

**Управление образованием Администрации города Юрги  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Городской центр детского (юношеского) технического творчества г. Юрги»**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании Методического совета  
МБУДО «ГЦД(ю)ТТ г. Юрги»  
протокол от 28.08.2018 г. № 1

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом директора  
МБУДО «ГЦД(ю)ТТ г. Юрги»  
от 30.08.2018 г. № 240

на заседании Педагогического совета  
МБУДО «ГЦД(ю)ТТ г. Юрги»  
протокол от 30.08.2018 г. № 1

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа**

***«Основы боевых единоборств»***

Возраст учащихся: 11 – 16 лет

Срок реализации: 2 года

**Автор-составитель:**

Дружинина Светлана Владимировна,  
методист МБУДО «ГЦД(ю)ТТ г. Юрги»

## Содержание

Пояснительная записка.....	3
Учебно–тематический план 1-го года обучения.....	9
Содержание 1-го года обучения .....	9
Учебно–тематический план 2 года обучения.....	11
Содержание 2-го года обучения.....	11
Методическое обеспечение программы .....	13
Перечень ключевых понятий.....	14
Приложение 1.Основные нормативы для проведения итогового контроля...	15
Приложение 2.Общезначимые нормативы.....	19
Приложение 3.Тематическое планирование.....	20
Список литературы .....	24

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная программа «Основы боевых единоборств» имеет физкультурно-спортивную направленность.

В современных социальных и экономических условиях каждому ребенку необходимо сознавать важность защиты от негативных проявлений общества, быть здоровым и телом и духом, самосовершенствоваться, уметь ценить себя и окружающий мир; в полной мере сознавать ответственность за свои поступки и уметь оценивать поступки других. Морально устойчивый, смелый, принципиальный, с чувством собственного достоинства, чести и порядочности человек – это генофонд нации. Воспитать такого человека, помочь найти ему достойное место в жизни – это актуальнейшая необходимость. Этому будет способствовать комплексный подход учебно-тренировочного процесса данной образовательной программы. Помимо тренировочного цикла в программе большое место уделяется соревновательному циклу различных уровней, умению анализировать и выживать в сложных ситуациях.

Боевые искусства – это специальные комплексы техник и приемов для самозащиты. Занятия боевыми единоборствами имеют огромную воспитательную и оздоровительную направленность, способствуют серьезной профориентации, т.к. многие воспитанники впоследствии применяют приобретенные навыки и личностные характеристики в Российской армии и правоохранительных органах. Особенно высоко значение данной программы с практической точки зрения в плане приобретения и развития специальных навыков и умений, необходимых в экстремальных ситуациях, встречающихся в повседневной жизни. Кроме того, она важна для поддержания общего оптимального состояния организма с помощью физических упражнений и повышения психологической устойчивости личности.

Новизна, педагогическая целесообразность программы «Основы боевых единоборств» заключается в применении здоровье-сберегающих технологий, в организации воспитательно-образовательного процесса, основанного на передовом опыте тренеров, медиков, спортсменов России. Образовательная программа призвана пробудить интерес к занятиям физической культуры и спортом, преподавать обучающимся общефизические и специальные навыки и приемы рукопашного боя, развивать личность спортсмена, формировать навыки здорового образа жизни, самообороны; воспитывать морально-волевые качества, трудолюбие, высокое чувство ответственности.

**Цель программы:** Образовательная программа «Основы боевых единоборств» призвана пробудить интерес к занятиям физической культуры и спортом, преподавать учащимся общефизические и специальные навыки и приемы боевых единоборств, формировать личность спортсмена.

**Задачи программы:**

- Содействовать всестороннему развитию личности;
- Совершенствовать физическую и специальную подготовку воспитанников;
- Научить воспитанников преодолевать трудности и психологические барьеры;
- Обучить навыкам психологической саморегуляции;
- Развивать в детях стремление добиваться поставленной цели;
- Развивать чувство патриотизма, дружбы, коллективизма, уважения, чести и достоинства, благородства и мужества;
- Поддерживать интерес к избранному виду спорта;
- Помочь приобрести способность и умение отстаивать свою точку зрения;
- Расширить рамки восприятия окружающей действительности и развить нестандартное мышление;

- Обучить методике прогнозирования, поддержания, восстановления физического здоровья и оптимального физического состояния;
- Научить видеть проблему и находить способы ее решения.
- Повысить психологическую устойчивость детей к стрессовым ситуациям;
- Готовить воспитанников для участия в соревнованиях самого различного уровня.

**Отличительная особенность программы:** Программа основана на разносторонней общефизической подготовке детей и подвижной игровой деятельности; темы разделов подобраны на основе передового опыта ведущих специалистов в данном направлении в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и в зависимости от года обучения; в программу внесены апробированные индивидуальные и групповые задания.

Уровень освоения программы: оздоровительный, углубленный с учетом профессиональной ориентации и социальной адаптации. Форма организации образовательного процесса: групповая, дифференцированная, индивидуальная.

Программа «Основы боевых единоборств» рассчитана на 2 года обучения по 72 часа в год и предназначена для детей от 10 до 15 лет. Занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительность занятия 2 часа.

В процессе занятий разновозрастные группы 1-2х годов обучения делятся на подгруппы с учетом возрастных и психологических особенностей, по степени усвоения учебного материала (дозированная нагрузка, анализ усвоения учебного материала, индивидуальная работа по включению в соревновательный цикл по возрастным и весовым категориям). Учитывается возрастная цикличность тренировочных и психологических нагрузок.

Командно-индивидуальная подготовка позволяет гибкую вариативность программы, исходя из степени усвоения программы,

необходимости перепрофилировать физическую направленность воспитанников, временных рамок подготовки к соревнованиям.

Для обеспечения полного и наиболее эффективного выполнения курса применяется разносторонняя **форма проведения занятий** (индивидуальная, парная, групповая, эстафеты, экспресс-тесты, спарринги, соревнования, круговая тренировка). Постепенное увеличение тренировочных нагрузок, контроль за физической формой, закрепление физических и специальных умений и навыков, теоретическая подготовка завершаются итоговыми занятиями.

**Методы обучения**, используемые в воспитательно-образовательном процессе: словесный (беседа, рассказ); наглядный (показ педагога, соревнования, показательные выступления); практический (задания по самообучению, работа в паре).

**Материально-техническое обеспечение:** Спортивно-тренажерный комплекс укомплектованный снарядами для силовой подготовки и выносливости, зал рукопашного боя с ковром (стандарт), зеркалом, инвентарь для рукопашного боя: лапы, перчатки, шлемы защита, мешки боксерские; дидактический материал (литература, видео фильмы). Предусмотрены мастер-классы с участием мастеров спорта и анализом их проведения.

**Результатом реализации программы** являются:

- Выполнение спортивных нормативов для каждого года обучения;
- Показательные выступления;
- Участие во Всероссийских, областных, городских, региональных соревнованиях.

**Знания, умения, навыки:** К концу 1-го года обучения обучающиеся знают:

- основы безопасности во время занятий спортом;
- личную и спортивную гигиену;

- основы страховки и самостраховки;
- основы координации, передвижения и стойки;
- основные виды блоков в трех уровнях;
- основные виды ударов руками и ногами;
- правила рукопашного боя;

имеют опыт ведения тренировок.

К концу 2-го года обучения воспитанники знают:

- комплексную ударную технику;
- основы тактики рукопашного боя;
- комплексную защиту;
- безопасность на занятиях и соревнованиях;
- основы техники борьбы;
- анализ и самоанализ спортивных единоборств;
- основы судейской подготовки;

имеют:

- устойчивую волевую и психологическую подготовку;
- опыт ведения тренировок и их анализ.

***Методическое обеспечение*** образовательной программы:

- Использование групповых занятий (фронтальное, сменное по количеству команд, сменные по разделам подготовки)
- Комплексная подготовка (изучение специальных комплексов единоборств, включающих комплексы и разделительные упражнения по координации и последовательности с зачетной аттестацией)
- Индивидуальная подготовка (по соревновательному циклу)
- Методика работы в парах (отработка действий с зачетом в парах, совершенствование техники)
- Проведение тестов и теоретических зачетов.
- Судейская практика.

Для проверки и оценки знаний, умений и навыков учащихся используются разные виды контроля. Контроль включен в программу обучения для выявления степени освоения программы и съема изменения физических данных занимающихся, степени их координированности, трудолюбия и общего состояния организма. Контроль проводится в три этапа: начальный, промежуточный и итоговый (с фиксированием результатов).

- Начальный контроль проводится в начале учебного года и включает в себя тесты на физическую подготовленность занимающихся; силовой подготовки, выносливости, координации и состоит из 4-х тестов; подтягивание, сгибание рук, в упоре лежа, сгибание корпуса (упражнение на пресс), прыжки с места.

- Промежуточный контроль проводится в середине учебного года и включает в себя помимо тестов на физическую подготовленность, зачеты по координации, спецтехнике и теоретической подготовке («зачет», «незачет»). Для 1-го года обучения: стойки, равновесие на одной ноге. Повороты с изменениями уровней защиты, растяжка, самостраховка, теоретическая подготовка (основы РБ).

Для 2-го года обучения: стойки с поворотами на одной ноге, ударная техника (простейшие удары руками, ногами), элементы защиты; уходы, блоки, нырки (по заданию); теоретическая подготовка (основы РБ).

Предлагаемая форма отслеживания ЗУН позволяет контролировать динамику физического развития и освоения техники и специальных навыков в течение учебного года с возможностью направлять индивидуально развитие каждого ребенка с учетом его возрастных и психологических особенностей, получая полную диаграмму его развития, с учетом составления индивидуальных нагрузок.



## Учебно – тематический план 1-го года обучения

№	Тема раздела	Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	2	2	-
2	Основы общефизической подготовки	8	2	6
3	Основы специальной подготовки	10	2	8
4	Основы рукопашного боя	44	10	34
5	Соревновательная подготовка	6	1	5
6	Подведение итогов	2	2	0
Итого:		72	19	53

## Содержание 1-го года обучения

### 1. Вводное занятие

История развития боевых единоборств. Правила ТБ.

### 2. Основы физической подготовки

Построение и последовательность тренировки. Основы правильного дыхания, анатомия. Начальные упражнения на растяжку. Основы единоборств (рукопашный бой). Экспресс-тесты. Основы безопасности. Концентрация, воля, психологическая начальная подготовка. Общефизическая подготовка (в течение всего периода обучения, является составной частью каждого занятия)

*Практика:* Беговые упражнения, Комплексные упражнения на силовую подготовку и выносливость (чередование ритмовой нагрузки, упражнения на внимание, скорость, координацию)

### 3. Основы специальной подготовки

Беседа о развитии физических качеств ребенка при овладении различными упражнениями на пресс, ноги, позвоночник, шею, плечи, трицепс, бицепс.

Терминология. Основы без опорной координации, страховки и самостраховки.

*Практика:* Основы передвижений. Стойки, повороты. Определение трех уровней (голова, туловище, ноги). Работа с мячом, скакалкой, силовая специальная подготовка (для ударной техники).

#### **4. Основы рукопашного боя**

Психологическая подготовка. Основные стойки. Защитные стойки. Передвижения. Правила соревнований.

*Практика:* Удары руками (прямые, боковые, снизу). Простейшие блоки в трех уровнях. Падение. Отработка простейших комплексов базовой техники: удар – блок; уход – защита. Удары ногами в двух уровнях. Комбинация блоков и ударов. Спарринги.

#### **5. Соревновательная подготовка**

Психотехническая подготовка, морально-волевой настрой. Как сохранить спортивную форму в течение соревнований.

*Практика:* Спарринги по установке. Соревнования в группах. Контрольные нормативы. Тесты по технической и специальной подготовке.

#### **6. Подведение итогов**

Подведение итогов работы за учебный год

## Учебно – тематический план 1-го года обучения

№	Тема раздела	Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	2	2	-
2	Тактика ведения боя	6	1	5
3	Тактика борьбы	18	4	14
4	Ударная техника	18	4	14
5	Защита	10	2	8
6	Ударная техника ногами	10	2	8
7	Соревновательная подготовка	6	1	5
8	Подведение итогов	2	2	-
Итого:		72	18	54

## Содержание 2-го года обучения

### 1. Вводное занятие

План работы на год. Повторение правил ТБ.

### 2. Тактика ведения боя

Правила соревнований. Основы передвижений. Комплексы передвижений. Координационный контроль.

*Практика:* Отработка передвижений. Показательные спарринги (разбор).

### 3. Тактика борьбы

Захваты. Выведение из равновесия. Броски, подсечки. Перекаты, падения. Проход в ноги. Мост. Партнер, удержание. Боковые приемы. Уход с боевых приемов.

*Практика:* Отработка приемов: захваты, броски, подсечки, перехваты, падения, проход в ноги, мост, боковые приемы, уход с боевых приемов. Борцовские спарринги. Борьба в комплексе.

### 4. Ударная техника

Постановка ударов рук (комплексы). Дистанция. Бой с тенью. Встречный удар. Отходы (дистанция рук). Комбинированные удары (прямой, «двойка», «тройка»).

*Практика:* Отработка приемов: бой с тенью, встречный удар, отходы, комбинированные удары. Тренинг скоростной работы рук.

## **5. Защита**

Передвижения в комплексе. Защита в трех уровнях. Блоки руками, ногами.

*Практика:* Отработка приемов: передвижения в комплексе, защита в трех уровнях, блоки руками, ногами. Отработка дистанции.

## **6. Ударная техника ногами**

Стойки. Прямые удары (в опорном, без опорном состоянии). Боковые удары в двух уровнях. Подсадка с опорной ноги. Удары с разворотами. Комбинации ударов. Координация в стойках. Удары в прыжке (в двух уровнях).

*Практика:* Отработка приемов: стойки, прямые удары (в опорном, без опорном состоянии), боковые удары в двух уровнях, подсадка с опорной ноги, удары с разворотами комбинации ударов, координация в стойках, удары в прыжке (в двух уровнях).

## **7. Соревновательная подготовка**

Правила соревнований. Психотренинг и морально-волевая подготовка.

*Практика:* Спарринги. Судейская практика.

## **8. Подведение итогов**

Подведение итогов работы за год. Показательные выступления.

М  
ет

№	Тема занятий	Форма занятий	Приемы и методы организации у/в процесса	Дидактический материал	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие	Групповая, индивидуальная	словесные, занятия, упражнения на выявление начальной базы физической подготовки	«Инструкция по технике безопасности на занятиях», спорт	Устное тестирование в процессе занятия
2	Начальная общефизическая	Групповая, индивидуальная	словесные, наглядные, практические, работа в парах	Маты, скакалки, мячи, ковер, манекен	Установленные нормативы, соревнования
3	Начальная специальная физическая подготовка	Групповая, индивидуальная	словесные, наглядные, практические, работа в парах	Набивные мячи, маты, скакалки, мячи, ковер, манекен, лапы,	Установленные нормативы, соревнования
4	Основы техники исполнения приемов рукопашного	Групповая, индивидуальная,	словесные, наглядные, практические, просмотр показательных	Ковер, видео-материал, раковины, футы, подушки, маски, перчатки, щиты	Установленные нормативы, соревнования
5	Начальная силовая подготовка	Групповая, индивидуальная	словесные, наглядные, практические, работа в парах	Гантели, штанга, тренажеры, скакалки, резина,	Установленные нормативы, соревнования
6	Соревновательная подготовка	Групповая, индивидуальная,	словесные, наглядные, практические, работа в парах, просмотр показательных	Боксёрские перчатки, боксерский мешок, настенная	Контрольное занятие по установленным нормативам
1	Вводное занятие	Групповая, индивидуальная	словесные, выявление начальной базы физической подготовки	«Инструкция по технике безопасности на занятиях», спорт инвентарь,	Устное тестирование в процессе занятия
2	Общefизическая подготовка	Групповая, индивидуальная	словесные, наглядные, практические	Маты, скакалки, мячи, ковер, манекен	Установленные нормативы, соревнования

3	Специальная физическая подготовка	Групповая, индивидуальная	словесные, наглядные, практические,	Набивные мячи, маты, скакалки, мячи, ковер, манекен, лапы, маска, перчатки, щит, щитки, литература (2, 5, 6, 9, 11, 10)	Установленные нормативы, соревнования
4	Технические приемы рукопашного боя	Групповая, индивидуальная,	словесные, практические, просмотр показательных выступлений	Ковер, видео-материал, раковины, футы, подушки, маски, перчатки, щиты,	Установленные нормативы, соревнования
5	Силовая подготовка	Групповая, индивидуальная	наглядные, практические, работа в парах	Гантели, штанга, тренажеры, скакалки, резина, гири	Установленные нормативы, соревнования
6	Соревновательная подготовка	Групповая, индивидуальная,	Словесный, наглядный, работа в парах, просмотр показательных выступлений	Боксёрские перчатки, боксерский мешок, настенная подушка, макивари, ковер	Контрольное занятие по установленным нормативам

### Перечень ключевых понятий

Груша – снаряжение для отработки ударов руками и ногами;

Капа – защита на зубы (силиконовая губка);

Раковина – защита на пах (пластиковая чаша);

Спарринг – тренировочный бой;

Футы – защита на ноги;

Шлем – защита головы;

Щитки – защита туловища;

Перчатки для рукопашного боя – защита на руки;

Лапы – снаряжение на руки для отработки ударов руками и ногами;

Маты – снаряжение для отработки бросков.

## Общефизические нормативы

### *2.1. Общефизические нормативы для 1 года обучения*

#### **Двигательные действия и навыки:**

**Старты:** высокий, с опорой на одну руку, низкий с последующим ускорением на 5—8м., из положения лежа; с опорой на руку.

**Бег:** спринтерский бег (мальчики — 100м, девочки — 60м); «эстафетный» бег на дистанцию 200м; кроссовый бег на 2км.

**Метание мяча:** на дальность и в цель (по подвижной и неподвижной мишени) с места и разбега.

**Прикладные упражнения:** ходьба; марш-бросок (мальчики — до 2км, девочки — до 1км); прыжки через естественные препятствия, спрыгивание, точность приземления и сохранение равновесия; запрыгивание (высота 50—60см), подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах.

спортивные игры: по упрощенным правилам,

прикладные действия: подвижная игра по упрощенным правилам на различном грунте (песке, траве, гимнастических матах)

**Финиширование:** грудью; плечом.

**Прыжки:** с разбега в длину способом согнув ноги, прогнувшись, «тройной» прыжок; с разбега в высоту.

**Спортивная ходьба:** мальчики — 2 км, девочки — 1 км.

**Кувырки:** кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок вперед в стойку на лопатках; перекат вперед в упор присев; кувырок назад в упор ноги врозь.

#### **Специально-развивающие упражнения:**

**Развитие выносливости:** бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального упражнения; бег по пересеченной местности; бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности; повторный бег с препятствиями в максимальном темпе; кроссовый бег; бег с соревновательной скоростью; повторный равномерный бег с финальным ускорением; учебные задания по индивидуальной физической подготовке.

**Развитие силовых способностей:** специальные прыжковые упражнения; прыжки вверх; прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны); запрыгивание с последующим спрыгиванием; прыжки в глубину по методу «ударной тренировки»; прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой и поочередно; упражнения на мышцы туловища; индивидуальные комплексы скоростно-силовых упражнений по методу круговой тренировки (составляются обучающимися самостоятельно).

**Развитие скоростных способностей:** бег на месте с максимальной скоростью с опорой на руки и без опоры; бег в максимальном темпе; повторное пробегание дистанций с максимальной скоростью по прямой, на повороте и со старта; максимальный бег «с ходу»; бег с максимальной скоростью на дистанции 30 и 60м; прыжки через скакалку в максимальном темпе; ускорение, переходящее в многоскоки; многоскоки, переходящие в бег с ускорением.



**Развитие координации:** комплексы упражнений на развитие координации с мячами, скакалками, общефизические упражнения.

**Развитие гибкости:** комплексы гимнастических упражнений, выполняемых с большой амплитудой движения, на подвижность суставов (активные и пассивные упражнения), на растяжение и расслабление мышц; «мост» из положения стоя (с помощью); полушпагат и шпагат, наклоны в разные стороны, стоя на месте, с продвижением вперед.

## ***2.2. Общефизические нормативы для 2 года обучения***

**Двигательные действия и навыки:**

**Старты:** низкий; высокий; из положения, лежа; с опорой на руку.

**Бег:** спринтерский, на средние дистанции, стайерский; кроссовый; эстафетный.

**Прыжки:** с разбега в длину способом согнув ноги, прогнувшись, «тройной» прыжок; с разбега в высоту.

**Спортивная ходьба:** мальчики — 2 км, девочки — 1 км.

**Кувырки:** кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок вперед в стойку на лопатках; перекат вперед в упор присев; кувырок назад.

**Развитие гибкости:** комплексы гимнастических упражнений, выполняемых с большой амплитудой движения, на подвижность суставов (активные и пассивные упражнения), на растяжение и расслабление мышц; «мост» из положения стоя (с помощью);

полушпагат и шпагат, наклоны в разные стороны, стоя на месте, с продвижением вперед.

**Специально-развивающие упражнения:**

***Развитие выносливости:*** бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности; бег с соревновательной скоростью; повторный равномерный бег с финальным ускорением; учебные задания по индивидуальной физической подготовке.

***Развитие силовых способностей:*** прыжки вверх; прыжки в полуприседе; прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой и поочередно; упражнения на мышцы туловища; индивидуальные комплексы скоростно-силовых упражнений по методу круговой тренировки (составляются обучающимися самостоятельно).

***Развитие скоростных способностей:*** бег на месте, бег в максимальном темпе; повторное пробегание дистанций с максимальной скоростью по прямой, на повороте и со старта; прыжки через скакалку в максимальном темпе; ускорение, переходящее в многоскоки.

**Основные нормативы  
для проведения итогового контроля**

Физически	Физическ	1 год		2 год		3 год		4 год	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60м.	10	11	9,5	10,5	9,2	10,2	9	10
Силовые	- Прыжок в с места (см)	160	145	170	155	175	165	180	170
	- Поднимание туловища из положения на спине, руки головой (кол.	14	X	16	10	18	12	20	14
К выносливост	Кроссовый 2км. (мин, с) (выбирается любое из упражнений)	10	15	9,50	13,0	9	11	8,5	10
К координации	Последователь выполнение кувырков (с)	14	18	12	16	10	14	8	12
	Бросок мяча стандартную мишень (м)	10	8	11	9	12	10	13	11
	Челночный 3x10 м (с)	9,5	10,5	9	9,8	8,2	8,8	8	8,5

Календарно-тематическое планирование 1-го года обучения

Тема раздела	Тема занятий	Час.	Дата
1. Вводное занятие 2 час.	История развития единоборств. Правила ТБ.	2	
2. Основы общефизической подготовки. 6 час.	Ходьба (разные виды ходьбы).	2	
	Построение в круг. Вращение головы влево, вправо.	2	
	Вращение туловища влево, право. Сгибание рук в упоре лёжа. Диагностика ЗУН по разделу.	2	
3. Основы специальной подготовки. 12 час.	Упражнения на позвоночник, шею, плечи, трицепс, бицепс пресс.	2	
	Стойка на «мосту» с опорой руками и ногой. Приседание на двух и одной ноге.	2	
	Стойки, повороты, вращение туловища в положении сидя.	2	
	Прыжки, бег.	2	
	Работа с мячом.	2	
	Работа со скакалкой. Диагностика ЗУН по разделу.	2	
4. Основы рукопашного боя. 44 час.	Рукопашный бой в России и в мире.	2	
	Техника передвижений.	2	
	Падение как способ перемещения тела, как способ ухода от ударов.	2	
	Классификация по формам движения. Принципы падений.	2	
	Два прямых в голову левой и правой рукой.	2	
	Боковой удар в голову правой рукой, левой рукой.	2	
	Два боковых в голову левой и правой рукой.	2	
	Удар снизу левой и правой рукой, правой в голову.	2	
	Удар ногой по нижней части ноги противника.	2	
	Удар ногой по бедру. Удар ногой в голову.	2	
	Бросок задней, передней подножкой.	2	
	Бросок с захватом за ногу, через спину с захватом руки.	2	
	Бросок через с захватом руки под плечо.	2	

	Бросок через бедро с захватом головы		
	Бросок через бедро с захватом туловища.	2	
	Бросок через бедро с захватом рук.	2	
	Бросок «вертушкой».	2	
	Защита от удара рукой в голову. Защита от удара ногой в голову. Защита от удара ногой по ногам.	2	
	Удар левой прямой, правой боковой.	2	
	Два прямых левой, правой, боковой левой.	2	
	Два прямых левой, правой, ногой по ногам, ногой в голову.	2	
	Левой боковой - проход в ногу, в две ноги.	2	
	Удары левой, правой, проход в ноги. Диагностика ЗУН по разделу.	2	
5. Соревновательная подготовка 6 час.	Психотехническая подготовка к соревнованиям.	2	
	Спарринги по установке.	2	
	Полный цикл подъёма штанги.	2	
6. Подведение итогов 2 час.	Подведение итогов работы за год.	2	
ИТОГО		72	

Календарно-тематическое планирование 2-го года обучения

Тема раздела	Тема занятий	К-во часов	Дата
1.Вводное занятие 2 час.	План работы на год. Повторение правил ТБ.	2	
2.Тактика ведения боя 6 час.	Комплексы передвижений.	2	
	Отработка передвижений.	2	
	Показательные спарринги. Диагностика ЗУН по разделу.	2	
3.Тактика борьбы 18 час.	Захваты.	2	
	Выведение из равновесия.	2	
	Броски, подсечки.	2	
	Перехваты, падения.	2	
	Проход в ноги, мост.	2	
	Партнер, удержание.	2	
	Боковые приемы, уход с боевых приемов.	2	
	Борцовские спарринги.	2	
	Борьба в комплексе. Диагностика ЗУН по разделу.	2	
4.Ударная техника 18 час.	Базовые приемы рукопашного боя.	2	
	Постановка ударов рук (комплексы).	2	
	Техника передвижения. Дистанция.	2	
	Бой с тенью.	2	
	Встречный удар.	2	
	Отходы (дистанция рук).	2	
	Комбинированные удары прямой.	2	
	Комбинированные удары «двойка».	2	
	Комбинированные удары «тройка». Диагностика ЗУН по разделу.	2	
5. Защита 10 час.	Способы страховки и само страховки.	2	
	Передвижения в комплексе.	2	
	Защита в трех уровнях.	2	
	Блоки руками, блоки ногами.	2	
	Отработка дистанции. Диагностика ЗУН по разделу.	2	
6.Ударная техника ногами 10час.	Стойки, прямые удары в опорном и не опорном состоянии.	2	
	Боковые удары в двух уровнях.	2	

	Подсадка с опорной ноги. Удары с разворотами.	2	
	Комбинации ударов. Координация в стойках.	2	
	Удары в прыжке (в двух уровнях). Диагностика ЗУН по разделу.	2	
7. Соревновательная подготовка 6 час.	Психотренинг и морально-волевая подготовка. Правила соревнований.	2	
	Спарринги.	2	
	Судейская практика.	2	
8.Подведение итогов 2 час.	Подведение итогов работы за год.	2	
ИТОГО			

## Список литературы

1. Белоножкина, О.В. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе [Текст]/ О.В.Белоножкина, Г.В.Егунова, В.Г.Смирнова, Т.Ф.Романова, А.С.Романова, А.С.Сучкова, М.К.Колесниченко, А.А.Кручинин, Л.А.Демещенко. - Волгоград: Учитель, 2007. - 173с.
2. Ингерлейб, М. Б. Боевые искусства и самооборона для детей [Текст]/ М.Б.Ингерлейб. - Ростов н/Д: Феникс, 2002. - 128с.
3. Ким, С.Х. Растяжка, сила, ловкость в боевой практике [Текст]/ С.Х.Ким - Ростов н/Д: Феникс, 2003. - 272с.
4. Коклан, Сагат Ной Таиландский бокс для начинающих [Текст]/ Сагат Ной Коклан. - Ростов н/Д: Феникс, 2004. - 128с.
5. Колодницкий, Г.А. Планирование и организация занятий [Текст]/ Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов. - М.:Дрофа,2006.-331с.
6. Куликов, А. Кикбоксинг [Текст]/ А.Куликов. - М.: ФАИР ПРЕСС, 1999.-320с.
7. Лизинский, В.М. Приемы и формы в воспитании [Текст]/ В.М.Лизинский. - М: Центр «Педагогический поиск», 2004. - 211с.
8. Макнаб, К. Психологическая подготовка в подразделениях специального назначения [Текст]/ К.Макнаб. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. - 384с.
9. Раглиони, Джузеппе Путь объединения сознания и тела [Текст]/ Джузеппе Раглиони. - СПб: ТЕССА, 2002. - 208с.
10. Тарас, А.Е. Боевая машина: руководство по самозащите [Текст]/ А.Е. Тарас. - Минск: Харвест, 1998. - 592с.
11. Шулика, Ю.А. Боевое самбо и прикладные единоборства [Текст]/ Ю.А.Шулика. - Ростов н /Д: Феникс, 2004. - 224с.
- 12.Щитов, В. Бокс для начинающих [Текст]/ В.Щитов. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004. - 448с.