практика	
41	14.12	2	Базовая начальная техника болевого приема	практика	
42	16.12	2	Базовая начальная техника подножек	практика	
43	19.12	2	Базовая начальная техника ударов руками	практика	
44	21.12	2	Борцовские игры	практика	
45	23.12	2	Защитные действия от ударов руками	аттестация	
46	11.1	2	Базовая начальная техника ударов ногами	практика	
47	13.1	2	Защитные действия от ударов ногами	практика	
48	16.1	2	Базовая начальная техника удержания	практика	
49	18.1	2	Вводное занятие	теория	
50	20.1	2	Базовая начальная техника болевого приема	практика	
51	23.1	2	Базовая начальная техника подножек	практика	
52	25.1	2	Базовая начальная техника ударов руками	практика	
53	27.1	2	Борцовские игры	практика	
54	30.1	2	Защитные действия от ударов руками	практика	
55	1.2	2	Командные игры	практика	
56	3.2	2	Специальная подготовка	практика	
57	6.2	2	Общеспортивная подготовка	практика	
58	8.2	2	Базовая начальная техника удержания	практика	
59	10.2	2	Базовая начальная техника болевого приема	практика	
60	13.2	2	Базовая начальная техника под-	практика	

			ножеч		
61	15.2	2	Базовая начальная техника ударов руками	практика	
62	17.2	2	Борцовские игры	практика	
63	20.2	2	Защитные действия от ударов руками	практика	
64	22.2	2	Базовая начальная техника ударов ногами	практика	
65	24.2	2	Защитные действия от ударов ногами	практика	
66	27.2	2	Командные игры	практика	
67	1.3	2	Специальная подготовка	практика	
68	3.3	2	Общесфизическая подготовка	практика	
69	6.3	2	Базовая начальная техника удержания	практика	
70	8.3	2	Базовая начальная техника болевого приема	практика	
71	10.3	2	Базовая начальная техника подножеч	практика	
72	13.3	2	Базовая начальная техника ударов руками	практика	
73	15.3	2	Борцовские игры	практика	
74	17.3	2	Защитные действия от ударов руками	практика	
75	20.3	2	Командные игры	практика	
76	22.3	2	Специальная подготовка	практика	
77	24.3	2	Общесфизическая подготовка	практика	
78	5.4	2	Защитные действия от ударов руками	практика	
79	7.4	2	Базовая начальная техника ударов ногами	практика	
80	10.4	2	Защитные действия от ударов ногами	практика	
81	12.4	2	Учебно-соревновательная практика	практика	
82	14.4	2	Борцовские игры	практика	
83	17.4	2	Базовая начальная техника удержания	практика	
84	19.4	2	Базовая начальная техника болевого приема	практика	
85	21.4	2	Базовая начальная техника подножеч	практика	
86	24.4	2	Базовая начальная техника ударов руками	практика	
87	26.4	2	Командные игры	практика	
88	28.4	2	Защитные действия от ударов руками	практика	
89	30.4	2	Базовая начальная техника ударов ногами	практика	
90	1.05	2	Защитные действия от ударов ногами	практика	



91	3.5	2	Учебно-соревновательная практика	практика	
92	5.5	2	Базовая начальная техника ударов ногами	практика	
93	8.5	2	Борцовские игры	практика	
94	10.5	2	Базовая начальная техника подножек	практика	
95	12.5	2	Акробатика, самостраховка	практика	
96	15.5	2	Защитные действия от ударов руками	практика	
97	17.5	2	Базовая начальная техника ударов ногами	практика	
98	19.5	2	Защитные действия от ударов ногами	практика	
99	22.5	2	Командные игры	практика	
100	24.5	2	Базовая начальная техника удержания	практика	
101	26.5	2	Акробатика, самостраховка	практика	
102	29.5	2	Базовая начальная техника удержания	практика	
103	31.05	2	Базовая начальная техника болевого приема	аттестация	

### группы 2.1

№ занятия	Дата	Кол-во часов	Формулировка темы занятия	Тип	Корректировка программы (
1	2.9	2	Вводное занятие	теория	
2	5.9	2	Специальная подготовка	практика	
3	7.9.	2	Общеспортивная подготовка	практика	
4	9.9	2	Акробатика, самостраховка	практика	
5	12.9	2	Базовая начальная техника удержания	практика	
6	14.9	2	Базовая начальная техника болевого приема	практика	
7	16.9	2	Акробатика, самостраховка	практика	
8	19.9	2	Базовая начальная техника зацепов и подножек	практика	
9	21.9	2	Борцовские игры	практика	
10	23.9	2	Акробатика, самостраховка	практика	
11	26.9	2	Базовая начальная техника ударов ногами	практика	
12	28.9	2	Командные игры	практика	
13	30.9	2	Акробатика, самостраховка	практика	
14	3.10	2	Общеспортивная подготовка	практика	
15	5.10	2	Акробатика, самостраховка	практика	
16	7.10	2	Базовая начальная техника удержания	практика	
17	10.10	2	Базовая начальная техника болевого приема	практика	

18	12.10	2	Акробатика, самостраховка	практика	
19	14.10	2	Базовая начальная техника зацепов и подножек	практика	
20	17.10	2	Борцовские игры	практика	
21	19.10	2	Акробатика, самостраховка	практика	
22	21.10	2	Борцовские игры	практика	
23	24.10	2	Восстановительные мероприятия	практика	
24	26.10	2	Специальная подготовка	практика	
25	28.10	2	Общефизическая подготовка	практика	
26	7.11	2	Базовая начальная техника удержания	практика	
27	9.11	2	Восстановительные мероприятия	практика	
28	11.11	2	Базовая начальная техника зацепов и подножек	практика	
29	14.11	2	Базовая начальная техника ударов руками	практика	
30	18.11	2	Борцовские игры	практика	
31	21.11	2	Защитные действия от ударов руками	практика	
32	23.11	2	Базовая начальная техника ударов ногами	практика	
33	25.11	2	Защитные действия от ударов ногами	практика	
34	28.11	2	Командные игры	практика	
35	30.11	2	Учебно-соревновательная практика	практика	
36	2.12	2	Специальная подготовка	практика	
37	5.12	2	Общефизическая подготовка	практика	
38	7.12	2	Базовая начальная техника удержания	практика	
39	9.12	2	Базовая начальная техника болевого приема	практика	
40	12.12	2	Базовая начальная техника зацепов и подножек	практика	
41	14.12	2	Базовая начальная техника ударов руками	практика	
42	16.12	2	Борцовские игры	практика	
43	19.12	2	Защитные действия от ударов руками	практика	
44	21.12	2	Базовая начальная техника ударов ногами	практика	
45	23.12	2	Защитные действия от ударов ногами	аттестация	
46	11.1	2	Восстановительные мероприятия	практика	
47	13.1	2	Учебно-соревновательная практика	практика	
48	16.1	2	Специальная подготовка	практика	
49	18.1	2	Базовая начальная техника удержания	практика	
50	20.1	2	Базовая начальная техника боле-	практика	

			вого приема		
51	23.1	2	Базовая начальная техника зацепов и подножек	практика	
52	25.1	2	Базовая начальная техника ударов руками	практика	
53	27.1	2	Борцовские игры	практика	
54	30.1	2	Защитные действия от ударов руками	практика	
55	1.2	2	Командные игры	практика	
56	3.2	2	Специальная подготовка	практика	
57	6.2	2	Общефизическая подготовка	практика	
58	8.2	2	Базовая начальная техника удержания	практика	
59	10.2	2	Базовая начальная техника болевого приема	практика	
60	13.2	2	Базовая начальная техника зацепов и подножек	практика	
61	15.2	2	Базовая начальная техника ударов руками	практика	
62	17.2	2	Борцовские игры	практика	
63	20.2	2	Защитные действия от ударов руками	практика	
64	22.2	2	Базовая начальная техника ударов ногами	практика	
65	24.2	2	Защитные действия от ударов ногами	практика	
66	27.2	2	Командные игры	практика	
67	1.3	2	Специальная подготовка	практика	
68	3.3	2	Общефизическая подготовка	практика	
69	6.3	2	Базовая начальная техника удержания	практика	
70	8.3	2	Базовая начальная техника болевого приема	практика	
71	10.3	2	Базовая начальная техника зацепов и подножек	практика	
72	13.3	2	Базовая начальная техника ударов руками	практика	
73	15.3	2	Борцовские игры	практика	
74	17.3	2	Защитные действия от ударов руками	практика	
75	20.3	2	Командные игры	практика	
76	22.3	2	Специальная подготовка	практика	
77	24.3	2	Базовая начальная техника удержания	практика	
78	5.4	2	Базовая начальная техника болевого приема	практика	
79	7.4	2	Базовая начальная техника зацепов и подножек	практика	
80	10.4	2	Базовая начальная техника ударов руками	практика	
81	12.4	2	Защитные действия от ударов	практика	

			руками		
82	14.4	2	Базовая начальная техника ударов ногами	практика	
83	17.4	2	Защитные действия от ударов ногами	практика	
84	19.4	2	Учебно-соревновательная практика	практика	
85	21.4	2	Борцовские игры	практика	
86	24.4	2	Базовая начальная техника удержания	практика	
87	26.4	2	Базовая начальная техника болевого приема	практика	
88	28.4	2	Базовая начальная техника зацепов и подножек	практика	
89	30.4	2	Базовая начальная техника ударов руками	практика	
90	1.05	2	Командные игры	практика	
91	3.5	2	Защитные действия от ударов руками	практика	
92	5.5	2	Базовая начальная техника ударов ногами	практика	
93	8.5	2	Защитные действия от ударов ногами	практика	
94	10.5	2	Учебно-соревновательная практика	практика	
95	12.5	2	Базовая начальная техника ударов ногами	практика	
96	15.5	2	Восстановительные мероприятия	практика	
97	17.5	2	Базовая начальная техника зацепов и подножек	практика	
98	19.5	2	Акробатика, самостраховка	практика	
99	22.5	2	Борцовские игры	практика	
100	24.5	2	Защитные действия от ударов руками	практика	
101	26.5	2	Базовая начальная техника ударов ногами	практика	
102	29.5	2	Защитные действия от ударов ногами	практика	
103	31.05	2	Учебно-соревновательная практика	аттестация	

**Группы 3.1.**

<b>№ занятия</b>	<b>Дата</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Формулировка темы занятия</b>	<b>Тип</b>	<b>Корректировка программы</b>
1	1.9	2	Вводное занятие	теория	
2	3.9	2	Акробатика, самостраховка	практика	
3	6.9	2	Специальная подготовка	практика	
4	8.9	2	Общефизическая подготовка	практика	
5	10.9	2	Техника удержания	практика	
6	13.9	2	Техника болевого приема	практика	
7	15.9	2	Техника борьбы в стойке	практика	
8	17.9	2	Учебно-соревновательная практика	практика	
9	20.9	2	Защитные действия от ударов руками	практика	
10	22.9	2	Техника ударов ногами	практика	
11	24.9	2	Защитные действия от ударов ногами	практика	
12	27.9	2	Учебно-соревновательная практика	практика	
13	29.9	2	Командные игры	практика	
14	1.10	2	Восстановительные мероприятия	практика	
15	4.10	2	Зачетные требования	практика	
16	6.10	2	Инструкторская и судейская практика	практика	
17	8.10	2	Акробатика, самостраховка	практика	
18	11.10	2	Специальная подготовка	практика	
19	13.10	2	Общефизическая подготовка	практика	
20	15.10	2	Техника удержания	практика	
21	18.10	2	Техника болевого приема	практика	
22	20.10	2	Техника борьбы в стойке	практика	
23	22.10	2	Техника ударов руками	практика	
24	25.10	2	Защитные действия от ударов руками	практика	
25	27.10	2	Техника ударов ногами	практика	
26	29.10	2	Защитные действия от ударов ногами	практика	
27	8.11	2	Борцовские игры	практика	
28	10.11	2	Командные игры	практика	
29	12.11	2	Учебно-соревновательная практика	практика	
30	15.11	2	Восстановительные мероприятия	практика	
31	17.11	2	Зачетные требования	практика	
32	19.11	2	Инструкторская и судейская практика	практика	
33	22.11	2	Акробатика, самостраховка	практика	
34	24.11	2	Специальная подготовка	практика	
35	26.11	2	Общефизическая подготовка	практика	
36	29.11	2	Техника удержания	практика	
37	1.12	2	Техника болевого приема	практика	
38	3.11	2	Техника борьбы в стойке	практика	

39	6.12	2	Техника ударов руками	практика	
40	8.12	2	Защитные действия от ударов руками	практика	
41	10.11	2	Техника ударов ногами	практика	
42	13.12	2	Защитные действия от ударов ногами	практика	
43	15.12	2	Борцовские игры	практика	
44	17.12	2	Командные игры	практика	
45	20.12	2	Учебно-соревновательная практика	практика	
46	22.12	2	Восстановительные мероприятия	практика	
47	24.12	2	Общесфизическая подготовка	аттестация	
48	27.12	2	Специальная подготовка	практика	
49	29.12	2	Учебно-соревновательная практика	практика	
50	10.1	2	Техника удержания	практика	
51	12.1	2	Техника болевого приема	практика	
52	14.1	2	Техника борьбы в стойке	практика	
53	17.1	2	Техника ударов руками	практика	
54	19.1	2	Защитные действия от ударов руками	практика	
55	21.1	2	Техника ударов ногами	практика	
56	24.1	2	Защитные действия от ударов ногами	практика	
57	26.1	2	Борцовские игры	практика	
58	28.1	2	Специальная подготовка	практика	
59	31.1	2	Учебно-соревновательная практика	практика	
60	2.2	2	Восстановительные мероприятия	практика	
61	4.2	2	Акробатика, самостраховка	практика	
62	7.2	2	Специальная подготовка	практика	
63	9.2	2	Общесфизическая подготовка	практика	
64	11.2	2	Техника удержания	практика	
65	14.2	2	Техника борьбы в стойке	практика	
66	16.2	2	Техника ударов руками	практика	
67	18.2	2	Защитные действия от ударов руками	практика	
68	21.2	2	Техника ударов ногами	практика	
69	25.2	2	Защитные действия от ударов ногами	практика	
70	28.2	2	Учебно-соревновательная практика	практика	
71	2.3	2	Акробатика, самостраховка	практика	
72	4.3	2	Специальная подготовка	практика	
73	7.3	2	Общесфизическая подготовка	практика	
74	9.3	2	Техника удержания	практика	
75	11.3	2	Техника болевого приема	практика	
76	14.3	2	Техника ударов руками	практика	

77	16.3	2	Защитные действия от ударов руками	практика	
78	18.3	2	Учебно-соревновательная практика	практика	
79	21.3	2	Защитные действия от ударов ногами	практика	
80	23.3	2	Защитные действия от ударов руками	практика	
81	25.3	2	Техника болевого приема	практика	
82	4.4	2	Техника борьбы в стойке	практика	
83	6.4	2	Учебно-соревновательная практика	практика	
84	8.4	2	Общефизическая подготовка	практика	
85	11.4	2	Техника ударов руками	практика	
86	13.4	2	Техника ударов ногами	практика	
87	15.4	2	Техника удержания	практика	
88	18.4	2	Учебно-соревновательная практика	практика	
89	20.4	2	Техника ударов руками	практика	
90	22.4	2	Техника удержания	практика	
91	25.4	2	Акробатика, самостраховка	практика	
92	27.4	2	Учебно-соревновательная практика	практика	
93	29.4	2	Техника борьбы в стойке	практика	
94	2.5	2	Техника ударов ногами	практика	
95	4.5	2	Учебно-соревновательная практика	практика	
96	6.5	2	Техника ударов руками	практика	
97	9.5	2	Техника удержания	практика	
98	11.5	2	Учебно-соревновательная практика	практика	
99	13.5	2	Защитные действия от ударов руками	практика	
100	16.5	2	Техника болевого приема	практика	
101	18.5	2	Защитные действия от ударов ногами	практика	
102	20.5	2	Учебно-соревновательная практика	практика	
103	23.5	2	Техника болевого приема	практика	
104	25.5	2	Специальная подготовка	практика	
105	27.5	2	Техника ударов руками	практика	
106	30.5	2	Общефизическая подготовка	аттестация	

### Группы 3.2.

№ занятия	Дата	Кол-во часов	Формулировка темы занятия	Тип	Корректировка программы
1	1.9	2	Вводное занятие	теория	

2	3.9	2	Акробатика, самостраховка	практика	
3	6.9	2	Специальная подготовка	практика	
4	8.9	2	Общесфизическая подготовка	практика	
5	10.9	2	Техника удержания	практика	
6	13.9	2	Техника болевого приема	практика	
7	15.9	2	Техника борьбы в стойке	практика	
8	17.9	2	Учебно-соревновательная практика	практика	
9	20.9	2	Защитные действия от ударов руками	практика	
10	22.9	2	Техника ударов ногами	практика	
11	24.9	2	Защитные действия от ударов ногами	практика	
12	27.9	2	Учебно-соревновательная практика	практика	
13	29.9	2	Командные игры	практика	
14	1.10	2	Восстановительные мероприятия	практика	
15	4.10	2	Зачетные требования	практика	
16	6.10	2	Инструкторская и судейская практика	практика	
17	8.10	2	Акробатика, самостраховка	практика	
18	11.10	2	Специальная подготовка	практика	
19	13.10	2	Общесфизическая подготовка	практика	
20	15.10	2	Техника удержания	практика	
21	18.10	2	Техника болевого приема	практика	
22	20.10	2	Техника борьбы в стойке	практика	
23	22.10	2	Техника ударов руками	практика	
24	25.10	2	Защитные действия от ударов руками	практика	
25	27.10	2	Техника ударов ногами	практика	
26	29.10	2	Защитные действия от ударов ногами	практика	
27	8.11	2	Борцовские игры	практика	
28	10.11	2	Командные игры	практика	
29	12.11	2	Учебно-соревновательная практика	практика	
30	15.11	2	Восстановительные мероприятия	практика	
31	17.11	2	Зачетные требования	практика	
32	19.11	2	Инструкторская и судейская практика	практика	
33	22.11	2	Акробатика, самостраховка	практика	
34	24.11	2	Специальная подготовка	практика	
35	26.11	2	Общесфизическая подготовка	практика	
36	29.11	2	Техника удержания	практика	
37	1.12	2	Техника болевого приема	практика	
38	3.11	2	Техника борьбы в стойке	практика	
39	6.12	2	Техника ударов руками	практика	
40	8.12	2	Защитные действия от ударов руками	практика	
41	10.11	2	Техника ударов ногами	практика	



42	13.12	2	Защитные действия от ударов ногами	практика	
43	15.12	2	Борцовские игры	практика	
44	17.12	2	Командные игры	практика	
45	20.12	2	Учебно-соревновательная практика	практика	
46	22.12	2	Восстановительные мероприятия	практика	
47	24.12	2	Общефизическая подготовка	аттестация	
48	27.12	2	Специальная подготовка	практика	
49	29.12	2	Учебно-соревновательная практика	практика	
50	10.1	2	Техника удержания	практика	
51	12.1	2	Техника болевого приема	практика	
52	14.1	2	Техника борьбы в стойке	практика	
53	17.1	2	Техника ударов руками	практика	
54	19.1	2	Защитные действия от ударов руками	практика	
55	21.1	2	Техника ударов ногами	практика	
56	24.1	2	Защитные действия от ударов ногами	практика	
57	26.1	2	Борцовские игры	практика	
58	28.1	2	Специальная подготовка	практика	
59	31.1	2	Учебно-соревновательная практика	практика	
60	2.2	2	Восстановительные мероприятия	практика	
61	4.2	2	Акробатика, самостраховка	практика	
62	7.2	2	Специальная подготовка	практика	
63	9.2	2	Общефизическая подготовка	практика	
64	11.2	2	Техника удержания	практика	
65	14.2	2	Техника борьбы в стойке	практика	
66	16.2	2	Техника ударов руками	практика	
67	18.2	2	Защитные действия от ударов руками	практика	
68	21.2	2	Техника ударов ногами	практика	
69	25.2	2	Защитные действия от ударов ногами	практика	
70	28.2	2	Учебно-соревновательная практика	практика	
71	2.3	2	Акробатика, самостраховка	практика	
72	4.3	2	Специальная подготовка	практика	
73	7.3	2	Общефизическая подготовка	практика	
74	9.3	2	Техника удержания	практика	
75	11.3	2	Техника болевого приема	практика	
76	14.3	2	Техника ударов руками	практика	
77	16.3	2	Защитные действия от ударов руками	практика	
78	18.3	2	Учебно-соревновательная практика	практика	

79	21.3	2	Защитные действия от ударов ногами	практика	
80	23.3	2	Защитные действия от ударов руками	практика	
81	25.3	2	Техника болевого приема	практика	
82	4.4	2	Техника борьбы в стойке	практика	
83	6.4	2	Учебно-соревновательная практика	практика	
84	8.4	2	Общefизическая подготовка	практика	
85	11.4	2	Техника ударов руками	практика	
86	13.4	2	Техника ударов ногами	практика	
87	15.4	2	Техника удержания	практика	
88	18.4	2	Учебно-соревновательная практика	практика	
89	20.4	2	Техника ударов руками	практика	
90	22.4	2	Техника удержания	практика	
91	25.4	2	Акробатика, самостраховка	практика	
92	27.4	2	Учебно-соревновательная практика	практика	
93	29.4	2	Техника борьбы в стойке	практика	
94	2.5	2	Техника ударов ногами	практика	
95	4.5	2	Учебно-соревновательная практика	практика	
96	6.5	2	Техника ударов руками	практика	
97	9.5	2	Техника удержания	практика	
98	11.5	2	Учебно-соревновательная практика	практика	
99	13.5	2	Защитные действия от ударов руками	практика	
100	16.5	2	Техника болевого приема	практика	
101	18.5	2	Защитные действия от ударов ногами	практика	
102	20.5	2	Учебно-соревновательная практика	практика	
103	23.5	2	Техника болевого приема	практика	
104	25.5	2	Специальная подготовка	практика	
105	27.5	2	Техника ударов руками	практика	
106	30.5	2	Общefизическая подготовка	аттестация	

### Группы 3.3.

№ занятия	Дата	Кол-во часов	Формулировка темы занятия	Тип	Корректировка программы
1	1.9	2	Вводное занятие	теория	
2	3.9	2	Акробатика, самостраховка	практика	
3	6.9	2	Специальная подготовка	практика	
4	8.9	2	Общefизическая подготовка	практика	

5	10.9	2	Техника удержания	практика	
6	13.9	2	Техника болевого приема	практика	
7	15.9	2	Техника борьбы в стойке	практика	
8	17.9	2	Учебно-соревновательная практика	практика	
9	20.9	2	Защитные действия от ударов руками	практика	
10	22.9	2	Техника ударов ногами	практика	
11	24.9	2	Защитные действия от ударов ногами	практика	
12	27.9	2	Учебно-соревновательная практика	практика	
13	29.9	2	Командные игры	практика	
14	1.10	2	Восстановительные мероприятия	практика	
15	4.10	2	Зачетные требования	практика	
16	6.10	2	Инструкторская и судейская практика	практика	
17	8.10	2	Акробатика, самостраховка	практика	
18	11.10	2	Специальная подготовка	практика	
19	13.10	2	Общефизическая подготовка	практика	
20	15.10	2	Техника удержания	практика	
21	18.10	2	Техника болевого приема	практика	
22	20.10	2	Техника борьбы в стойке	практика	
23	22.10	2	Техника ударов руками	практика	
24	25.10	2	Защитные действия от ударов руками	практика	
25	27.10	2	Техника ударов ногами	практика	
26	29.10	2	Защитные действия от ударов ногами	практика	
27	8.11	2	Борцовские игры	практика	
28	10.11	2	Командные игры	практика	
29	12.11	2	Учебно-соревновательная практика	практика	
30	15.11	2	Восстановительные мероприятия	практика	
31	17.11	2	Зачетные требования	практика	
32	19.11	2	Инструкторская и судейская практика	практика	
33	22.11	2	Акробатика, самостраховка	практика	
34	24.11	2	Специальная подготовка	практика	
35	26.11	2	Общефизическая подготовка	практика	
36	29.11	2	Техника удержания	практика	
37	1.12	2	Техника болевого приема	практика	
38	3.11	2	Техника борьбы в стойке	практика	
39	6.12	2	Техника ударов руками	практика	
40	8.12	2	Защитные действия от ударов руками	практика	
41	10.11	2	Техника ударов ногами	практика	
42	13.12	2	Защитные действия от ударов ногами	практика	
43	15.12	2	Борцовские игры	практика	

44	17.12	2	Командные игры	практика	
45	20.12	2	Учебно-соревновательная практика	практика	
46	22.12	2	Восстановительные мероприятия	практика	
47	24.12	2	Общефизическая подготовка	аттестация	
48	27.12	2	Специальная подготовка	практика	
49	29.12	2	Учебно-соревновательная практика	практика	
50	10.1	2	Техника удержания	практика	
51	12.1	2	Техника болевого приема	практика	
52	14.1	2	Техника борьбы в стойке	практика	
53	17.1	2	Техника ударов руками	практика	
54	19.1	2	Защитные действия от ударов руками	практика	
55	21.1	2	Техника ударов ногами	практика	
56	24.1	2	Защитные действия от ударов ногами	практика	
57	26.1	2	Борцовские игры	практика	
58	28.1	2	Специальная подготовка	практика	
59	31.1	2	Учебно-соревновательная практика	практика	
60	2.2	2	Восстановительные мероприятия	практика	
61	4.2	2	Акробатика, самостраховка	практика	
62	7.2	2	Специальная подготовка	практика	
63	9.2	2	Общефизическая подготовка	практика	
64	11.2	2	Техника удержания	практика	
65	14.2	2	Техника борьбы в стойке	практика	
66	16.2	2	Техника ударов руками	практика	
67	18.2	2	Защитные действия от ударов руками	практика	
68	21.2	2	Техника ударов ногами	практика	
69	25.2	2	Защитные действия от ударов ногами	практика	
70	28.2	2	Учебно-соревновательная практика	практика	
71	2.3	2	Акробатика, самостраховка	практика	
72	4.3	2	Специальная подготовка	практика	
73	7.3	2	Общефизическая подготовка	практика	
74	9.3	2	Техника удержания	практика	
75	11.3	2	Техника болевого приема	практика	
76	14.3	2	Техника ударов руками	практика	
77	16.3	2	Защитные действия от ударов руками	практика	
78	18.3	2	Учебно-соревновательная практика	практика	
79	21.3	2	Защитные действия от ударов ногами	практика	
80	23.3	2	Защитные действия от ударов	практика	

			руками		
81	25.3	2	Техника болевого приема	практика	
82	4.4	2	Техника борьбы в стойке	практика	
83	6.4	2	Учебно-соревновательная практика	практика	
84	8.4	2	Общефизическая подготовка	практика	
85	11.4	2	Техника ударов руками	практика	
86	13.4	2	Техника ударов ногами	практика	
87	15.4	2	Техника удержания	практика	
88	18.4	2	Учебно-соревновательная практика	практика	
89	20.4	2	Техника ударов руками	практика	
90	22.4	2	Техника удержания	практика	
91	25.4	2	Акробатика, самостраховка	практика	
92	27.4	2	Учебно-соревновательная практика	практика	
93	29.4	2	Техника борьбы в стойке	практика	
94	2.5	2	Техника ударов ногами	практика	
95	4.5	2	Учебно-соревновательная практика	практика	
96	6.5	2	Техника ударов руками	практика	
97	9.5	2	Техника удержания	практика	
98	11.5	2	Учебно-соревновательная практика	практика	
99	13.5	2	Защитные действия от ударов руками	практика	
100	16.5	2	Техника болевого приема	практика	
101	18.5	2	Защитные действия от ударов ногами	практика	
102	20.5	2	Учебно-соревновательная практика	практика	
103	23.5	2	Техника болевого приема	практика	
104	25.5	2	Специальная подготовка	практика	
105	27.5	2	Техника ударов руками	практика	
106	30.5	2	Общефизическая подготовка	аттестация	

#### группы 4.1

№ занятия	дата (число месяц)	Кол-во часов	Формулировка темы занятия	Тип	Корректировка программы
1	1.9	2	Вводное занятие	теория	
2	3.9	2	Акробатика, самостраховка	практика	
3	6.9	2	Специальная подготовка	практика	
4	8.9	2	Общефизическая подготовка	практика	
5	10.9	2	Техника удержания	практика	
6	13.9	2	Техника болевого приема	практика	
7	15.9	2	Техника борьбы в стойке	практика	
8	17.9	2	Учебно-соревновательная прак-	практика	

			тика		
9	20.9	2	Защитные действия от ударов руками	практика	
10	22.9	2	Техника ударов ногами	практика	
11	24.9	2	Защитные действия от ударов ногами	практика	
12	27.9	2	Учебно-соревновательная практика	практика	
13	29.9	2	Командные игры	практика	
14	1.10	2	Восстановительные мероприятия	практика	
15	4.10	2	Зачетные требования	практика	
16	6.10	2	Инструкторская и судейская практика	практика	
17	8.10	2	Акробатика, самостраховка	практика	
18	11.10	2	Специальная подготовка	практика	
19	13.10	2	Общефизическая подготовка	практика	
20	15.10	2	Техника удержания	практика	
21	18.10	2	Техника болевого приема	практика	
22	20.10	2	Техника борьбы в стойке	практика	
23	22.10	2	Техника ударов руками	практика	
24	25.10	2	Защитные действия от ударов руками	практика	
25	27.10	2	Техника ударов ногами	практика	
26	29.10	2	Защитные действия от ударов ногами	практика	
27	8.11	2	Борцовские игры	практика	
28	10.11	2	Командные игры	практика	
29	12.11	2	Учебно-соревновательная практика	практика	
30	15.11	2	Восстановительные мероприятия	практика	
31	17.11	2	Зачетные требования	практика	
32	19.11	2	Инструкторская и судейская практика	практика	
33	22.11	2	Акробатика, самостраховка	практика	
34	24.11	2	Специальная подготовка	практика	
35	26.11	2	Общефизическая подготовка	практика	
36	29.11	2	Техника удержания	практика	
37	1.12	2	Техника болевого приема	практика	
38	3.11	2	Техника борьбы в стойке	практика	
39	6.12	2	Техника ударов руками	практика	
40	8.12	2	Защитные действия от ударов руками	практика	
41	10.11	2	Техника ударов ногами	практика	
42	13.12	2	Защитные действия от ударов ногами	практика	
43	15.12	2	Борцовские игры	практика	
44	17.12	2	Командные игры	практика	
45	20.12	2	Учебно-соревновательная практика	практика	
46	22.12	2	Восстановительные мероприятия	практика	

47	24.12	2	Общесфизическая подготовка	аттестация	
48	27.12	2	Специальная подготовка	практика	
49	29.12	2	Учебно-соревновательная практика	практика	
50	10.1	2	Техника удержания	практика	
51	12.1	2	Техника болевого приема	практика	
52	14.1	2	Техника борьбы в стойке	практика	
53	17.1	2	Техника ударов руками	практика	
54	19.1	2	Защитные действия от ударов руками	практика	
55	21.1	2	Техника ударов ногами	практика	
56	24.1	2	Защитные действия от ударов ногами	практика	
57	26.1	2	Борцовские игры	практика	
58	28.1	2	Специальная подготовка	практика	
59	31.1	2	Учебно-соревновательная практика	практика	
60	2.2	2	Восстановительные мероприятия	практика	
61	4.2	2	Акробатика, самостраховка	практика	
62	7.2	2	Специальная подготовка	практика	
63	9.2	2	Общесфизическая подготовка	практика	
64	11.2	2	Техника удержания	практика	
65	14.2	2	Техника борьбы в стойке	практика	
66	16.2	2	Техника ударов руками	практика	
67	18.2	2	Защитные действия от ударов руками	практика	
68	21.2	2	Техника ударов ногами	практика	
69	25.2	2	Защитные действия от ударов ногами	практика	
70	28.2	2	Учебно-соревновательная практика	практика	
71	2.3	2	Акробатика, самостраховка	практика	
72	4.3	2	Специальная подготовка	практика	
73	7.3	2	Общесфизическая подготовка	практика	
74	9.3	2	Техника удержания	практика	
75	11.3	2	Техника болевого приема	практика	
76	14.3	2	Техника ударов руками	практика	
77	16.3	2	Защитные действия от ударов руками	практика	
78	18.3	2	Учебно-соревновательная практика	практика	
79	21.3	2	Защитные действия от ударов ногами	практика	
80	23.3	2	Защитные действия от ударов руками	практика	
81	25.3	2	Техника болевого приема	практика	
82	4.4	2	Техника борьбы в стойке	практика	
83	6.4	2	Учебно-соревновательная практика	практика	

84	8.4	2	Общефизическая подготовка	практика	
85	11.4	2	Техника ударов руками	практика	
86	13.4	2	Техника ударов ногами	практика	
87	15.4	2	Техника удержания	практика	
88	18.4	2	Учебно-соревновательная практика	практика	
89	20.4	2	Техника ударов руками	практика	
90	22.4	2	Техника удержания	практика	
91	25.4	2	Акробатика, самостраховка	практика	
92	27.4	2	Учебно-соревновательная практика	практика	
93	29.4	2	Техника борьбы в стойке	практика	
94	2.5	2	Техника ударов ногами	практика	
95	4.5	2	Учебно-соревновательная практика	практика	
96	6.5	2	Техника ударов руками	практика	
97	9.5	2	Техника удержания	практика	
98	11.5	2	Учебно-соревновательная практика	практика	
99	13.5	2	Защитные действия от ударов руками	практика	
100	16.5	2	Техника болевого приема	практика	
101	18.5	2	Защитные действия от ударов ногами	практика	
102	20.5	2	Учебно-соревновательная практика	практика	
103	23.5	2	Техника болевого приема	практика	
104	25.5	2	Специальная подготовка	практика	
105	27.5	2	Техника ударов руками	практика	
106	30.5	2	Общефизическая подготовка	аттестация	

**1.2. План воспитательных мероприятий по реализации программы, не предусмотренных расписанием, включая каникулярный период**



<b>Мероприятие</b>	<b>Статус: Конкурсное Воспитательное/ Каникулярное</b>	<b>Участники: коллектив/группа/ индивидуальное уча- стие</b>	<b>Планируемые сроки: Месяц</b>	<b>Дата проведения по факту</b>
Родительское со- брание	Воспитательное	Родители	Сентябрь, май	
Просмотр учеб- ных фильмов	Воспитательное	Группы: 1.1., 2.1., 3.1, 3.2., 3.3., 4.1.	ноябрь, апрель	
Мастер класс	Каникулярное	Группы: 1.1., 2.1., 3.1, 3.2., 3.3., 4.1.	январь	
Открытый ковер	Конкурсные	Группы: 1.1., 2.1., 3.1, 3.2., 3.3., 4.1.	октябрь	
Открытый ковер	Конкурсные	Группы: 1.1., 2.1., 3.1, 3.2., 3.3., 4.1.	февраль	
Мастер класс	Каникулярное	Группы: 1.1., 2.1., 3.1, 3.2., 3.3., 4.1.	март	
<b>Летние каникулы</b> (кроме периода отпуска педагога)				
<b>Мероприятие / форма</b>	<b>сроки</b>	<b>база</b>	<b>Организатор /ответственный</b>	
Спортивно-оздоровительный лагерь	01-30 июля 2023 г.	ДО «Лесной курорт»	Родители, Педагог	
Спортивно-оздоровительный лагерь	15-28 августа 2023 г.	ДО «Лесной курорт»	Родители, Педагог	