

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Московской области

**Частное общеобразовательное учреждение «Средняя
общеобразовательная школа «Ступени»**

РАССМОТРЕНО

Протокол педсовета №1
«28» августа 2026г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

З.Г. Хисматуллина
Приказ №41
От «28» августа 2026

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности «Рукопашный бой»

для обучающихся 1 – 4 классов

г.о. Солнечногорск 2026

Пояснительная записка

Данная программа физкультурно-спортивной направленности. Дополнительная общеразвивающая программа составлена с учетом нормативной документации:

1. "Конвенция о правах ребенка" (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990).

2. Федеральный Закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 №273-ФЗ.

3. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р).

4. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41).

5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-3242).

6. Примерные требования к программам дополнительного образования детей (Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 №06-1844).

7. Об изучении правил дорожного движения в образовательных учреждениях Московской области (Инструктивное письмо Министерства образования Московской области от 26.08.2013 №10825 - 13 в/07 литература).

Основой данной программы является, программа президента общероссийской федерации рукопашного боя, заслуженного тренера России Харитонов Валерия Ивановича. Программа составлена с учетом примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ по восточному боевому единоборству в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», типовым положением о дополнительном образовании детей (постановление Правительства РФ («Нормативно – правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ») и Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризма. Данная программа содержит здоровьесберегающие технологии и основополагающие принципы подготовки юных спортсменов.

Актуальность программы рукопашный бой – довольно популярный среди молодёжи вид спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Занятия рукопашным боем в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов и их физической подготовленности; формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и оборонной деятельности; вооружение юных спортсменов специальными знаниями; нравственное воспитание юных спортсменов; воспитание основных психических качеств; привитие навыков личной гигиены.

Программа актуальна, так как способствует укреплению здоровья детей, развитию физических, психологических качеств, закладывает фундаментальные основы в изучении рукопашного боя. Программа позволяет спортсменам выполнить спортивные разряды для поступления в ВУЗы, для прохождения срочной службы в рядах Российской армии. По данным многолетнего опыта ведущих инструкторов России оптимальна для правильного изучения и освоения рукопашного боя, кроме того, занятия по данной программе способствуют популяризации здорового образа жизни.

Содержание учебного предмета, учебного курса - как вид физической культуры рукопашный бой почти не знает себе равных. Его техника предусматривает работу большого количества мышц, что создает прекрасные условия для общей тренировки, развивает координацию и ловкость, позволяет поддерживать хорошую спортивную форму.

Рукопашный бой является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как практически включает в себя технический арсенал целого ряда единоборств. При этом рукопашный бой - это комплексный вид, который состоит из двух туров соревнований:

-первый тур – демонстрация владения техникой, применяемых в стандартных ситуациях в бою с невооружённым и вооружённым противником.

-второй тур – поединки, в которых разрешается проводить контролируемые удары, броски, удержания, болевые и удушающие приёмы в определённых положениях бойцов.

Техника первого тура представляет собой комбинацию приёмов, применяемых в спортивных поединках по рукопашному бою, и приёмах запрещённых в поединках ввиду их травмоопасности, с добавлением приёмов обезоруживания противника, добивания и конвоирования. Обязательное требование ко всем демонстрируемым приёмам и действием – контролируемость техники со страховкой атакующего контратакующим. Степень контакта при ударах и удушающих приёмах - обозначение или ограниченный контакт (до первого признака эффективности).

С 01.01.2017 года, для оценки мастерства владения приёмами рукопашного боя и учёта вложенного в тренировки труда Международной Федерацией рукопашного боя (МФРБ) разработана система аттестации бойцов с присвоением уровня квалификации (**ПОЯСНАЯ СИСТЕМА**) «Ученик» и «Мастер»: семь ученических (pupil level) и десять мастерских (master rank) уровней. Для получения квалификации бойцы должны выдержать экзамен в соответствии с требованиями аттестационной программы.

При сдаче экзамена учитывается:

- возраст бойца;
- срок занятий;
- выполнение установленных нормативов;
- правильность выполнения технических действий;
- знание правил соревнований;
- соревновательная практика;
- умение вести бой по правилам МФРБ;
- умение выполнять приёмы самообороны;
- участие в организации мероприятий;
- вклад в развитие рукопашного боя.

В новую программу входят семь ученических уровней:

7-й ученический уровень (белый пояс с чёрной полосой)

6-й ученический уровень (жёлтый пояс)

5-й ученический уровень (оранжевый пояс)

4-й ученический уровень (красный пояс)

3-й ученический уровень (синий пояс)

2-й ученический уровень (зелёный пояс)

1-й ученический уровень (коричневый пояс)

В случае успешной сдачи экзамена аттестация на определённый уровень подтверждается выдачей сертификата установленного МФРБ образца.

Цель программы: создание оптимальных условий для гармоничного физического и психического развития, укрепления здоровья обучающихся посредством систематических занятий рукопашным боем.

Задачи программы:

Обучающие: формирование потребности в занятиях спортом и ведении здорового образа жизни,

-совершенствование технико-тактического арсенала и приобретение соревновательного опыта с целью повышение спортивных результатов,

-изучение базовой техники по рукопашному бою.

Развивающие: развитие физических качеств и общей физической подготовки, -укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей.

Воспитательные: воспитание специальных психических качеств;

- вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по рукопашному бою;
- воспитание специальных психических качеств;
- способствовать развитию коммуникативности.

Программа рассчитана на 4 год, на возрастную группу 7-11 лет, с интенсивностью тренировок 1 раз в неделю. Нагрузка подбирается индивидуально для каждой возрастной группы и физического развития ребёнка. В спортивные группы по рукопашному бою принимаются обучающиеся, желающие систематически заниматься этим видом спорта, прошедшие обязательный медицинский контроль и допущенные к занятиям спортивным врачом ЦРБ.

Учебно-тренировочные занятия по рукопашному бою включают в себя теоретические, практические занятия и соревнования.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-20 минут в начале практической части учебно-тренировочного занятия).

При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными пособиями.

В процессе учебно-тренировочных занятий разучивается не только новый материал, но и закрепляют ранее пройденный, большое внимание уделяется повышению общей и специальной подготовки юных спортсменов.

Учебно-тренировочные занятия по рукопашному бою проводятся в соответствии с годовым учебным планом.

Во время организации и проведения учебно-тренировочных занятий особое внимание тренерам-преподавателям необходимо уделять соблюдению мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также выполнению санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

К соревнованиям любого масштаба допускаются обучающиеся с подготовкой не менее года.

Оценка результативности работы:

-для 1 года обучения планируемые результаты освоения предмета:

- 1) физическая подготовка обучающихся (сгибание разгибание рук в упоре лёжа, подтягивание, сгибание корпуса на пресс, приседание).
- 2) освоение ударной техники руками, ногами.
- 3) освоение бросковой техники.
- 4) простые акробатические упражнения (кувырки, страховки).
- 5) аттестация на 7-й и 6-й уровни (поясной системы).

Содержание учебного предмета 1-го года обучения:

- 1) Инструктаж по технике безопасности: объяснение обучаемым о правилах поведения во время занятий рукопашным боем.
- 2) Разминка: бег, бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, бег спиной вперед. Прыжки: на двух, на левой и правой ноге. Вращательные круговые движения руками, в плечевом, локтевом и кистевом суставе. Круговые движения туловищем. Вращение головой.
- 3) ОФП: сгибание разгибание - разгибание рук в упоре лёжа, упражнения на пресс, приседание, подтягивание.
- 4) Растяжка: упражнения на растяжку ног, шпагаты (поперечный, продольный).
- 5) Базовая техника (удар руками, ногами):
 - прямой удар левой рукой в голову
 - прямой удар правой рукой в голову
 - прямой удар левой рукой в корпус
 - прямой удар правой рукой в корпус
 - боковой удар левой рукой в голову
 - боковой удар правой рукой в голову
 - боковой удар левой рукой в корпус
 - боковой удар правой рукой в корпус
 - двойные прямые удары левой - левой
 - двойные прямые удары правой - правой
 - двойные прямые удары левой, правой рукой в головуУдары ногами:
 - прямой удар левой ногой в туловище
 - прямой удар правой ногой в туловище
 - боковой удар левой ногой в туловище
 - боковой удар правой ногой в туловище
 - боковой удар правой ногой в голову
 - боковой удар левой ногой в голову
- 6) Бросковая техника:
 - задняя подножка
 - передняя подножка
 - бросок через бедро
 - бросок рывком за пятку с упором колена изнутри
 - бросок с захватом ног
 - бросок с захватом ноги изнутри.
- 7) Тренировочные поединки (спаренги).
Работа в парах по заданию и вольно.
- 8) Зачётные требования: ОФП (сгибание разгибание рук в упоре лёжа, подтягивание, сгибание туловища на пресс), ударная техника руками, ногами (прямые, боковые удары ногами), бросковая техника.
- 9) Аттестация на пояса 7-й ученический уровень (срок регулярных занятий не менее 3 месяцев):
 - **физическая подготовка:**
По аттестационной таблице;
 - **приёмы самообороны:**
Защита от ударов ногами;
Защита от ударов руками;
 - **базовая техника:**
Передвижения в боевой стойке,
Страховка и самостраховки,
Акробатика.

10) Аттестация на пояса 6-й ученический уровень (срок регулярных занятий не менее 6 месяцев):

- физическая подготовка:

По аттестационной таблице;

- базовая техника:

Передвижения в боевой стойке,

Страховка и самостраховки,

Борьба стоя:

Бросок захватом ног с подцепом за пятку;

Бросок подножкой.

Борьба лёжа:

Удержание сбоку и уход от него;

Болевой приём на руку (2 варианта).

- приёмы самообороны:

Защита от ударов ногами (броском с добиванием и конвоированием);

Защита от ударов руками (броском с добиванием и конвоированием);

- боевая подготовка:

3 поединка с разными противниками.

- для 2 года обучения планируемые результаты освоения учебного предмета:

- 1) физическая подготовка обучающихся (сгибание разгибание рук в упоре лёжа, подтягивание, сгибание корпуса на пресс, приседание).
- 2) закрепление ударной технике руками ногами.
- 3) закрепление бросковой технике.
- 4) освоение борцовской технике в партере (болевые, удушающие приёмы).
- 5) боевой раздел (защита от ударов руками, ногами, от оружия).
- 6) участие в соревнованиях Муниципального и Регионального уровня.
- 7) аттестация на 5-й и 4-й уровни (поясной системы).

- для 3 года обучения планируемые результаты освоения учебного предмета:

- 1) физическая подготовка обучающихся (сгибание разгибание рук в упоре лёжа, подтягивание, сгибание корпуса на пресс, приседание, силовые комплексы (кроссфит), нормы ГТО).
- 2) закрепление ударной технике руками и ногами, тактика ударной технике.
- 3) закрепление бросковой технике, тактика борьбы в соединении с ударами.
- 4) закрепление борцовской технике в партере (болевые, удушающие приёмы).
- 5) боевой раздел (защита от ударов руками, ногами, от оружия).
- 6) участие в соревнованиях Федерального уровня.
- 7) выполнение спортивных разрядов.
- 8) аттестация на 4-й и 3-й уровни (поясной системы).

- для 4 года обучения планируемые результаты освоения учебного предмета:

- 1) физическая подготовка обучающихся (сгибание разгибание рук в упоре лёжа, подтягивание, сгибание корпуса на пресс, приседание, силовые комплексы (кроссфит), нормы ГТО).
- 2) закрепление ударной технике руками и ногами, тактика ударной технике.
- 3) закрепление бросковой технике, тактика борьбы в соединении с ударами.
- 4) закрепление борцовской технике в партере (болевые, удушающие приёмы).
- 5) боевой раздел (защита от ударов руками, ногами, от оружия).
- 6) участие в соревнованиях Федерального и Международного уровня.
- 7) выполнение спортивных разрядов.
- 8) аттестация на 3-й и 2-й уровни (поясной системы).

Содержание учебного предмета

2-го года обучения:

- 1) Инструктаж по технике безопасности: объяснение обучаемым о правилах поведения во время занятий рукопашным боем.
- 2) Разминка: бег, бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, бег спиной вперёд. Вращение головой. Прыжки: на двух, на левой и правой ноге. Вращательные круговые движения руками, в плечевом, локтевом и кистевом суставе. Круговые движения туловищем.
- 3) ОФП: сгибание - разгибание рук в упоре лёжа, упражнения на пресс, приседание, подтягивание.
- 4) Растяжка: упражнения на растяжку ног, шпагаты (поперечный, продольный). Пассивная растяжка.
- 5) Ударная техника, тактика боя (Двойные удары руками и ногами):
-прямой удар левой рукой в голову – прямой удар правой рукой в голову.
-прямой удар правой рукой в голову – боковой удар левой рукой в голову.

- прямой удар левой рукой в корпус – прямой удар правой рукой в голову.
- прямой удар правой рукой в корпус – боковой удар левой рукой в голову.
- боковой удар левой рукой в голову – прямой удар правой рукой в корпус.
- боковой удар правой рукой в голову – боковой удар левой рукой в голову.
- боковой удар левой рукой в корпус – снизу удар правой рукой в голову.
- боковой удар правой рукой в корпус – боковой удар левой рукой в голову.
- двойные прямые удары левой - левой.
- двойные прямые удары правой - правой.
- двойные прямые удары левой, правой рукой в голову

Удары ногами:

- прямой удар левой ногой в туловище – боковой удар левой ногой в голову.
- прямой удар правой ногой в туловище – боковой удар левой ногой в голову.
- боковой удар левой ногой в туловище - боковой удар левой ногой в голову.
- боковой удар правой ногой в туловище - боковой удар левой ногой в голову.
- боковой удар правой ногой в голову – прямой удар левой ногой в корпус.
- боковой удар левой ногой в голову – прямой удар правой ногой в корпус.

6) Бросковая техника:

- задняя подножка.
- передняя подножка.
- бросок через бедро.
- бросок через спину со стойки.
- бросок с захватом ног.
- бросок с захватом ноги изнутри.
- бросок через себя с упором ногой в живот.
- бросок подхватом.
- бросок отхватом.
- бросок боковой подсечкой на опорную ногу.
- бросок через плечё.
- бросок через бедро с захватом за шею.

7) Тренировочные поединки (спаренги).

Работа в парах по заданию и вольно.

8) Зачётные требования: ОФП (отжимание, подтягивание, сгибание туловища на пресс), ударная техника руками, ногами (прямые, боковые удары ногами), бросковая техника.

9) Боевой раздел: (Освобождение от захватов, обезоруживание противника при угрозе ножом, пистолетом, палкой),

10) Аттестация на пояса 5-й ученический уровень (срок регулярных занятий не менее 9 месяцев):

- физическая подготовка:

По аттестационной таблице;

- базовая техника:

Передвижения в боевой стойке в движении «челночек»,

Страховка и самостраховки,

Борьба стоя:

Бросок захватом ног;

Бросок через бедро.

Борьба лёжа:

Удержание сбоку поперёк и уход от него;

Болевой приём на руку и уход от него (2 варианта);

Болевой приём на ногу и уход от него (2 варианта).

- приёмы самообороны:

Защита от ударов ногами (броском с добиванием и конвоированием);

Защита от ударов руками (броском с добиванием и конвоированием);

Освобождения от захватов.

- боевая подготовка:

4 поединка с разными противниками.

Аттестация на пояса 4-й ученический уровень (срок регулярных занятий не менее 12 месяцев):

- физическая подготовка:

По аттестационной таблице;

- базовая техника:

Передвижения в боевой стойке в движении «челночок»,

Страховка и самостраховки,

Удары руками:

Наотмашь,

Удары ногами:

По ногам,

Прямой удар ногой назад,

Удары коленями.

Борьба стоя:

Бросок проходом в ноги с захватом бедра изнутри «огнетушитель»;

Бросок через спину.

Борьба лёжа:

Удержание сверху между ног и уход от него;

Болевой приём на руку и уход от него (2 варианта);

Болевой приём на ногу и уход от него (2 варианта).

- приёмы самообороны:

Защита от ударов ногами (броском с добиванием и конвоированием);

Защита от ударов руками (броском с добиванием и конвоированием);

Освобождения от захватов.

- боевая подготовка:

5 поединка с разными противниками.

Содержание учебного предмета 3-го года обучения:

- 1) Инструктаж по технике безопасности: объяснение обучаемым о правилах поведения во время занятий рукопашным боем.
- 2) Разминка: бег, бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, бег спиной вперед. Вращение головой. Прыжки: на двух, на левой на правой ноге. Вращательные круговые движения руками, в плечевом, локтевом и кистевом суставе. Круговые движения туловищем.
- 3) ОФП: сгибание разгибание рук в упоре лёжа, упражнения на пресс, приседание, подтягивание.
- 4) Растяжка: упражнения на растяжку ног, шпагаты (поперечный, продольный). Пассивная растяжка.
- 5) Ударная техника, тактика боя (Двойные удары руками и ногами):
 - прямой удар левой рукой в голову – прямой удар правой рукой в голову.
 - прямой удар правой рукой в голову – боковой удар левой рукой в голову.
 - прямой удар левой рукой в корпус – прямой удар правой рукой в голову.
 - прямой удар правой рукой в корпус – боковой удар левой рукой в голову.
 - боковой удар левой рукой в голову – прямой удар правой рукой в корпус.
 - боковой удар правой рукой в голову – боковой удар левой рукой в голову.
 - боковой удар левой рукой в корпус – снизу удар правой рукой в голову.
 - боковой удар правой рукой в корпус – боковой удар левой рукой в голову.
 - двойные прямые удары левой, правой.
 - двойные прямые удары правой, левой.
 - двойные прямые удары левой, правой рукой в головуУдары ногами:
 - прямой удар левой ногой в туловище – боковой удар левой ногой в голову.
 - прямой удар правой ногой в туловище – боковой удар левой ногой в голову.
 - боковой удар левой ногой в туловище - боковой удар левой ногой в голову.
 - боковой удар правой ногой в туловище - боковой удар левой ногой в голову.
 - боковой удар правой ногой в голову – прямой удар левой ногой в корпус.
 - боковой удар левой ногой в голову – прямой удар правой ногой в корпус.
- 6) Бросковая техника:
 - задняя подножка.
 - передняя подножка.
 - бросок через бедро.
 - бросок через спину со стойки.
 - бросок с захватом ног.
 - бросок с захватом ноги изнутри.
 - бросок через себя с упором ногой в живот.
 - бросок подхватом.
 - бросок отхватом.
 - бросок боковой подсечкой на опорную ногу.
 - бросок через плечё.
 - бросок через бедро с захватом за шею.
- 7) Тренировочные поединки (спаренги).
Работа в парах по заданию и вольно.
- 8) Зачётные требования: ОФП (отжимание, подтягивание, сгибание туловища на пресс), ударная техника руками, ногами (прямые, боковые удары ногами), бросковая техника.
- 9) Боевой раздел: (Освобождение от захватов, обезоруживание противника при угрозе ножом, пистолетом, палкой).

10) Аттестация на пояса 4-й ученический уровень (срок регулярных занятий не менее 12 месяцев):

- физическая подготовка:

По аттестационной таблице;

- базовая техника:

Передвижения в боевой стойке в движении «челночек»,

Страховка и самостраховки,

Удары руками:

Наотмашь,

Удары ногами:

По ногам,

Прямой удар ногой назад,

Удары коленями.

Борьба стоя:

Бросок проходом в ноги с захватом бедра изнутри «огнетушитель»;

Бросок через спину.

Борьба лёжа:

Удержание сверху между ног и уход от него;

Болевой приём на руку и уход от него (2 варианта);

Болевой приём на ногу и уход от него (2 варианта).

- приёмы самообороны:

Защита от ударов ногами (броском с добиванием и конвоированием);

Защита от ударов руками наотмашь (броском с добиванием и конвоированием);

Освобождения от захватов.

- боевая подготовка:

5 поединка с разными противниками.

Аттестация на пояса 3-й ученический уровень (срок регулярных занятий не менее 18 месяцев):

- физическая подготовка:

По аттестационной таблице;

- базовая техника:

Передвижения в боевой стойке в движении «челночек», «маятник»,

Страховка и самостраховки,

Удары руками:

Локтем.

Удары ногами:

По ногам,

Прямой удар ногой назад,

Удары коленями.

Борьба стоя:

Бросок переворот «мельница»;

Бросок подсечкой.

Борьба лёжа:

Удержание сверху на туловище и уход от него;

Болевой приём на руку и уход от него (3 варианта);

Болевой приём на ногу и уход от него (3 варианта);

Удушьяющий приём (3 варианта).

- приёмы самообороны:

Освобождения от захватов;

Защита от удара ногой с развороту;

Обезоруживание при угрозе ножом.

- боевая подготовка:

6 поединка с разными противниками.

Содержание учебного предмета 4-го года обучения:

- 1) Инструктаж по технике безопасности: объяснение обучаемым о правилах поведения во время занятий рукопашным боем.
- 2) Разминка: бег, бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, бег спиной вперед. Вращение головой. Прыжки: на двух, на левой на правой ноге. Вращательные круговые движения руками, в плечевом, локтевом и кистевом суставе. Круговые движения туловищем.
- 3) ОФП: сгибание разгибание рук в упоре лёжа, упражнения на пресс, приседание, подтягивание.
- 4) Растяжка: упражнения на растяжку ног, шпагаты (поперечный, продольный). Пассивная растяжка.
- 5) Ударная техника, тактика боя (Двойные удары руками и ногами):
 - прямой удар левой рукой в голову – прямой удар правой рукой в голову.
 - прямой удар правой рукой в голову – боковой удар левой рукой в голову.
 - прямой удар левой рукой в корпус – прямой удар правой рукой в голову.
 - прямой удар правой рукой в корпус – боковой удар левой рукой в голову.
 - боковой удар левой рукой в голову – прямой удар правой рукой в корпус.
 - боковой удар правой рукой в голову – боковой удар левой рукой в голову.
 - боковой удар левой рукой в корпус – снизу удар правой рукой в голову.
 - боковой удар правой рукой в корпус – боковой удар левой рукой в голову.
 - двойные прямые удары левой, левой.
 - двойные прямые удары правой, правой.
 - двойные прямые удары левой, правой рукой в головуУдары ногами:
 - прямой удар левой ногой в туловище – боковой удар левой ногой в голову.
 - прямой удар правой ногой в туловище – боковой удар левой ногой в голову.
 - боковой удар левой ногой в туловище - боковой удар левой ногой в голову.
 - боковой удар правой ногой в туловище - боковой удар левой ногой в голову.
 - боковой удар правой ногой в голову – прямой удар левой ногой в корпус.
 - боковой удар левой ногой в голову – прямой удар правой ногой в корпус.
- 6) Защитные действия:
 - уклон от прямого удара левой рукой.
 - уклон от прямого удара правой рукой.
 - нырок от бокового удара левой рукой.
 - нырок от бокового удара правой рукой.
 - встречный прямой удар левой рукой от прямого удара левой рукой в голову.
 - встречный прямой удар правой рукой от прямого удара правой рукой в голову.
- 7) Бросковая техника:
 - задняя подножка.
 - передняя подножка.
 - бросок через бедро.
 - бросок через спину со стойки.
 - бросок с захватом ног.
 - бросок с захватом ноги изнутри.
 - бросок через себя с упором ногой в живот.
 - бросок подхватом.
 - бросок отхватом.

- бросок боковой подсечкой на опорную ногу.
- бросок через плечё.
- бросок через бедро с захватом за шею.
- бросок через себя (мельница).

8) Тренировочные поединки (спаренги).

Работа в парах по заданию и вольно.

9) Зачётные требования: ОФП (отжимание, подтягивание, сгибание туловища на пресс), ударная техника руками, ногами (прямые, боковые удары ногами), бросковая техника. Боевой раздел: (Освобождение от захватов, обезоруживание противника при угрозе ножом, пистолетом, палкой. Защита от ударов руками и ногами, с продолжением броском и болевым приёмом на руку).

10) Аттестация на пояса 3-й ученический уровень (срок регулярных занятий не менее 18 месяцев):

- физическая подготовка:

По аттестационной таблице;

- базовая техника:

Передвижения в боевой стойке в движении «челночок», «маятник»,
Страховка и самостраховки,

Удары руками:

Локтем.

Удары ногами:

По ногам,

Прямой удар ногой назад,

Удары коленями.

Борьба стоя:

Бросок переворот «мельница»;

Бросок подсечкой.

Борьба лёжа:

Удержание сверху на туловище и уход от него;

Болевой приём на руку и уход от него (3 варианта);

Болевой приём на ногу и уход от него (3 варианта);

Удушающий приём (3 варианта).

- приёмы самообороны:

Освобождения от захватов;

Защита от удара ногой с развороту;

Обезоруживание при угрозе ножом.

- боевая подготовка:

6 поединка с разными противниками.

Аттестация на пояса 2-й ученический уровень (срок регулярных занятий не менее 24 месяца):

- физическая подготовка:

По аттестационной таблице;

- базовая техника:

Передвижения в боевой стойке в движении «челночок», «маятник»,
Страховка и самостраховки,

Удары руками:

Локтем.

Удары ногами:

По ногам,

Прямой удар ногой назад,

Удары коленями.

Борьба стоя:

Бросок подхватом;

Бросок отхватом.

Борьба лёжа:

Удержание со стороны головы и уход от него;
 Болевой приём на руку и уход от него (4 варианта);
 Болевой приём на ногу и уход от него (4 варианта);
 Удушающий приём (4 варианта).

- приёмы самообороны:

Освобождения от захватов;
 Защита от удара ногой с развороту;
 Обезоруживание при угрозе ножом;
 Защита от ударов палкой.

- боевая подготовка:

7 поединка с разными противниками.

Тематическое планирование 1 класс

№ п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля Электронные цифровые ресурсы
		Всего	Теория	Практика	
1	Инструктаж по технике безопасности во время занятий по рукопашному бою. Правила безопасного поведения на дороге и в быту.	1	1	-	Фронтальная https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/
2	Разминка	4		4	Групповая https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/
3	Общая физическая подготовка	5	1	4	индивидуальная, парная, групповая, фронтальная, мониторинг
4	Растяжка	4	1	3	парная, групповая
5	Базовая техника (удары руками, ногами)	5	1	4	индивидуальная, парная, групповая, фронтальная, мониторинг
6	Бросковая техника	5	1	4	индивидуальная, парная, групповая, фронтальная, мониторинг
7	Тренировочные поединки	2	1	1	индивидуальная, парная, групповая, фронтальная, мониторинг
8	Зачётные требования	3	1	2	мониторинг
9	Боевой раздел	2	1	1	индивидуальная, парная, групповая, фронтальная,

					мониторинг
10	Аттестация на пояса	2	1	1	мониторинг
	Итого	33	9	24	

Занятия проводятся 1 раз в неделю с сентября по 7 июня включительно. Нагрузка каждому ребёнку подбирается индивидуально.

Тематическое планирование 2 класс

№ п/ п	Название раздела, Темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля Электронные цифровые ресурсы.
		Всего	Теория	Практика	
1	Инструктаж по технике безопасности во время занятий по рукопашному бою. Правила безопасного поведения на дороге и в быту.	1	1	-	Фронтальная https://resh.edu.ru/subject/lesson/6015/start/225200/
2	Разминка	4		4	Групповая https://resh.edu.ru/subject/lesson/6015/start/225200/
3	Общая физическая подготовка включая нормы ГТО	6	1	5	индивидуальная, парная, групповая, фронтальная, мониторинг
4	Растяжка	4	1	3	парная, групповая
5	Ударная техника, тактика боя (удары руками, ногами)	5	1	4	индивидуальная, парная, групповая, фронтальная, мониторинг
6	Бросковая техника в соединении с ударной техникой	5	1	4	индивидуальная, парная, групповая, фронтальная, мониторинг
7	Тренировочные поединки	2	1	1	индивидуальная, парная, групповая, фронтальная, мониторинг
8	Зачётные требования	3	1	2	мониторинг
9	Боевой раздел	2	1	1	индивидуальная, парная, групповая, фронтальная, мониторинг

10	Аттестация на пояса	2	1	1	мониторинг
	Итого	34	9	25	

Занятия проводятся 1 раз в неделю, с сентября по 7 июня включительно. Нагрузка каждому подбирается индивидуально.

Тематическое планирование 3 класс

№ п/ п	Название раздела, Темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля Электронные цифровые ресурсы.
		Всего	Теория	Практика	
1	Инструктаж по технике безопасности во время занятий по рукопашному бою. Правила безопасного поведения на дороге и в быту.	1	1	-	Фронтальная https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/start/
2	Разминка	4		4	Групповая https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/start/
3	Общая физическая подготовка включая нормы ГТО	5	1	4	индивидуальная, парная, групповая, фронтальная, мониторинг
4	Растяжка	4	1	3	парная, групповая
5	Ударная техника, тактика боя (удары руками, ногами)	5	1	4	индивидуальная, парная, групповая, фронтальная, мониторинг
6	Бросковая техника в соединении с ударной техникой	5	1	4	индивидуальная, парная, групповая, фронтальная, мониторинг
7	Тренировочные поединки	2	1	1	индивидуальная, парная, групповая, фронтальная, мониторинг

8	Зачётные требования	3	1	2	мониторинг
9	Боевой раздел	2	1	1	индивидуальная, парная, групповая, фронтальная, мониторинг
10	Аттестация на пояса	2	1	1	мониторинг
	Итого	34	9	25	

Занятия проводятся 1 раз в неделю, с сентября по 7 июня включительно. Нагрузка каждому подбирается индивидуально.

Тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля Электронные цифровые ресурсы.
		Всего	Теория	Практика	
1	Инструктаж по технике безопасности во время занятий по рукопашному бою. Правила безопасного поведения на дороге и в быту.	1	1	-	Фронтальная https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/start/
2	Разминка	4	6	4	Групповая https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/start/
3	Общая физическая подготовка включая нормы ГТО	5	1	4	индивидуальная, парная, групповая, фронтальная, мониторинг
4	Растяжка	4	1	3	парная, групповая
5	Ударная техника, тактика боя (удары руками, ногами)	5	1	4	индивидуальная, парная, групповая, фронтальная, мониторинг
6	Защитная техника (уклоны, нырки, контратаки, встречные удары).	5	1	4	индивидуальная, парная, групповая, фронтальная, мониторинг

7	Бросковая техника в соединении с ударной	2	1	1	индивидуальная, парная, групповая, фронтальная, мониторинг
8	Тренировочные поединки	3	1	2	мониторинг
9	Зачётные требования	2	1	1	индивидуальная, парная, групповая, фронтальная, мониторинг
10	Аттестация на пояса	2	1	1	мониторинг
	Итого	34	9	25	

Занятия проводятся 1 раз в неделю, с сентября по 7 июня включительно. Нагрузка каждому подбирается индивидуально.

Календарно -тематическое планирование программы «Рукопашный бой» 1 класс .

№ ПП	Тема занятий	Количество часов	Электронные цифровые ресурсы
1	Инструктаж по Т.Б. Разминка. Растяжка. Акробатика . Сваливание в партере.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/
2	Прямой удар левой и правой рукой из фронтальной стойке.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/
3	Прямой удар левой и правой ногой.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/
4	Сваливание в партере. ОФП	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/
5	Разминка. Растяжка. Акробатика.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/
6	Прямой удар левой и правой рукой из боевой стойке.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/
7	Прямой удар левой и правой ногой в движении.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/
8	Удержание в партере. ОФП	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/
9	Разминка. Растяжка. Акробатика.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/

10	Боковой удар левой и правой рукой из боевой стойке.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/
11	Боковой удар левой и правой ногой в движении.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/
12	Бросок передняя подножка. ОФП	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/
13	Разминка. Растяжка. Акробатика.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/
14	Снизу удар левой и правой рукой из боевой стойке.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/
15	Боковой удар левой и правой ногой в движении.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/
16	Бросок задняя подножка. ОФП	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/
17	Разминка. Растяжка. Акробатика.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/
18	Снизу удар левой и правой рукой из боевой стойке.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/
19	Боковой удар левой и правой ногой в движении.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/
20	Бросок с захватом за пятку. ОФП.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/
21	Приседание за 1 минуту, сгибание разгибание рук в упоре лёжа за 30 секунд, сгибание корпуса на пресс за 1 минуту, акробатика.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/
22	Ударная техника руками, ударная техника ногами	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/
23	Борцовская техника. ОФП	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/
24	Разминка. Растяжка. Акробатика.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/
25	Снизу удар левой и правой рукой из боевой стойке по перчаткам.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/
26	Бросок передняя подножка с продолжением удержание сбоку. ОФП.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/
27	Разминка. Растяжка. Акробатика.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/
28	Удары руками прямые, боковые, снизу.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/
29	Удары ногами прямые, боковые в движении. ОФП.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/

30	Разминка. Растяжка. Акробатика.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/
31	Броски: (Через бедро, передняя и задняя подножки).	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/
32	Болевой в партере: (рычаг локтя). ОФП.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/
33	Сдача контрольных нормативов.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/

**Календарно -тематическое планирование программы «Рукопашный бой»
2 класс .**

№ ПП	Тема занятий	Количество часов	Электронные цифровые ресурсы
1	Инструктаж по Т.Б. Разминка. Растяжка. Акробатика . Сваливание в партере.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/
2	Прямой удар левой и правой рукой из фронтальной стойке.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/
3	Прямой удар левой и правой ногой.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/
4	Сваливание в партере. ОФП	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/
5	Разминка. Растяжка. Акробатика.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/
6	Прямой удар левой и правой рукой из боевой стойке.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/
7	Прямой удар левой и правой ногой в движении.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/
8	Удержание в партере. ОФП	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/
9	Разминка. Растяжка. Акробатика.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/
10	Боковой удар левой и правой рукой из боевой стойке.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/
11	Боковой удар левой и правой ногой в движении.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/

12	Бросок передняя подножка. ОФП	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/
13	Разминка. Растяжка. Акробатика.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/
14	Снизу удар левой и правой рукой из боевой стойке.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/
15	Боковой удар левой и правой ногой в движении.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/
16	Бросок задняя подножка. ОФП	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/
17	Разминка. Растяжка. Акробатика.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/
18	Снизу удар левой и правой рукой из боевой стойке.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/
19	Боковой удар левой и правой ногой в движении.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/
20	Бросок с захватом за пятку. ОФП.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/
21	Приседание за 1 минуту, сгибание разгибание рук в упоре лёжа за 30 секунд, сгибание корпуса на пресс за 1 минуту, акробатика.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/
22	Ударная техника руками, ударная техника ногами	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/
23	Борцовская техника. ОФП	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/
24	Разминка. Растяжка. Акробатика.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/
25	Снизу удар левой и правой рукой из боевой стойке по перчаткам.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/
26	Бросок передняя подножка с продолжением удержание сбоку. ОФП.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/
27	Разминка. Растяжка. Акробатика.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/
28	Удары руками прямые, боковые, снизу.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/
29	Удары ногами прямые, боковые в движении. ОФП.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/
30	Разминка. Растяжка. Акробатика.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/
31	Броски: (Через бедро, передняя и задняя подножки).	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/

32	Болевой в партере: (рычаг локтя). ОФП.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/
33	Разминка, растяжка, акробатика, ОФП	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/
34	Сдача контрольных нормативов.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/

**Календарно -тематическое планирование программы «Рукопашный бой»
3 класс .**

№ ПП	Тема занятий	Количество часов	Электронные цифровые ресурсы
1	Инструктаж по Т.Б. Разминка. Растяжка. Акробатика . Сваливание в партере.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/
2	Прямой удар левой и правой рукой из фронтальной стойке.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/
3	Прямой удар левой и правой ногой.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/
4	Сваливание в партере. ОФП	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/
5	Разминка. Растяжка. Акробатика.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/
6	Прямой удар левой и правой рукой из боевой стойке.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/
7	Прямой удар левой и правой ногой в движении.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/
8	Удержание в партере. ОФП	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/
9	Разминка. Растяжка. Акробатика.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/
10	Боковой удар левой и правой рукой из боевой стойке.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/
11	Боковой удар левой и правой ногой в движении.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/

12	Бросок передняя подножка. ОФП	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/
13	Разминка. Растяжка. Акробатика.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/
14	Снизу удар левой и правой рукой из боевой стойке.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/
15	Боковой удар левой и правой ногой в движении.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/
16	Бросок задняя подножка. ОФП	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/
17	Разминка. Растяжка. Акробатика.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/
18	Снизу удар левой и правой рукой из боевой стойке.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/
19	Боковой удар левой и правой ногой в движении.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/
20	Бросок с захватом за пятку. ОФП.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/
21	Приседание за 1 минуту, сгибание разгибание рук в упоре лёжа за 30 секунд, сгибание корпуса на пресс за 1 минуту, акробатика.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/
22	Ударная техника руками, ударная техника ногами	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/
23	Борцовская техника. ОФП	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/
24	Разминка. Растяжка. Акробатика.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/
25	Снизу удар левой и правой рукой из боевой стойке по перчаткам.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/
26	Бросок передняя подножка с продолжением удержание сбоку. ОФП.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/
27	Разминка. Растяжка. Акробатика.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/
28	Удары руками прямые, боковые, снизу.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/
29	Удары ногами прямые, боковые в движении. ОФП.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/
30	Разминка. Растяжка. Акробатика.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/
31	Броски: (Через бедро, передняя и задняя подножки).	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/

32	Болевой в партере: (рычаг локтя). ОФП.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/
33	Разминка, растяжка, акробатика, ОФП	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/
34	Сдача контрольных нормативов.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/

**Календарно -тематическое планирование программы «Рукопашный бой»
4 класс .**

№ ПП	Тема занятий	Количество часов	Электронные цифровые ресурсы
1	Инструктаж по Т.Б. Разминка. Растяжка. Акробатика . Сваливание в партере.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/
2	Прямой удар левой и правой рукой из фронтальной стойке.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/
3	Прямой удар левой и правой ногой.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/
4	Сваливание в партере. ОФП	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/
5	Разминка. Растяжка. Акробатика.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/
6	Прямой удар левой и правой рукой из боевой стойке.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/
7	Прямой удар левой и правой ногой в движении.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/
8	Удержание в партере. ОФП	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/
9	Разминка. Растяжка. Акробатика.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/
10	Боковой удар левой и правой рукой из боевой стойке.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/
11	Боковой удар левой и правой ногой в движении.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/
12	Бросок передняя подножка. ОФП	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/

13	Разминка. Растяжка. Акробатика.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/
14	Снизу удар левой и правой рукой из боевой стойке.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/
15	Боковой удар левой и правой ногой в движении.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/
16	Бросок задняя подножка. ОФП	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/
17	Разминка. Растяжка. Акробатика.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/
18	Снизу удар левой и правой рукой из боевой стойке.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/
19	Боковой удар левой и правой ногой в движении.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/
20	Бросок с захватом за пятку. ОФП.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/
21	Приседание за 1 минуту, сгибание разгибание рук в упоре лёжа за 30 секунд, сгибание корпуса на пресс за 1 минуту, акробатика.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/
22	Ударная техника руками, ударная техника ногами	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/
23	Борцовская техника. ОФП	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/
24	Разминка. Растяжка. Акробатика.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/
25	Снизу удар левой и правой рукой из боевой стойке по перчаткам.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/
26	Бросок передняя подножка с продолжением удержание сбоку. ОФП.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/
27	Разминка. Растяжка. Акробатика.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/
28	Удары руками прямые, боковые, снизу.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/
29	Удары ногами прямые, боковые в движении. ОФП.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/
30	Разминка. Растяжка. Акробатика.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/
31	Броски: (Через бедро, передняя и задняя подножки).	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/
32	Болевой в партере: (рычаг локтя). ОФП.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/

33	Разминка, растяжка, акробатика, ОФП	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/
34	Сдача контрольных нормативов.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/

Методическое обеспечение

Многолетняя подготовка спортсменов к рукопашному бою представляет единый педагогический процесс в основе которого лежат следующие принципы:

- последовательность и преемственность задач, методов и средств на всех этапах подготовки обучающихся;
- постепенное повышение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- текущее и перспективное планирование;
- индивидуализация тренировочных и соревновательных нагрузок на всех этапах подготовки.

Материально-техническое обеспечение

Для реализации учебного процесса необходимо:

- 1)спортивный зал.
- 2)специальное покрытие для борьбы (маты).
- 3)Наличие у каждого спортсмена формы, защитных средств для тренировок и участия в соревнованиях(шлем, перчатки, раковина, щетки на голень, капа).
- 4)лапы для отработки ударов руками и ногами.

Беседы на учебно-тренировочных занятиях

При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными пособиями.

На этапе начальной подготовки большое внимание необходимо уделять традициям рукопашного боя, его истории и предназначению. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

Темами бесед должны стать история физической культуры. История рукопашного боя. Методические особенности построения тренировочного процесса, закономерности подготовки к соревнованиям. Желательно познакомить юных спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- 1.Рукопашный бой. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ олимпийского резерва 2004г.
- 2.Авторы составители: Агопян А.О., Долганов Д.И., Королёв Г.А., Найдёнов М.И., Супрунов Е.П., Харитонов В.И.
- 3.Акопян А.О., Долганов Д.И. и др. « Примерная программа по рукопашному бою для ДЮСШ, СДЮСШОР», М.: Советский спорт, 2004.-116с.
- 4.Астахов С.А., Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере рукопашного боя): Автореф.:дис. ...кпн. – М., 2003. – 25с
- 5.Бурцев Г.А., Рукопашный бой. – М., 1994. – 206с
- 6.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.
- 7.Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры: Учебник. М.: Советский спорт, 2004.- 464с.
- 8.Микрюков В.Ю. Каратэ: Учеб.пособие для студентов высших учебных заведений,- М.: Издательский центр «Академия», 2003.- 240 с.
9. Якимов А.М. «Основы тренерского мастерства», учеб.пособие для студ.высших учебных заведений физической культуры, М.: Терра-Спорт, 2003 -176с.
- 10.Волков И.П. Спортивная психология. – СПб.;2002
- 11.Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. М.: ФиС 1978
- 12.Дубровский В.И. Реабилитация в спорте М.: ФиС 1991
- 13.Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. М.: Лептос, 1994
- 14.Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 1970
- 15.Коблев Я.К., Письменский И.А., Чермит К.Д. Многолетняя подготовка дзюдоистов.- Майкоп, 1990
- 16.Коц Я.М. Спортивная физиология. (Учебник для институтов физической культуры).М.: ФиС 1986
- 17.Макарова Г.А. Спортивная медицина. Учебник. М.: Советский спорт, 2003
- 18.Макарова Г.А., Локтев С.А. Медицинский справочник тренера. М.: Советский спорт, 2005
- 19.Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. (Учебник для институтов физической культуры). – М.: ФиС, 1991
- 20.Микрюков В.Ю. Каратэ. Учебное пособие для студ. высших учебных заведений.-М.: Издательский центр «Академия», 2003
- 21.Найдишфер Р.Н. «Психология соревнующегося спортсмена», М.: ФиС, 1979
- 22.Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.- М.: ООО «Издательство Астрель», 2003
- 23.Осколков В.А. Бокс: обучение и тренировка. Учебное пособие. ГОУ ВПО ВГАФК. Волгоград 2003
- 24.Остьянов В.Н., Гайдамак И.И. Бокс (обучение и тренировка).- Киев: Олимпийская литература, 2001
- 25.Петерсен Л. Травмы в спорте. М.: ФиС, 1981
- 26.Рудман Д.Л. Самбо, техника борьбы.- М.: ФиС, 1983.
- 27.Семенов Л.П. Советы тренерам. М.: ФиС, 1980
- 28.Туманян Г.С. Базовая техника дзю-до. - М., 1991.
- 29.Физиология человека (общая, спортивная, возрастная) М.: Олимпия Пресс, 2005
- 30.Хартманин Ю., Тюннеманн Х. Современная силовая тренировка. - Берлин: Шпортферлаг, 1988. - 336 с.
- 31.Эймингас П.А. Самбо: первые шаги. - М.: 1992.
- 32.Астахов С., Иванов Э. Квалификационные требования с приложениями (поясная система), 2017г.

Литература для родителей и детей:

1. Войцеховский С.М. книга тренера.- М.: ФиС, 1971. 312с
 2. Иванов С.А., Методика обучения технике рукопашного боя: Автореф. Дис. ...К.П.Н. – М., 1995 – 23с
 3. Найденов М.И., Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. – Г., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003. -120с
 4. Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований. – М.: Советский спорт, 2003.
 5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.- М.: ООО «Издательство Астрель», 2003
 6. Остьянов В.Н., Гайдамак И.И., Бокс (обучение и тренировка). – Киев: Олимпийская литература, 2001.
 7. Семенов Л.П. Советы тренерам. М.: ФиС, 1980
 8. Супрунов Е.П., Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов Автореф. Дис. ...к.п.н. – М., 1997. – 27с
 9. Суханов В. Спортивное каратэ, книга-тренер, РИФ «Глория» М.; 1995
 10. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности.- М.: ФиС, 1991
 11. Хрестоматия «Спортивная психология». Санкт-Петербург, 2002
 12. Юшкевич Т.П., Васюк В.Е., Буланов В.А. Тренажеры в спорте. – М.: ФиС, 1989
- Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств.- М.: МГИУ, 2001.

Мониторинг.

Для оценки нормативов обучающихся были разработаны протоколы по 10-и бальной системе на начало, середину и конец учебного года, на каждый год обучения в зависимости от возрастных особенностей:

Оценка определяется по следующим нормативам:

1. Приседание за одну минуту: (дети 5-7 лет - 25 раз; 8-11 лет - 30 раз; юноши и девушки - 12-14 лет - 45 раз; 15-17 лет - 55 раз).
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 30 секунд: (дети 5-7 лет - 10 раз; 8-11 лет - 20 раз; юноши и девушки - 12-14 лет - 25 раз; 15-17 лет - 35 раз).
3. Сгибание корпуса на пресс за одну минуту: (дети 5-7 лет - 15 раз; 8-11 лет - 25 раз; юноши и девушки - 12-14 лет - 35 раз; 15-17 лет - 45 раз).
4. Спады на скорость за 30 секунд: (дети 5-7 лет - 7 раз; 8-11 лет - 15 раз; юноши и девушки - 12-14 лет - 20 раз; 15-17 лет - 25 раз).
5. Акробатика: (дети 5-7 лет кувырок вперёд, кувырок назад, страховка на спину с короточек, борцовский мостик); 8-11 лет (кувырок вперёд со стойке, кувырок назад с выходом в стойку, кувырок через левое - правое плечё, перевороты вперёд); юноши и девушки 12-14 лет (все виды кувырков, страховка на живот, перевороты вперёд, колесо); 15-17 лет (все виды кувырков, все виды страховок, ходьба на руках, сальто вперёд и назад).
6. Ударная техника руками по возрастным особенностям (оценка тренером).
7. Ударная техника ногами по возрастным особенностям (оценка тренером).
8. Борцовская техника по возрастным особенностям (оценка тренером).

Квалификационные требования
(Поясная система)
МФРБ – 2017

Аттестация проводится по нормативной таблице, которая делится на четыре этапа экзамена, где в каждом этапе по четыре испытания. Оценка спортсменов по пятибалльной системе в каждом испытании, в одном из этапов испытуемый должен набрать не менее 15 баллов. Возраст спортсменов не имеет значения, если воспитанник выполнил спортивный разряд по ЕВСК то он может сдавать на уровень приравненный к его спортивному разряду. В остальных случаях занимающиеся сдают с начального 7-го уровня и поэтапно.

1) Нормативы по физической подготовки:

7-й уровень (белый пояс с чёрной полосой):

1. Бег 1000м. (5.3, 5.0, 4.3мин).
2. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на кулаках (20 раз).
3. Подъём туловища и.п. лёжа на спине (30 раз).
4. Приседания руки за голову (30 раз).

6-й уровень (Жёлтый пояс):

1. Бег 1000м. (5.15, 4.45, 4.20мин).
2. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на кулаках (30 раз).
3. Подъём туловища и.п. лёжа на спине (40 раз).
4. Приседания руки за голову (40 раз).

5-й уровень (Оранжевый пояс):

1. Бег 1000м. (4.40, 4.10, 3.40мин).
2. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на кулаках (35 раз).
3. Подъём туловища и.п. лёжа на спине за 1 мин. (35,40,45 раз).
4. Подтягивание на перекладине, девушки на низкой перекладине (8, 10, 12 раз)., (10, 12, 14 раз).

4-й уровень (Красный пояс):

1. Бег 1000м. (4.10, 3.50, 3.30мин).
2. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на кулаках (40 раз).
3. Подъём туловища и.п. лёжа на спине за 1 мин. (40,45,50 раз).
4. Подтягивание на перекладине, девушки на низкой перекладине (10, 12, 14 раз)., (12, 14, 16 раз).

3-й уровень (Синий пояс):

1. Бег 3000м. (14.5, 14.2, 13.5мин). Гибкость (Наклон туловища вперёд (см)). (5,6,8). Шпагат (продольный, поперечный на максимум).
2. Комплексное силовое упражнение (подъём туловища + отжим) (30+30). (56, 62, 66).
3. Бег 30 м. (5.3, 5.0, 4.8).
4. Подтягивание на перекладине, девушки на низкой перекладине (12, 14, 16 раз)., (14, 16, 18 раз).

2-й уровень (Зелёный пояс):

1. Бег 3000м. (14.3, 13.5, 13.2мин). Гибкость (Наклон туловища вперёд (см)). (5,7,9). Шпагат (продольный, поперечный на максимум).
2. Комплексное силовое упражнение (подъём туловища + отжим) (30+30). (62, 68, 72).

3. Бег 30 м. (5.7, 5.2, 4.7).
4. Подтягивание на перекладине, девушки на низкой перекладине (14, 16, 18 раз)., (16, 18, 20 раз).

1-й уровень (Коричневый пояс):

1. Бег 3000м. (14.0, 13.0, 12.2мин). Гибкость (Наклон туловища вперёд (см)). (6,8,10). Шпагат (продольный, поперечный на максимум).
2. Комплексное силовое упражнение (подъём туловища + отжим) (30+30). (70, 74, 78).
3. Бег 30 м. (5.1, 4.7, 4.4).
4. Подтягивание на перекладине, девушки на низкой перекладине (16, 18, 20 раз)., (18, 20, 22 раз).

2) Аттестация базовой техники:

7-й уровень (Белый пояс с чёрной полосой):

1. Одиночные удары руками в голову и туловище из фронтальной стойке (прямой, боковой, снизу).
2. Одиночные удары руками из боевой стойке с место (прямой, боковой, снизу).
3. Одиночные удары ногами в туловище из фронтальной стойке (прямые вперёд, круговые вперёд).
4. Одиночные удары ногами в туловище из боевой стойке с под шагом (прямые вперёд, круговые вперёд).

6-й уровень (Жёлтый пояс):

1. Одиночные удары руками в голову из боевой стойке дорожкой вперёд-назад (прямой, боковой, снизу).
2. Двойные удары руками в движении вперёд «челночек».
3. Одиночные удары ногами из боевой стойке в корпус, в голову, по ногам (прямые вперёд, круговые вперёд). Прямой удар ногой назад.
4. Боевые связки из боевой стойке в движении (руками и ногами совместно).

5-й уровень (Оранжевый пояс):

1. Двойные удары руками с передвижением: (вперёд-назад, в лево в право), в корпус и в голову.
2. Двойные удары руками в движении вперёд-назад «челночек», «маятник».
3. Одиночные удары ногами из боевой стойке в движении, в корпус, в голову по ногам (прямые вперёд, круговые вперёд). Боковой удар ногой вперёд.
4. Боевые связки из боевой стойке в движении (руками и ногами совместно). (Двойные, тройные, четверные).

4-й уровень (Красный пояс):

1. Удары руками наотмаш.
2. Двойные и тройные удары руками в движении вперёд-назад «челночек», «маятник».
3. Двойные удары ногами из боевой стойке в движении, в корпус, в голову по ногам (прямые вперёд, круговые вперёд, боковой вперёд). Круговой удар пяткой или нижней частью стопы в голову.
4. Боевые связки из боевой стойке в движении (руками и ногами совместно). (Двойные, тройные, четверные с разворота).

3-й уровень (Синий пояс):

1. Удары локтями.
2. Бой с воображаемым противником руками, серии ударов + защитные действия 3 минуты.

3. Двойные удары ногами из боевой стойке в движении, в корпус, в голову по ногам (прямые вперёд, круговые вперёд, боковой вперёд). Круговой удар пяткой или нижней частью стопы в голову. Удары коленями.
4. Боевые связки из боевой стойке в движении (руками и ногами совместно). (Двойные, тройные, четверные, с разворота, удары коленями).

2-й уровень (Зелёный пояс):

1. Бой с воображаемым противником руками, серии ударов + защитные действия 2 раунда по 3 минуты.
2. Бой с воображаемым противником ногами, серии ударов + защитные действия 3 минуты.
3. Удары ногами с подскоком в корпус и голову.
4. Бой с воображаемым противником ногами и руками совместно, серии ударов + защитные действия 5 минут.

1-й уровень (Коричневый пояс):

1. Бой с воображаемым противником руками, серии ударов + защитные действия 3 раунда по 3 минуты.
2. Бой с воображаемым противником ногами, серии ударов + защитные действия 3 минуты.
3. Удары ногами с подскоками в корпус и голову начиная и заканчивая ударами рук.
4. Бой с воображаемым противником ногами и руками совместно, серии ударов + защитные действия 2 раунда по 5 минут.

3) Аттестация (страховки, самостраховки, акробатика):

7-й уровень (Белый пояс с чёрной полосой):

1. Страховка из (приседа) падением на спину, на левый/правый бок, Страховка на живот с колен.
2. Кувырок вперёд/назад через голову с группировкой. Кувырок вперёд/назад с страховкой, (фронтальная стойка).
3. Кувырок вперёд/назад через левое/правое плечо с самостраховкой.
4. Кувырок вперёд через партнёра.

6-й уровень (Жёлтый пояс):

1. Страховка (из фронтальной стойке) с падением на спину. Страховка на живот из фронтальной стойке.
2. Переворот вперёд с упора на голове, переходом на левую/правую сторону не отрывая головы от пола.
3. Колесо на левую/правую сторону.
4. Кувырок назад через партнёра самостраховкой.

5-й уровень (Оранжевый пояс):

1. Страховка (из боевой стойке) падением на спину. Страховка с падением на живот из боевой стойке.
2. Три кувырка вперёд без перерыва. Три кувырка назад с выходом в стойку без перерыва.
3. Страховка на живот с разворотом на 180 градусов.
4. Три кувырка вперёд через партнёра самостраховкой и выходом в стойку без перерыва.

4-й уровень (Красный пояс):

1. Страховка на левый/правый бок из фронтальной стойке.
2. Два кувырка вперёд и два назад без перерыва.

3. Колесо на левую/правую сторону поочерёдно.
4. Прыжок переворотом с головы.

3-й уровень (Синий пояс):

1. Страховка на левый и правый бок (из фронтальной стойке).
2. Два кувырка назад (с группировкой, с выходом в стойку, с переходом на поперечный шпагат).
3. Длинный кувырок вперёд.
4. Прыжок переворотом вперёд три раза без перерыва.

2-й уровень (Зелёный пояс):

1. Страховка на левый и правый бок (из боевой стойке).
2. Стойка на голове (20 сек).
3. Длинный кувырок вперёд + страховка на живот.
4. Прыжок переворотом с рук.

1-й уровень (Коричневый пояс):

1. Стойка на руках с упором о стену.
2. Ходьба на руках (не менее 3-х шагов).
3. Длинный кувырок вперёд + страховка на живот + кувырок назад с выходом в стойку.
4. Прыжок переворотом с рук три раза подряд.

4) Защитные действия от ударов руками и ногами, бросковая техника, приёмы самообороны.

7-й уровень (белый пояс):

1. Защита от удара рукой от прямого, бокового, снизу. (Подставкой).
2. Защита от удара рукой прямого, бокового, снизу. (Уклоном, отклоном, нырком).
3. Защита от удара ногой прямого вперёд. (Подставкой, отклоном, нырком).
4. Защита от удара ногой кругового вперёд. (Подставкой двумя предплечьями).

6-й уровень (Желтый пояс):

1. Защита от удара рукой прямого, бокового, снизу. (Броском с добиванием, конвоированием).
2. Защита от удара ногой прямого вперёд, кругового вперёд. (Броском с добиванием, конвоированием).
3. **Борьба стоя:** Бросок передняя/задняя подножки, бросок проходом в ноги с подцепом за пятку.
4. **Борьба лёжа (партер):** Удержание сбоку и уход от него. Болевой приём на руку (Рычаг локтя, узел плеча). Три поединка с разными противниками (2 мин. грязного времени).

5-й уровень (Оранжевый пояс):

1. Освобождение от захвата плечом и предплечьем за шею сзади. Освобождение от захвата туловища с руками сзади, спереди. От захвата туловища без рук спереди, сзади.
2. Выполнить 4 приёма против невооружённого противника по выбору экзаменатора на оценку не ниже 80 баллов.
3. **Борьба стоя:** Бросок через бедро, бросок проходом в ноги с захватом бедра снаружи.
4. **Борьба лёжа (партер):** Удержание сбоку поперёк и уход от него. Болевой приём на руку (Рычаг локтя, узел плеча и уход от него). 4 поединка с разными противниками (2 мин. грязного времени).

4-й уровень (Красный пояс):

1. Освобождение от захвата одежды на груди, на руках. Защита от удара рукой сверху, наотмашь по голове. Защита от удара ногой снизу в пах. Защита от кругового удара ногой в голову по ногам.
2. Выполнить 5 приёмов против невооружённого противника по выбору экзаменатора на оценку не ниже 90 баллов.
3. **Борьба стоя:** Бросок через спину, бросок проходом в ноги с захватом бедра изнутри «огнетушитель», с подцепом за ногу пяткой.
4. **Борьба лёжа (партер):** Удержание сверху между ног. Болевой приём на руку – 2 варианта, болевой приём на ногу – 2 варианта. 5 поединков с разными противниками (2 мин. грязного времени).

3-й уровень (Синий пояс):

1. Защита от удара ногой с разворота в голову. Защита от удара ножом сверху в голову, сбоку (в голову, туловище), снизу в туловище, тычком в туловище, угрозы ножом спереди, от удара ножом наотмашь.
2. **Борьба стоя:** Бросок переворот «мельница», бросок подсечка.
3. Выполнить 5 приёмов против невооружённого противника по выбору экзаменатора на оценку не ниже 100 баллов.
4. **Борьба лёжа (партер):** Удержание сверху на туловище. Болевой приём на руку – 3 варианта, болевой приём на ногу – 3 варианта. 6 поединков с разными противниками (2 мин. грязного времени).

2-й уровень (Зелёный пояс):

1. Защита от удара палкой сбоку по голове, по туловищу. Сверху по голове. Наотмашь по голове, по туловищу.
2. Выполнить 5 приёмов против невооружённого противника по выбору экзаменатора на оценку не ниже 110 баллов.
3. **Борьба стоя:** Бросок подхватом/отхватом.
4. **Борьба лёжа (партер):** Удержание со стороны головы. Болевой приём на руку – 4 варианта, болевой приём на ногу – 4 варианта. 7 поединков с разными противниками (3 мин. грязного времени).

1-й уровень (Коричневый пояс):

1. Защита от угрозы пистолетом спереди, сзади, при попытке достать оружие из кармана пиджака, брюк.
2. Выполнить 5 приёмов против невооружённого противника по выбору экзаменатора на оценку не ниже 120 баллов.
3. **Борьба стоя:** Бросок через себя с упором ногой в живот, с подхватом под бедро.
4. **Борьба лёжа (партер):** Удержания и уходы от них. Болевой приём на руку – 5 варианта, болевой приём на ногу – 5 варианта. 8 поединков с разными противниками (3 мин. грязного времени).