#### МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА КОРОЛЁВ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ "Центр Орбита"

Рекомендовано на заседании Педагогическим советом Протокол № \_\_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_\_\_ 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «Центр Орбита»
Приказ № 3/3
от " 2022 г.
Т.П. Задружная

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Рукопашный бой 10-14 лет» (базовый уровень)

Возраст учащихся:

10 - 14 лет

Срок реализации:

2 года

Автор - составитель:

Шурыгин Илья Михайлович

педагог дополнительного образования

г.о. Королев 2022 г.

#### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурноспортивной направленности «Рукопашный бой 10-14 лет» базового уровня составлена с учетом методических рекомендаций по разработке дополнительных общеразвивающих программ (Министерство образования Московской области, отдел воспитания и дополнительного образования и сопровождения детства ГБОУ ВО МО «Академия социального управления»), нормативных требований по физической И спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученных на основании научнометодических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет и вступления в силу Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», также нормативными документами Министерства образования РФ Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму, регламентирующему работу спортивных школ, обращения исследований области детско-юношеского спорта системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренеров с юными спортсменами и спортсменами национальных сборных команд различных возрастных групп.

В основу дополнительной общеразвивающей программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по аэробике отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Данная программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на начальном этапе подготовки.

Актуальность программы обусловлена необходимостью воспитания здорового подрастающего поколения и привлечения как можно больше детей к здоровому образу жизни. Обучение по программе даёт возможность оказать поддержку во взрослении детей и подростков конструктивными способами (социализирующее общение, социальная адаптация и реабилитация); поддержать и помочь в экстраординарных и сложных жизненных обстоятельствах (отношения в семье, по месту жительства, проблемы занятости, поддержка в кризисных ситуациях, социальная защита); обеспечения условиям для инициативного организованного проведения досуга (по возрастам, интересам и т.п.).

Физкультурно-спортивной сфера способствует долголетию человека, сплочению семьи, формированию здорового, морально-психологического климата в различных социально-демографических группах и в стране в целом, снижению травматизма, заболеваемости. Тренировки по боевым единоборствам (в нашем случае — по рукопашному бою), позволят развить силу и выносливость. Кроме того, бойцы научатся противостоять нескольким

противникам или одному, даже если он вооружен.

В настоящее время возникает необходимость в новых подходах в образовании и воспитании детей с ОВЗ для дальнейшей социализации их в общество. Обеспечение реализации прав детей с ОВЗ на участие в программах дополнительного образования является одной из важнейших задач государственной образовательной политики. Социальная адаптация – приспособление человека к условиям новой социальной среды, один из социально-психологических социализации механизмов личности. педагогической практике важное значение имеет учёт особенностей процесса адаптации при вхождении ребёнка в новые социальные отношения. Дополнительное образование расширяет мир связей и отношений, и задача педагогов обогатить нравственно, интеллектуально опыт социального взаимодействия детей.

Это подтверждает актуальность, общественную значимость, педагогическую целесообразность поставленной задачи и диктует необходимость создания образовательной программы, отвечающей не преходящей конъюнктуре или интересам отдельных групп и ведомств, а интересам общества в целом.

**Цель программы** — закрепление базовых навыков и умение их выполнять во время тренировочного процесса, содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья учащихся.

# Задачи программы

## Личностные:

- формировать устойчивый интерес к занятиям спортом,
- формировать желание вести здоровый образ жизни, укреплять здоровье спортсменов,
- формировать активную личность желание принимать участие в соревнованиях,
- развивать всесторонне гармоничную личность (формировать гражданскую позицию, культуру общения и поведения в социуме).

# Метапредметные:

- сформировать морально-волевые качества спортсмена (смелость, решительность, уравновешенность, самостоятельность, целеустремленность).

#### Предметные:

- формировать умения и навыки в области рукопашного боя,
- формировать широкий круг двигательных умений и навыков,
- освоить базовую технику по рукопашному бою,
- дать определенные теоретические знания и практические умения в избранном виде спорта,
- повышать уровни общей и специальной физической, технической, тактической подготовки (силы, ловкости, скорости, выносливости, быстроты реакции, гибкости),
- дать опыт и достигать стабильности выступления на соревнованиях по рукопашному бою, формирование спортивной мотивации.

## Отличительные особенности программы

Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и расширенное освоение более глубоких приемов в течение 2 лет обучения. В данной программе обучение допускается с 10-ти летнего возраста. При помощи большой игровой практики, уже на начальном этапе, учащийся постепенно подходит к ранней специализации рукопашного боя. На тренировках учащиеся знакомятся не только с изучением того или иного приема, но и изучают теоретическую базу.

В структуру образовательной программы входят 6 блоков, каждый из которых реализует отдельную задачу. Все блоки предусматривают усвоение теоретических знаний и формирование деятельностного - практического опыта.

Дети с ОВЗ также могут успешно освоить программу обучения. Основным направлением адаптации программы дополнительной образовательной программы является обеспечение и сопровождение развития потенциала детей с ОВЗ, исходя из принципов партнёрства, единства психосоциального и педагогического воздействия, ступенчатости, поэтапности, учёта особенностей здоровья для формирования жизненных и социальных компетенций.

#### Адресат программы

Программа предназначена для детей 10-14 лет. Набор учащихся в группы - свободный: могут заниматься все, кто проявляет желание и интерес, независимо от физических данных, но, главное, без медицинских противопоказаний на основании письменного заявления родителей.

<u>Подростковый возраст</u> охватывает период от 10 до 14 лет и является одним из самых сложных и ответственных в жизни ребенка и его родителей. Этот возраст считается кризисным, поскольку происходят резкие качественные изменения, затрагивающие все стороны развития и жизни. Кризис подросткового возраста связан с изменением социальной ситуации развития и ведущей деятельности.

Социальная ситуация развития в подростковом возрасте представляет собой переход от зависимого детства к самостоятельной и ответственной взрослости. Подросток занимает промежуточное положение между детством и взрослостью.

Ведущая деятельность - в подростковом возрасте сменяется на интимно-личностное общение. Именно в процессе общения со сверстниками происходит становление нового уровня самосознания ребенка, формируются навыки социального взаимодействия, умение подчиняться и в тоже время отстаивать свои права.

Многие особенности поведения подростка связаны не только с психологическими изменениями, но и с изменениями, происходящими в организме ребенка. Половое созревание и неравномерное физиологическое развитие подростка обуславливают многие его поведенческие реакции в этот

Подростковый возраст период. характеризуется эмоциональной неустойчивостью и резкими колебаниями настроения (от экзальтации до депрессии). Поведение подростков зачастую бывает непредсказуемым, за короткий период они МОГУТ продемонстрировать абсолютно противоположные реакции. подростковый период возникает В важнейших личностных задач. Основные линии развития подростков связаны с прохождением личностных кризисов: кризиса идентичности и отделением приобретением кризиса, связанного  $\mathbf{c}$ OT семьи И самостоятельности.

Для детей с OB3 среднего школьного возраста характерны низкий уровень свойств внимания (устойчивость, концентрация, переключение), развития речи, мышления, трудности в понимании инструкций, большое количество страхов и стрессов, чувство одиночества. Им присущи ограниченные представления об окружающем мире. Темп выполнения заданий низкий, дети нуждается в помощи взрослого.

Задача педагога при работе с детьми с OB3 заключается в том, чтобы помочь детям осознать свои ценности и установить свои приоритеты, стать более терпимыми и внимательными, испытывать меньше страхов, стрессов и чувствовать себя менее одинокими.

С целью закрепления у детей желания посещать занятия, необходимо соблюдать общие психолого-педагогические рекомендации в работе с такими детьми (Приложение 1).

Объём и срок освоения программы – 2 года, всего 288 часов.

Форма обучения – очная.

**Режим занятий** — 4 раза в неделю по одному академическому часу по заранее утвержденному расписанию. Всего в год 144 часа.

Особенности организации образовательного процесса: программа ориентирована на разновозрастные группы (от 10 до 14 лет), которые являются основным составом объединения «Рукопашный бой», состав группы постоянный.

# Планируемые результаты

#### Личностные:

В результате обучения по программе у ребёнка:

- будет сформирован устойчивый интерес к занятиям спортом;
- будет сформировано желание вести здоровый образ жизни,
- будет сформирована четкая гражданская позиция;
- будут воспитана культура общения и правила поведения в социуме.

# Метапредметные:

В результате обучения по программе у ребёнка:

- будут сформированы и развиты такие качества личности как смелость, решительность, уравновешенность, самостоятельность, целеустремленность.

# Предметные:

В результате обучения по программе ребёнок:

- будет обладать широким кругом двигательных умений и навыков;

- освоит приемы самозащиты;
- овладеет тактикой спортивного единоборства способами ведения поединка;
- использует антропометрические и биомеханические особенности соперника,
- разберёт действия участников поединка.

# К концу первого года обучения

# ребёнок должен знать:

- 1. спортивную теорию: виды рукопашного боя, стоики, изготовка к бою, передвижение, дистанция, атака, обманы, захват, бросок, выведение из равновесия, подсечка, рывок, удар, толчок.
- 2. свободно, осмысленно использовать специальную терминологию;
- 3. основные техники выполнения комплекса физических упражнений.

#### ребёнок должен уметь:

- 1. выполнять разминку, выполнять подводящие упражнения;
- 2. освоить техники подвижных игр;
- 3. выполнять упражнения на растяжку;
- 4. выполнять строевые команды, перестроение;
- 5. выполнять стойку на 3 точках, березку, мостик;
- 6. выполнять прямые удары, передвижения в боевой стойке;
- 7. выполнять бросок мельница;
- 8. выполнять бросок «задняя подножка»;
- 9. выполнять удары ногами «лоукик», «фронткик», «мидлкик».

# у ребёнка будет сформировано и воспитано:

- 1. умение работать в группе, организовать общение, эмоционально сопереживать;
- 2. знание норм и правил, которым необходимо следовать при общении с детьми и взрослыми.
- 3. желание принимать участие в соревнованиях.

# К концу второго года обучения

# ребёнок должен знать:

- 1. спортивную теорию: передвижение, дистанция, атака, обманы, захват, бросок, выведение из равновесия, подсечка, рывок, удар, толчок.
- 2. свободно, осмысленно использовать специальную терминологию;
- 3. основные техники выполнения комплекса упражнений на гибкость.

# ребёнок должен уметь:

- 1. выполнять передвижения в боевой стойке с мячом;
- 2. выполнять проход в ноги и защитные действия от него;
- 3. выполнять бросок с упором живот;
- 4. выполнять защитные действия в «партере»;
- 5. выполнение бросков;
- 6. выполнять бросок подхватом;
- 7. выполнять «высед с переходом за спину»;
- 8. выполнять проход в ноги;

- 9. выполнять разнообразные удары ногами. *у ребёнка будет сформировано и воспитано:*
- 1. эмоционально сопереживать, решать конфликтные ситуации, оказывать помощь другу;
- 2. знание норм и правил, которым необходимо следовать при общении со взрослыми.
- 3. желание принимать участие в соревнованиях, социально-значимых мероприятиях.

## Формы аттестации

<u>Текущие формы контроля</u>: устный опрос, наблюдение, беседа, обсуждение. <u>Тематические формы контроля:</u> контрольные тренировки, показательные выступления, соревнования, сдача нормативов ГТО.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: грамоты, протоколы соревнований, фото, отзывы детей и родителей, свидетельство (сертификат), статьи.

# Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов

<u>Промежуточная аттестация</u> проводится в декабре — диагностическая карта на каждого ребёнка.

<u>Итоговая аттестация</u> проводится в мае при окончании освоения программы – диагностическая карта на каждого ребёнка.

Для диагностической карты промежуточной и итоговой аттестации разработаны критерии оценивания (Приложение 2).

Для контроля демонстрации приобретенных знаний, умений, навыков используются также следующие формы: открытое занятие, отчет итоговый, соревнование.

# Материально-техническое обеспечение образовательного процесса:

- площадь спортивного зала для занятий, системы водоснабжения и отопления, воздухообмен, качество питьевой воды, уровень естественного и искусственного освещения, светопроёмы помещения, направленность светового потока, состояние источников искусственного освещения, температура воздуха в помещении соответствуют нормативам;
- спортивный инвентарь (татами «ласточкин хвост», мешки боксерские, мешки подвесные, подушка помпа, турники навесные) стандартный, имеет маркировку и соответствуют росто-возрастным особенностям детей

# Информационное обеспечение

- Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования Московской области «Академия социального управления» https://asou-mo.ru/
- Социальная сеть работников образования «Наша сеть» <a href="https://nsportal.ru/">https://nsportal.ru/</a>
- Разминка! Гимнастика для детей! Упражнения для подготовки мышц к занятиям!

# https://www.youtube.com/watch?v=ReGLjRpef6M

– РАТНИК

https://www.youtube.com/channel/UConmoR5fGUZI\_01danrGCKg

Pride Team

https://www.youtube.com/channel/UCZYnf-ZxALcd3TUtZL3juBQ

Valentin Fokin

https://www.youtube.com/user/BeatBoxForAll

- Переводы соперника в партер со стойки в ММА и Джиу-Джитсу <a href="https://www.youtube.com/watch?v=N9iQRoDPhPs">https://www.youtube.com/watch?v=N9iQRoDPhPs</a>
- Боевая стойка и прямые удары

https://www.youtube.com/watch?v=x4tM0HyR39s

<u>Riki STUDY</u> Смешарики. Азбука безопасности.

https://www.youtube.com/channel/UCHl9xvLM-UJjj\_bbtHhHmBA

skazatoto Безопасность на дороге

 $\underline{https://www.youtube.com/user/skazatoto}$ 

Малыш и дорога ТВ

https://www.youtube.com/channel/UCm9nacneS-4qwtUdOQ\_gnYw

- ПДД детям

https://www.youtube.com/channel/UCd7nfSl020QwLZYt9b0uQSg

# Кадровое обеспечение

Шурыгин Илья Михайлович — педагог дополнительного образования, образование высшее, квалификация — высшая, стаж спортивной деятельности — 16 лет, стаж педагогической деятельности — 10 лет.

Основные профессиональные важные качества педагога (тренера): ответственность, интеллектуальность, знания в области психологии, креативность, эмпатия, ораторские качества, самоконтроль, быстрая реакция, доброжелательность.

Для работы по данной программе педагог должен осуществлять свою деятельность на высоком профессиональном уровне:

- применять педагогически обоснованные и обеспечивающие высокое качество образования формы, методы обучения и воспитания;
- уметь работать с информацией при использовании различных средств, правильно передавать информацию учащимся;
- учитывать особенности психофизического развития учащихся и состояние их здоровья;
- использовать различные средства педагогической поддержки учащихся и изменять стратегию педагогического воздействия при изменении ситуации;
- применять педагогически обоснованные и обеспечивающие высокое качество образования формы, методы обучения и воспитания;
- устанавливать дружеские отношения в группе, формировать благоприятный психологический климат;
- предоставлять каждому ребёнку возможность продемонстрировать свои умения, знания;

- вовлекать ребят в процесс обучения, развивать в них активность, самостоятельность, творческое мышление;
- готовить детей к участию в соревнованиях разного уровня;
- формировать у детей гражданскую позицию.

# УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 год обучения

**Цель** – освоение базовых навыков и умение их выполнять во время тренировочного процесса.

#### Задачи:

- 1. формировать устойчивый интерес к занятиям спортом;
- 2. формировать желание вести здоровый образ жизни,
- 3. воспитать культуру общения и правила поведения в социуме.
- 4. сформировать и развить такие качества личности как смелость, решительность, уравновешенность, самостоятельность, целеустремленность.
- 5. обучить широким кругом двигательных умений и навыков.

№	Название раздела,	Коли	чество	часов	Формы
$\Pi/\Pi$	темы	всего	теория	практи	аттестации/
				ка	контроля
1	Вводное занятие	1	0,5	0,5	устный опрос
	Правила по охране труда	1	0,5	0,5	беседа
2	Безопасность дорожного	7	3,5	3,5	
	движения	,	3,3	3,3	
2.1	Дорога на занятия				обсуждение
2.1	Светофоры	1	0,5	0,5	устный опрос
2.2	Правила для пассажиров				обсуждение
2,2	Метро	1	0,5	0,5	устный опрос
2.3	Пешеходные правила				обсуждение
2.3		1	0,5	0,5	устный опрос
2.4	Пешеходная «зебра»				обсуждение
2.4		1	0,5	0,5	устный опрос
2.5	Пешеходный переход. Обочина.				обсуждение
2.3	Знаки для перехода	1	0,5	0,5	устный опрос
2.6	Разметка. Светофор. Трамвай				обсуждение
2.0		1	0,5	0,5	устный опрос
2.7	Дорожные знаки. Повторение				устный опрос
2.1	пройденного материала	1	0,5	0,5	
3	Теоретическая подготовка	4	2	2	
3.1	Курс рукопашного боя	1	0,5	0,5	беседа
3.2	История рукопашного боя	1	0,5	0,5	беседа
3.3	Духовно- нравственные основы и	1	0.5	0.5	беседа
	психофизиологические	1	0,5	0,5	

	особенности рукопашного боя				
3.4	Традиционные действия	1	0,5	0,5	наблюдение
4	Общая физическая подготовка	20	4	16	
4.1	Разминка и ее разновидности	2	0,5	1,5	беседа наблюдение
4.2	Развитие скоростно – силовой выносливости	5	1	4	беседа наблюдение контрольные тренировки
4.3	Упражнения для развития гибкости	7	1,5	5,5	беседа наблюдение
4.4	Упражнения на координацию	6	1	5	беседа наблюдение контрольные тренировки
5	Специальная физическая подготовка	48	9	39	
5.1	Подводящие упражнения (борьба)	9	2	8	беседа наблюдение
5.2	Изучение бросков и приемов	30	5,5	24,5	беседа наблюдение контрольные тренировки
5.3	Методы круговой тренировки	3	0,5	1,5	беседа наблюдение показательные выступления
5.4	Развитие силовой выносливости (медицин болы)	6	1	5	беседа наблюдение контрольные тренировки
6	Технико-тактическая подготовка	48	9	39	19 011119 021111
6.1	Выполнение комплекса	9	2	7	устный опрос
0.1	физических упражнений		2	_ ′	наблюдение
6.2	Подвижные игры	3	0,5	2,5	устный опрос наблюдение
6.3	Техника прямых ударов	10	2,5	7,5	устный опрос наблюдение контрольные тренировки
6.4	Техника передвижения в боевой стойке	26	4	22	устный опрос наблюдение соревнования
7	Контрольно-переводные испытания	3	1	2	наблюдение показательные выступления соревнования

8	Контрольные занятия	4	1	3	устный опрос наблюдение
9	Сдача нормативов ГТО Показательные выступления	5	1	4	наблюдение сдача норм ГТО показательные выступление
10	Контрольные спарринги	4	1	3	наблюдение соревнования
	Всего	144	32	112	

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА первого года обучения

# Раздел 1 Вводное занятие. Правила по охране труда *Теория - 0,5 ч. Практика - 0,5 ч.*

# Теория:

Знакомство с группой детей. Правила по охране труда. Инструктаж для детей и родителей.

# Практика:

Обсуждение пройденного материала.

Игры - знакомства «Мы идём в поход», «Угадай кого нет».

# Формы контроля:

Устный опрос, беседа.

# Раздел 2 Безопасность дорожного движения

*Теория - 3,5 ч. Практика - 3,5 ч.* 

# 2.1 Дорога на занятия. Светофор

# Теория:

Безопасная дорога на занятия.

Светофор. Гармония света. Пляшущие человечки. Мигающие человечки. Некультурные автомобили.

 $\frac{https://www.youtube.com/watch?v=FJ3HoeZCZIk\&list=PLHGLJ5AWvKgJgKRSwioXHY3NSwN04978w\&index=1}{}$ 

#### Практика:

Обсуждение просмотренного видеоматериала.

Игра «Мой друг светофор»

# Форма контроля:

Обсуждение, устный опрос.

# 2.2 Правила для пассажиров. Метро

# Теория:

На остановке. В автобусе. Пристегните ремни. Мотоциклетные правила. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=RGnLxCEwlGc&list=PLHGLJ5AWvKgJgKR">https://www.youtube.com/watch?v=RGnLxCEwlGc&list=PLHGLJ5AWvKgJgKR</a> SwioXHY3NSwN04978w&index=2

## Метро

https://www.youtube.com/watch?v=DDWbJq6\_\_IM

## Практика:

Обсуждение просмотренного видеоматериала.

Круглый стол «Правила поведения в метро».

#### Форма контроля:

Обсуждение, устный опрос.

## 2.3 Пешеходные правила

## Теория:

Недетский знак. Пограничная территория (бордюр дороги). Безопасное место (тротуар). Самая страшная машина (нельзя обходить спереди стоящую машину). Кто быстрее? (ролики и скейт). Нетерпеливые водители. Гонки с препятствиями (велосипед). Где кататься? (велосипед).

https://www.youtube.com/watch?v=Kak-

XRnT5GI&list=PLHGLJ5AWvKgJgKRSwioXHY3NSwN04978w&index=3

#### Практика:

Обсуждение просмотренного видеоматериала.

### Форма контроля:

Обсуждение, устный опрос.

# 2.4 Пешеходная «зебра»

# Теория:

Пешеходная "зебра". Зебры в городе. Нетерпеливые водители. Некультурные автомобили. Это сладкое слово «мёд» (автомобили специального назначения).

https://www.youtube.com/watch?v=8GB\_dfRcemghttps://www.youtube.com/w

### Практика:

Обсуждение просмотренного видеоматериала.

# Форма контроля:

Обсуждение, устный опрос.

# 2.5 Пешеходный переход. Обочина. Знаки для перехода

# Теория:

Кто главнее?

https://www.youtube.com/watch?v=2HaLDPQs0iU

Обочина

https://www.youtube.com/watch?v=HO\_Eyupb2n4

Переход (знаки)

 $\underline{https://www.youtube.com/watch?v{=}WiBsxTfseuE}$ 

Практика: Обсуждение пройденного видеоматериала.

# Форма контроля:

Обсуждение, устный опрос.

# 2.6 Разметка. Светофор. Трамвай

Теория:

Разметка

https://www.youtube.com/watch?v=F3tkZNXM7Sw&feature=youtu.be

Светофор

https://www.youtube.com/watch?v=PNPeAibY1yA

Трамвай

https://www.youtube.com/watch?v=7sbRPZfcJ14

Практика:

Обсуждение просмотренного видеоматериала.

Форма контроля:

Обсуждение, устный опрос.

# 2.7 Дорожные знаки. Повтор пройденного материала

Теория:

Как выучить дорожные знаки

https://www.youtube.com/watch?v=BSSwqVpfNXw&t=12s

Как выучить категории дорожных знаков

https://www.youtube.com/watch?v=ISXaZE2NTZY&t=8s

Повторение пройденного материала

(правила поведения в общественном транспорте, на пешеходном переходе, дорожные знаки и т.д.)

Практика:

Обсуждение просмотренного видеоматериала.

Викторина «Дорожные знаки» (Приложение 3).

Форма контроля:

Устный опрос.

# Раздел 3 Теоретическая подготовка

Теория - 2 ч. Практика - 2 ч.

3.1 Курс рукопашного боя.

Теория:

Раздел ОФП, основные упражнения (разминка и ее разновидности, развитие скоростно-силовой выносливости, упражнения для развития гибкости, упражнения на координацию), функции ОФП.

Специфика СФП - подводящие упражнения (борьба), изучение бросков и приемов, метод круговой тренировки, развитие силовой выносливости. Умения и навыки в Рукопашном бою.

Практика:

Круглый стол «ОФП, СФП». Круглый стол «Умения и навыки в Рукопашном бою».

Формы контроля:

Беседа

# 3.2 История рукопашного боя

## Теория:

Рукопашный бой - история развития и совершенствования.

Образ русских богатырей в произведениях фольклора и литературы. Борьба и кулачные бои, как одна из любимых народных забав и основа состязательной мужской культуры русских. Профессиональная борьба в цирке и балаганах.

Обучение рукопашному и штыковому бою, а армии, в разные времена в России и других государствах.

Секрет, который помогал побеждать немцев в рукопашном бою

https://www.youtube.com/watch?v=rXHqnxNOEXQ

Особый стиль рукопашного боя в России. История становления. Путь воина.

https://www.youtube.com/watch?v=gcX0ijyZ8lQ

## Практика:

Виды и принципы рукопашного боя в настоящее время (Приложение 4). Закрепление пройденного материала.

Формы контроля:

Беседа

# 3.3 Духовно- нравственные основы и психофизиологические особенности рукопашного боя

# Теория:

Образ воина как пример для подражания: развитое чувство справедливости, товарищества, взаимовыручки, патриотизма, сила духа и воля, доброта, свободолюбие, физическая сила.

Рукопашный бой-продолжение боевых традиций, правильное понимание и совершенствование их принципов, основа воспитание высоких духовно нравственных качеств личности: любовь к традициям, истории, государству.

Алеша Попович и Тугарин Змей

https://www.youtube.com/watch?v=8vPQKM5UOJU

#### Практика:

Обсуждение полученных знаний. Обсуждение героев мультфильма.

## Формы контроля:

Бесела

# 3.4 Традиционные действия

# <u>Теория:</u>

Построения в шеренгу, в круг, приветствие, основное положение при восприятии информации и команд от инструктора, перестроения.

## Практика:

Практическая работа. Команды. (Приложение 5).

# Формы контроля:

Наблюдение

#### Раздел 4 Общая физическая подготовка

## Теория - 4 ч. Практика - 16 ч.

## 4.1 Разминка и ее разновидности

#### Теория:

Разминка и ее разновидности.

#### Практика:

Практическая работа:

- ходьба по кругу в колонне, ходьба на носках, на пятках, в полу-приседе
- бег по кругу в колонне, спиной вперед, приставным шагом, бег с ускорением с захлестом голени и высоким подниманием бедра
- прыжки на одной и двух ногах на месте и с передвижением, с поворотами в разные стороны
- круговые наклонные движения туловищем и головой, маховые и круговые движения руками и ногами
- упражнения на гибкость, растяжку мышц и сухожилий, формирование правильной осанки

#### Формы контроля:

Беседа, наблюдение

## 4.2 Развитие скоростно - силовой выносливости

#### Теория:

Скоростно-силовая выносливость.

### Практика:

Практическая работа: челночный бег, бег с ускорением.

Эстафета «Кто быстрее».

#### Формы контроля:

Беседа, наблюдение, контрольное тренировки

# 4.3 Упражнения для развития гибкости

# Теория:

Развитие гибкости.

#### Практика:

Практическая работа: упражнения на растяжку (сидя, стоя, в парах, индивидуально).

#### Формы контроля:

Беседа, наблюдение

#### 4.4 Упражнения на координацию

#### Теория:

Координация.

#### Практика:

Практическая работа: упражнения на координацию, упражнения с теннисными мячами, мед. болами, упражнения на координационной лесенке.

#### Формы контроля:

Беседа, наблюдение, контрольные тренировки

#### Раздел 5 Специальная физическая подготовка

## Теория - 9 ч. Практика - 39 ч.

## 5.1. Подводящие упражнения (борьба)

## Теория:

Техника подстраховки и самостраховки при падениях вперед, назад, в стороны и из положения сидя и лежа.

#### Практика:

Практическая работа:

- переползания по-пластунски
- кувырки вперед, назад, прыжок-кувырок
- стойка на руках, ходьба и отжимания на руках

#### Форма контроля:

Беседа, наблюдение

#### 5.2 Изучение бросков и приемов

# Теория:

Техника подстраховки и самостраховки при падениях и выполнении бросков.

#### Практика:

Практическая работа:

Борьба в положении стоя:

- броски через бедро
- бросок задняя подножка
- бросок боковая подножка
- передняя, боковая и задняя подсечки
- броски через плечо
- броски через спину
- броски через голову

#### Борьба в партере:

переворачивание противника, перевод в борьбу лежа

#### Борьба лежа:

удержание противника на лопатках:

- верхом
- со стороны ног
- со стороны головы
- сбоку

#### Форма контроля:

Беседа, наблюдение, контрольные тренировки

#### 5.3. Методы круговой тренировки

#### Теория:

Правильное выполнение упражнений, техника безопасности при работе с инвентарем.

#### Практика:

Практическая работа:

выполнение упора лежа

- приседания с широкой постановкой ног, узкой
- планка и ее разновидности
- упражнения для мышц пресса
- упражнения с мед болами
- упражнения с собственным весом

### Форма контроля:

Беседа, наблюдение, показательные выступления

#### 5.4. Развитие силовой выносливости

## Теория:

Технически правильное выполнение упражнения, пульсометрия, самоконтроль.

## Практика:

Практическая работа:

- челночный бег
- броски медицин бола
- упражнения со скакалкой
- упражнения с собственным весом
- упражнения с эспандером
- прыжковые упражнения
- спурты

Эстафета: «Кто сильнее».

### Форма контроля:

Беседа, наблюдение, контрольные тренировки

#### Раздел 6 Технико-тактическая подготовка

# Теория - 9 ч. Практика - 39 ч.

### 6.1 Выполнение комплекса физических упражнений

#### Теория:

Боевая стойка и передвижение, прямые удары левой и правой в голову и зашиты от них.

#### Практика:

Практическая работа. Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них. Применение изученного материала в условных и вольных боях.

#### Форма контроля:

Устный опрос, наблюдение

# 6.2 Подвижные игры

#### Теория:

Упражнения по определенной технике, техника безопасности при подвижных играх.

#### Практика:

Выполнение упражнений по определенной технике, техника безопасности при подвижных играх.

#### Игры:

- чехарда
- передвижение в парах
- упражнение в парах

(Эстафета «Кто быстрее»)

– пятнашки

#### Форма контроля:

Устный опрос, наблюдение

## 6.3 Техника прямых ударов

#### Теория:

Прямые удары (в игровой форме). Положение кулака в момент нанесения удара. Травмы при неправильном положении кулака.

### Практика:

Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них. Дальнейшее совершенствование прямых ударов в голову (особенно двойных ударов и серий) и защит от них. Применение изученного материала в условных и вольных боях.

#### Форма контроля:

Устный опрос, наблюдение, контрольные тренировки

#### 6.4 Техника передвижения в боевой стойке

## Теория:

Короткие удары снизу в туловище и простейшие их соединение с боковыми ударами в голову.

# Практика:

Применение коротких ударов на ближней дистанции в условных боях. Совершенствование техники и тактики боя на средние и дальние дистанции в условных и вольных боях. Освоение элементов боя на ближней дистанции боя, а также простейшие подготовительные движения для ближнего боя. Например, уклон влево или вправо с приседанием для нанесения боковых ударов в голову, приседание и поворот туловища направо для нанесения удара снизу правой рукой в голову и туловище или бокового удара левой в голову.

#### Форма контроля:

Устный опрос, наблюдение, соревнования

# Раздел 7 Контрольно-переводные испытания

### Теория - 1 ч. Практика - 2 ч.

#### Теория:

Методы и средства измерений испытаний и контроля.

ГТО, показательные выступления, контрольные нормативы по ОФП для группы начальной подготовки (Приложение 6).

Определение состояние здоровья юного спортсмена; показатели телосложения; степень тренированности; уровень подготовленности; величину выполненной тренировочной нагрузки.

## Практика:

Практическая работа:

- челночный бег 3х10 м/сек
- прыжок в длину с места (см.)
- подтягивание в висе на перекладине
- отжимание

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание). Исходное положение: упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Форма контроля:

Наблюдение, показательные выступления, соревнования

# Раздел 8 Контрольные занятия

Теория - 1 ч. Практика - 3 ч.

Теория:

Методика боевой подготовки. Подготовка к соревнованиям.

Практика:

Практическая работа:

- контрольные тренировки
- участие в соревнованиях

Форма контроля:

Устный опрос, наблюдение

# Раздел 9 Сдача нормативов ГТО

Теория - 1 ч. Практика - 4 ч.

Теория:

Нормативы ГТО.

Практика:

Сдача нормативов ГТО.

Форма контроля:

Наблюдение, сдача норм ГТО, показательные выступления.

# Раздел 10 Контрольные спарринги

Теория - 1 ч. Практика - 3 ч.

Теория:

Изучение дидактических материалов (нормативов), и тактики боя на соревнованиях.

Практика:

Участие в соревнованиях.

Формы контроля:

Наблюдение, соревнования

# УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 год обучения

**Цель** – содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья учащихся.

### Задачи:

- 1. формировать активную личность желание принимать участие в соревнованиях;
- 2. формировать широкий круг двигательных умений и навыков;
- 3. повышать уровни общей и специальной физической, технической, тактической подготовки (силы, ловкости, скорости, выносливости, быстроты реакции, гибкости);
- 4. дать опыт и достигать стабильности выступления на соревнованиях по рукопашному бою, формирование спортивной мотивации.

No	Название раздела, темы	Количество часов			Формы
п/п	-	всего	теория	практика	аттестации/
					контроля
1	Вводное занятие Правила по охране труда	1	0,5	0,5	устный опрос беседа
2	Безопасность Дорожного Движения	7	3,5	3,5	
2.1	Дорога на занятия Безопасность на дороге	1	0,5	0,5	обсуждение устный опрос
2.2	Правила дорожного движения для пешеходов	1	0,5	0,5	обсуждение устный опрос
2.3	Поездка на общественных видах транспорта и на поезде	1	0,5	0,5	обсуждение устный опрос
2.4	Дорожные знаки и дорожная разметка	1	0,5	0,5	обсуждение устный опрос
2.5	Где можно и где нельзя играть Велосипед	1	0,5	0,5	обсуждение устный опрос
2.6	Виды травм при ПДД	1	0,5	0,5	обсуждение устный опрос
2.7	За городом. Глазами водителя Повторение пройденного материала	1	0,5	0,5	устный опрос
3	Теоретическая подготовка	4	0,5	0,5 <b>2</b>	
3.1	Курс рукопашного боя	1	0,5	0,5	беседа
3.2	История рукопашного боя	1	0,5	0,5	беседа

3.3	Духовно- нравственные основы и				беседа
	психофизиологические особенности рукопашного боя	1	0,5	0,5	
3.4	Традиционные действия	1	0,5	0,5	наблюдение
4	Общая физическая подготовка	18	4	14	
4.1	Разминка и ее разновидности		1	1	беседа наблюдение
4.2	2 Развитие скоростно - силовой выносливости		1	5	беседа наблюдение контрольные тренировки
4.3	Упражнения для развития гибкости	5	1	4	беседа наблюдение
4.4	Упражнения на координацию	5	1	4	беседа наблюдение контрольные тренировки
5	Специальная физическая подготовка	46	7	39	
5.1	Подводящие упражнения (борьба)	8	1,5	6,5	беседа наблюдение
5.2	Изучение бросков и приемов	30	4	26	беседа наблюдение контрольные тренировки
5.3	Методы круговой тренировки	3	0,5	2,5	беседа наблюдение показательные выступления
5.4	Развитие силовой выносливости (медицин болы)	5	1	4	беседа наблюдение контрольные тренировки
6	Технико-тактическая подготовка	52	8	44	
6.1	Выполнение комплекса физических упражнений	11	2	9	устный опрос наблюдение
6.2	Подвижные игры	движные игры 3 0,5 2,5		устный опрос наблюдение	
6.3	Техника прямых ударов	10	2	8	устный опрос наблюдение контрольные тренировки

6.4	Техника передвижения в боевой стойке	28	3,5	24,5	устный опрос наблюдение соревнования
7	Контрольно-переводные испытания	3	1	2	наблюдение показательные выступления соревнования
8	Контрольные занятия	4	1	3	устный опрос наблюдение
9	Сдача нормативов ГТО	5	1	4	наблюдение сдача норм ГТО показательные выступление
10	Контрольные спарринги	4	1	3	наблюдение соревнования
	Всего	144	29	115	

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА второго года обучения

# Раздел 1 Вводное занятие. Правила по охране труда *Теория - 0,5 ч. Практика - 0,5 ч.*

Теория:

Знакомство с группой детей. Правила по охране труда. Инструктаж для детей и родителей.

Практика:

Игры – знакомства «Угадай соседа», «Вспомни имя».

Обсуждение пройденного материала.

Формы контроля:

Устный опрос, беседа.

# Раздел 2 Безопасность дорожного движения

*Теория - 3,5 ч. Практика - 3,5 ч.* 

2.1 Дорога на занятия. Безопасность на дороге

Теория:

Правила поведения на улице и дороге

 $\frac{https://www.youtube.com/watch?v=CoWH0Medamc\&list=UUd7nfSl020QwLZYt}{9b0uQSg\&index=18}$ 

Остановочный путь и скорость движения

https://www.youtube.com/watch?v=viyVApLni7k&list=UUd7nfSl020QwLZYt9b0uQSg&index=17

Пешеходные переходы

https://www.youtube.com/watch?v=jQ0RE-

 $\underline{pysTY\&list=UUd7nfSl020QwLZYt9b0uQSg\&index=16}$ 

Нерегулируемые перекрестки

https://www.youtube.com/watch?v=Wl7w7g64DwI&list=UUd7nfSl020QwLZYt9b0uQSg&index=15

Практика:

Обсуждение просмотренного видеоматериала.

Круглый стол «Правила безопасного поведения на дороге»

Формы контроля:

Обсуждение, устный опрос.

# 2.2 Правила дорожного движения для пешеходов

Теория:

Светофор и регулируемый перекрёсток

 $\frac{https://www.youtube.com/watch?v=ktxNuVGjgY8\&list=UUd7nfSl020QwLZYt9b}{0uQSg\&index=14}$ 

Где ещё можно переходить дорогу

 $\underline{https://www.youtube.com/watch?v=BksXouRJpEs\&list=UUd7nfSl020QwLZYt9b}\\0uQSg\&index=13$ 

Регулировщик и его сигналы

 $\underline{https://www.youtube.com/watch?v=brxgAl6ne2E\&list=UUd7nfSl020QwLZYt9b0}\\ uQSg\&index=12$ 

Практика:

Обсуждение просмотренного видеоматериала.

Формы контроля:

Обсуждение, устный опрос.

# 2.3 Поездка на общественных видах транспорта и на поезде

<u>Теория:</u>

Правила поведения на железной дороге для детей

 $\underline{https://www.youtube.com/watch?v=MkBB7lf\_bsg}$ 

https://www.youtube.com/watch?v=Shq-l0cCxYQ

Поездка в автобусе и троллейбусе

https://www.youtube.com/watch?v=T8NvJGtuguU&list=UUd7nfSl020QwLZYt9b0uQSg&index=11

Поездка на трамвае и других видах транспорта

 $\frac{https://www.youtube.com/watch?v=vLD561z0kQU\&list=UUd7nfSl020QwLZYt9}{b0uQSg\&index=10}$ 

Практика:

Обсуждение просмотренного видеоматериала.

Форма контроля:

Обсуждение, устный опрос.

# 2.4 Дорожные знаки и дорожная разметка

Теория:

Дорожные знаки и дорожная разметка

1. https://www.youtube.com/watch?v=qjr5ny5upC0

 $\frac{https://www.youtube.com/watch?v=qjr5ny5upC0\&list=UUd7nfSl020QwLZYt9b0}{uQSg\&index=9}$ 

 $2.\ \underline{https://www.youtube.com/watch?v=B4FUnMALjEI}$ 

https://www.youtube.com/watch?v=B4FUnMALjEI&list=UUd7nfSl020QwLZYt9b0uQSg&index=8

3. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=UKt48xksUoE">https://www.youtube.com/watch?v=UKt48xksUoE</a>

 $\frac{https://www.youtube.com/watch?v=UKt48xksUoE\&list=UUd7nfSl020QwLZYt9b}{0uQSg\&index=7}$ 

Практика:

Обсуждение просмотренного видеоматериала.

Викторина «Дорожные знаки» (Приложение 3).

Формы контроля:

Обсуждение, устный опрос.

# 2.5 Где можно и где нельзя играть. Велосипед

Теория:

Где можно и где нельзя играть.

https://www.youtube.com/watch?v=CTeyNFWtcWM

https://www.youtube.com/watch?v=CTeyNFWtcWM&list=UUd7nfSl020QwLZYt

9b0uQSg&index=6

Ты велосипедист

https://www.youtube.com/watch?v=dbsthUm\_IVY

https://www.youtube.com/watch?v=dbsthUm\_IVY&list=UUd7nfSl020QwLZYt9b

0uQSg&index=3

Практика:

Обсуждение просмотренного видеоматериала.

Форма контроля:

Обсуждение, устный опрос.

# 2.6 Виды травм при ПДД

Теория:

Виды травм при ПДД

https://www.youtube.com/watch?v=Dw6CwCDyKtc

 $\underline{https://www.youtube.com/watch?v=Dw6CwCDyKtc\&list=UUd7nfSl020QwLZYt}$ 

9b0uQSg&index=5

Как помочь при получении травм

https://www.youtube.com/watch?v=VGQyc7dEY\_Q

 $\underline{https://www.youtube.com/watch?v=VGQyc7dEY\_Q\&list=UUd7nfSl020QwLZYt}$ 

9b0uQSg&index=4

Практика:

Обсуждение просмотренного видеоматериала.

Форма контроля:

Обсуждение, устный опрос.

# 2.7 За городом. Глазами водителя

Теория:

Поездка за город.

https://www.youtube.com/watch?v=q1G82cam1Jg

 $\frac{https://www.youtube.com/watch?v=q1G82cam1Jg\&list=UUd7nfSl020QwLZYt9b}{0uQSg\&index=2}$ 

Дорога глазами водителя

https://www.youtube.com/watch?v=P6Z98mt5Mf8

 $\underline{https://www.youtube.com/watch?v=P6Z98mt5Mf8\&list=UUd7nfSl020QwLZYt9b}$ 

0uQSg&index=1

Повторение пройденного материала

(правила поведения в общественном транспорте, на пешеходном переходе, дорожные знаки и т.д.)

Практика:

Обсуждение просмотренного видеоматериала.

Викторина «Знатоки ПДД» (Приложение 7).

Формы контроля:

Устный опрос.

## Раздел 3 Теоретическая подготовка

Теория - 2 ч. Практика - 2 ч.

# 3.1 Курс рукопашного боя

## Теория:

Раздел ОФП, основные упражнения (разминка и ее разновидности, развитие скоростно-силовой выносливости, упражнения для развития гибкости, упражнения на координацию), функции ОФП.

Специфика СФП - подводящие упражнения (борьба), изучение бросков и приемов, метод круговой тренировки, развитие силовой выносливости. Умения и навыки в Рукопашном бою.

# Практика:

Круглый стол «ОФП, СФП». Круглый стол «Умения и навыки в Рукопашном бою».

#### Формы контроля:

Бесела

## 3.2 История рукопашного боя

## Теория:

Рукопашный бой - история развития и совершенствования.

Образ русских богатырей в произведениях фольклора и литературы. Борьба и кулачные бои, как одна из любимых народных забав и основа состязательной мужской культуры русских.

Профессиональная борьба в цирке и балаганах.

Обучение рукопашному и штыковому бою, а армии, в разные времена в России и других государствах.

Как проходила рукопашная атака. Воспоминание солдат

https://www.youtube.com/watch?v=l0szRRY6QqE

Фильм про Армейский рукопашный бой

https://www.youtube.com/watch?v=gcX0ijyZ8lQ

# <u>Практика:</u>

Виды и принципы рукопашного боя в настоящее время (Приложение 4).

Закрепление пройденного материала.

#### Формы контроля:

Беседа

# 3.3 Духовно- нравственные основы и психофизиологические особенности рукопашного боя

Теория:

Образ воина как пример для подражания: развитое чувство справедливости, товарищества, взаимовыручки, патриотизма, сила духа и воля, доброта, свободолюбие, физическая сила.

Рукопашный бой-продолжение боевых традиций, правильное понимание и совершенствование их принципов, основа воспитание высоких духовно нравственных качеств личности: любовь к традициям, истории, государству.

Русская боевая система фрагмент фильма "Болевой прием" с участием

Кадочникова и Вишневецкого

https://www.youtube.com/watch?v=ayJ0YHcDf0U

Два Богатыря

https://www.youtube.com/watch?v=-uwyM5fW6Rg

Практика:

Обсуждение полученных знаний. Обсуждение героев мультфильма.

Формы контроля:

Бесела

# 3.4 Традиционные действия

Теория:

Построения в шеренгу, в круг, приветствие, основное положение при восприятии информации и команд от инструктора, перестроения.

Практика:

Практическая работа. Команды (Приложение 5).

Формы контроля:

Наблюдение

# Раздел 4 Общая физическая подготовка

Теория - 6 ч. Практика - 16 ч.

# 4.1 Разминка и ее разновидности

Теория:

Разминка и ее разновидности.

<u>Практика:</u>

Практическая работа:

- ходьба по кругу в колонне, ходьба на носках, на пятках, в полу-приседе;
- бег по кругу в колонне, спиной вперед, приставным шагом, бег с ускорением с захлестом голени и высоким подниманием бедра
- прыжки на одной и двух ногах на месте и с передвижением, с поворотами в разные стороны
- круговые наклонные движения туловищем и головой, маховые и круговые движения руками и ногами
- упражнения на гибкость, растяжку мышц и сухожилий, формирование

правильной осанки

#### Формы контроля:

Беседа, наблюдение

# 4.2 Развитие скоростно - силовой выносливости

#### Теория:

Скоростно - силовая выносливость.

### Практика:

Практическая работа: челночный бег, бег с ускорением.

Эстафета «Кто быстрее».

# Формы контроля:

Беседа, наблюдение, контрольное тренировки

## 4.3 Упражнения для развития гибкости

#### Теория:

Упражнения для развития гибкости.

#### Практика:

Практическая работа: упражнения на растяжку (сидя, стоя, в парах, индивидуально).

#### Формы контроля:

Беседа, наблюдение

# 4.4 Упражнения на координацию

# Теория:

Координация.

#### Практика:

Практическая работа: упражнения с теннисными мячами, мед. болами, упражнения на координационной лесенке.

#### Формы контроля:

Беседа, наблюдение, контрольные тренировки

### Раздел 5 Специальная физическая подготовка

#### Теория - 11 ч. Практика - 39 ч.

### 5.2. Подводящие упражнения (борьба)

#### Теория:

Техника подстраховки и самостраховки при падениях вперед, назад, в стороны и из положения сидя и лежа.

# Практика:

Практическая работа:

- переползания по-пластунски;
- кувырки вперед, назад, прыжок-кувырок;
- стойка на руках, ходьба и отжимания на руках

#### Форма контроля:

Беседа, наблюдение

### 5.3 Изучение бросков и приемов

#### Теория:

Техника подстраховки и самостраховки при падениях и выполнении бросков.

#### Практика:

Практическая работа:

Борьба в положении стоя:

- -броски через бедро;
- -бросок задняя подножка;
- -бросок боковая подножка;
- -передняя, боковая и задняя подсечки;
- -броски через плечо;
- -броски через спину;
- -броски через голову.

Борьба в партере:

переворачивание противника, перевод в борьбу лежа

Борьба лежа:

удержание противника на лопатках

- верхом
- со стороны ног
- со стороны головы
- сбоку

#### Форма контроля:

Беседа, наблюдение, контрольные тренировки

### 5.3. Методы круговой тренировки

### Теория:

Правильное выполнение упражнений, техника безопасности при работе с инвентарем

#### Практика:

Практическая работа:

- выполнение упора лежа
- приседания с широкой постановкой ног, узкой
- планка и ее разновидности
- упражнения для мышц пресса
- упражнения с мед болами
- упражнения с собственным весом

#### Форма контроля:

Беседа, наблюдение, показательные выступления

#### 5.4 Развитие силовой выносливости

#### Теория:

Технически правильное выполнение упражнения, пульсометрия, самоконтроль.

#### Практика:

Практическая работа:

- челночный бег
- броски медицин бола
- упражнения со скакалкой

- упражнения с собственным весом
- упражнения с эспандером
- прыжковые упражнения
- спурты

Эстафета: «Кто сильнее».

#### Форма контроля:

Беседа, наблюдение, контрольные тренировки

#### Раздел 6 Технико-тактическая подготовка

Теория - 9 ч. Практика - 35 ч.

### 6.1 Выполнение комплекса физических упражнений

# Теория:

Боевая стойка и передвижение, прямые удары левой и правой в голову и защиты от них.

## Практика:

Практическая работа. Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них. Применение изученного материала в условных и вольных боях.

## Форма контроля:

Устный опрос, наблюдение

#### 6.2 Подвижные игры

#### Теория:

Упражнения по определенной технике, техника безопасности при подвижных играх.

# Практика:

Выполнение упражнений по определенной технике, техника безопасности при подвижных играх.

# Игры:

- чехарда
- передвижение в парах
- упражнение в парах (Эстафета «Кто быстрее»)
- пятнашки

#### Форма контроля:

Устный опрос, наблюдение

### 6.3 Техника прямых ударов

#### Теория:

Прямые удары (в игровой форме). Положение кулака в момент нанесения удара. Травмы при неправильном положении кулака.

#### Практика:

Практическая работа. Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них. Дальнейшее совершенствование прямых ударов в голову (особенно двойных ударов и серий) и защит от них. Применение изученного материала в условных и вольных боях.

## Форма контроля:

Устный опрос, наблюдение, контрольные тренировки

## 6.4 Техника передвижения в боевой стойке

## Теория:

Короткие удары снизу в туловище и простейшие их соединение с боковыми ударами в голову.

## Практика:

Применение коротких ударов на ближней дистанции в условных боях. Совершенствование техники и тактики боя на средние и дальние дистанции в условных и вольных боях.

Освоение элементов боя на ближней дистанции боя, а также простейшие подготовительные движения для ближнего боя. Например, уклон влево или вправо с приседанием для нанесения боковых ударов в голову, приседание и поворот туловища направо для нанесения удара снизу правой рукой в голову и туловище или бокового удара левой в голову.

#### Форма контроля:

Устный опрос, наблюдение, соревнования

# Раздел 7 Контрольно-переводные испытания *Теория - 1 ч. Практика - 2 ч.*

# Теория:

Методы и средства измерений испытаний и контроля.

ГТО, показательные выступления, контрольные нормативы по ОФП для группы начальной подготовки (Приложение 6).

Определение состояние здоровья юного спортсмена; показатели телосложения; степень тренированности; уровень подготовленности; величину выполненной тренировочной нагрузки.

#### Практика:

Практическая работа:

- челночный бег 3x10 м/сек.
- прыжок в длину с места (см.)
- подтягивание в висе на перекладине
- отжимание

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание). Исходное положение: упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию.

# Форма контроля:

Наблюдение, показательные выступления, соревнования

# Раздел 8 Контрольные занятия

# Теория - 1 ч. Практика - 3 ч.

# Теория:

Методика боевой подготовки. Подготовка к соревнованиям.

# Практика:

Практическая работа:

- контрольные тренировки
- участие в соревнованиях

#### Форма контроля:

Устный опрос, наблюдение

# Раздел 9 Сдача нормативов ГТО

Теория - 1 ч. Практика - 4 ч.

Теория:

Нормативы ГТО.

Практика:

Сдача нормативов ГТО.

Форма контроля:

Наблюдение, сдача норм ГТО, показательные выступления.

## Раздел 10 Контрольные спарринги

Теория - 1 ч. Практика - 3 ч.

Теория:

Изучение дидактических материалов (нормативов) и тактики боя на соревнованиях.

Практика:

Участие в соревнованиях.

Формы контроля:

Наблюдение, соревнования

# МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

**Методы обучения** – словесный (рассказ, объяснение, беседа), наглядный (демонстрация видеоматериала), практический (упражнения); игровой.

**Методы воспитания** – убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация.

**Форма организации образовательного процесса** — групповая, в зависимости от заболевания могут заниматься и дети с OB3.

**Формы организации учебного занятия** – игра, мастер-класс, беседа, викторина, круглый стол, открытое занятие, практическое занятие, соревнование, эстафета, выступление, ринг.

# Педагогические технологии

№ п/ п	Название технологии Цель использования	Описание порядка использования технологии в практической профессиональной деятельности	Планируемые результат использования образовательной
	технологии		технологии
1.	Личностно-	Этапы внедрения:	Дети учатся
	ориентированная	1. Постановка цели, задач мероприятия	использовать свой
	<i>технология</i> Автор	совместно с детьми, планирование	субъективный опыт,

Якиманская И.С.

<u> Цель технологии:</u>
Максимальное раскрытие индивидуальности каждого ребёнка и развитие его познавательных способностей.

этапов работы, обсуждение ожидаемого результата.

- 2. Уточнение опорных знаний и умений, необходимых для выполнения поставленных задач, используя субъективный опыт каждого учащегося.
- 3. Помощь учащемуся в самостоятельном выборе вида спорта с учётом возрастных и индивидуальных способностей каждого ребёнка.
- 4. Создание условий для совершенствования каждого учащегося через создание атмосферы заинтересованности, непринуждённости.
- 5. Предоставление выбора пути решения задания (технических, тактических и их исполнение, выход из ситуации).
- 6. Создание условий для формирования у учащегося оправданно высокой самооценки и индивидуального развития. Ориентирование на реализацию личных достижений выступления на соревнованиях, освоения технических навыков рукопашного боя, бокса, Кикбоксинга.

получают возможность раскрыться как личность. Участие в мероприятиях и соревнованиях муниципального и регионального уровня позволяет повысить их самооценку. Учашиеся приобретают новые социальные роли, способствующие самоопределению.

2. Технологии уровневой оифференциации Авторы: Г.К.

Селевко Л.С. Выготский, В.В. Фирсов Цель технологии: Пробудить интерес к виду спорта путем использования заданий базового уровня, позволяющих работать в соответствии с его индивидуальными способностями. развивать устойчивый интерес к рукопашному бою.

Закрепить и

имеющиеся

повторить

Этапы внедрения:

- 1. Постановка цели, задач мероприятия совместно с детьми, планирование этапов работы, обсуждение ожидаемого результата.
- 2. Уточнение опорных знаний и умений, необходимых для выполнения поставленных задач, используя субъективный опыт каждого учащегося.
- 3. Помощь учащемуся в самостоятельном выборе вида спорта с учётом возрастных и индивидуальных способностей каждого ребёнка.
- 4. Создание условий для совершенствования каждого учащегося через создание атмосферы заинтересованности.
- 5. Предоставление выбора пути решения задач.
- 6. Создание условий для формирования у учащегося оправданно высокой самооценки и индивидуального физического развития. Ориентирование на реализацию личных достижений и выступления на соревнованиях. Разноуровневое обучение это

Появляется возможность более эффективно работать со спортсменами, которые отстают в физическом развитии, плохо адаптируются в коллективе. Реализуется желание сильных учащихся быстрее и глубже продвигаться в изучении техники контактных видов спорта. Повышается уровень Яконцепции: сильные утверждаются в своих способностях, слабые получают возможность испытывать

	знания.	педагогическая технология организации учебного процесса, в рамках которого предполагается разный уровень усвоения тренировочного материала. Дифференциация по способностям осуществляется на основе учета уровня обученности, развития учащихся.	учебный успех, избавиться от комплекса неполноценности. Повышается уровень мотивации учения в сильных группах. В группе, где
			собраны одинаковые дети, ребёнку легче заниматься.
3.	Игровая - мехнология Авторы: С.Л. Фетисов Ю.И. Портных Цель мехнологии: Активизация и интенсификация спортивной деятельности учащихся; воспитание самостоятельности и коммуникативност и.	Этапы внедрения:  1. Постановка задачи в форме игровой деятельности.  2. Учебная деятельность: в игровой форме проходят разделы занятий (объяснение, закрепление материала, усвоение техники, усвоение теоретических знаний). Используются игровые технологии: коммуникативные (знакомство, общение, коллективное творчество); самореализации (самопознание в процессе тренировок, создание психологического настроя); социализации (включение в систему взаимоотношений в коллективе); развивающие (развитие внимания, мышления, рефлексии, мотивации).	Использование игр повышает эффективность занятий, усиливает мотивацию. Развитие коммуникабельности , взаимопонимания между участниками команды. Игра помогает учащимся ощутить себя в реальной ситуации, подготовиться к принятию решения в жизни, воспитывает ответственность, умение сотрудничать, и повышает интерес к занятиям физической культурой и спортом.
4.	Здоровьесберегаю щие технологии - Сухарева А.Г. Ушакова Т.О. Смирнов Н.К. <u>Иель технологии:</u> Создание здорового психологического климата на тренировках, способствующие формированию	Этапы внедрения:  1. подготовительный: предполагающий актуализацию, определение цели и задач её выполнения. Организовать взаимодействие всех советов здоровья для проведения работы по сохранению, укреплению, формированию и саморазвитию здоровья всех членов сообщества. Изучить состояние здоровья учащихся.  2 основной: практический, направленный на реализацию всех компонентов деятельности программы (внедрение системы мер по сохранению и	Раскрытие основные характеристики здоровьесберегающи х технологий в обучении юных спортсменов и их роль в повышении эффективности тренировочносоревновательного процесс а. Выявление наиболее эффективных форм, средств
	ситуации успеха,	укреплению здоровья воспитанников).	здоровьесберегающе

		1
положительной	Всестороннее гармоническое развитие	го обучения.
мотивации к	личности учащихся, формирование	Разработка
процессу обучения	физически здорового человека,	рекомендаций по
в целом,	формирование мотивации к сохранению	здоровьесбережению
мотивация	и укреплению здоровья. Формирование	детей.
заниматься	навыков ЗОЖ у детей и взрослых.	
спортом у	Пропаганда здорового образа жизни.	
учащихся тем	Поднять престиж школы и	
самым снижая	благополучной семьи как ценности	
эмоциональную	человека и общества. Воспитание	
напряженность,	осознанной потребности в здоровом	
улучшая	образе жизни.	
комфортность	3 этап: итогово- обобщающий,	
взаимоотношений	предусматривающий улучшение	
всех участников	состояния здоровья детей и подростков;	
образовательного	отслеживание в динамике показателей их	
процесса.	физического и психического развития.	

# Алгоритм учебного занятия:

Организационный момент (построение, сдача рапорта).

Теоретическая часть (постановка задач на тренировку).

Практическая часть (ОФП, СФП, спаринги, бросковая техника).

<u>Итог занятия</u> «заминка» — это заключительная часть тренировки, состоящая из упражнений, направленных на восстановление дыхания, растяжку мышц и приведения организма в состояние покоя.

# Дидактический материал:

Принципы рукопашного боя. Традиционные действия — команды. Контрольные нормативы по ОФП для группы начальной подготовки.

# СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

# Литература для педагога

Нормативные документы:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ. – Режим доступа:

 $\underline{http://www.consultant.ru/document/cons\_doc\_LAW\_140174/}$ 

- 2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р). Режим доступа: <a href="http://base.garant.ru/70733280/">http://base.garant.ru/70733280/</a>
- 3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 №196). Режим доступа: <a href="http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72016730/">http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72016730/</a>, с изменениями, внесенными в соответствии с приказом министерства просвещения РФ от 30 сентября 2020 № 533.
- 4. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные Постановлением Главного государственного

- санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 (зарегистрированное в Министерстве юстиции Российской Федерации от 29.01.2021 №62296).
- 5. СанПиН 2.1.3684-21 «Санитарно-эпидемиологические требования к содержанию территорий городских и сельских поселений, к водным объектам, питьевой воде и питьевому водоснабжению, атмосферному воздуху, почвам, жилым помещениям, эксплуатации производственных, общественных помещений, организации и проведению санитарнопротивоэпидемических (профилактических) мероприятий», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 3 (зарегистрированное в Министерстве юстиции Российской Федерации от 29.01.2021 № 201.2021
- 6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242). Режим доступа: <a href="https://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo/dopolnitelnoe-obrazovanie/normativnye-dokumenty/3242-ot-18-11-2015-trebovaniya-k-programmav-dop.html">https://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo/dopolnitelnoe-obrazovanie/normativnye-dokumenty/3242-ot-18-11-2015-trebovaniya-k-programmav-dop.html</a>
- 7. Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (письмо Министерства просвещения Российской Федерации от  $19.03.2020 \, \text{N}_{\odot} \, \Gamma \, \text{Д} 39/04$ ).
- 8. О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 14.12.2015 № 09-3564). Режим доступа: <a href="http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71187190/">http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71187190/</a>
- 9. 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). Режим доступа: http://www.zakonprost.ru/content/base/103096
- 10. ГОСТ Р 7.1-2003. Библиографическая запись. Общие требования и правила составления [Текст]. Москва: ИПК Изд-во стандартов, 2004. 47 с. 11. Приложение к письму Министерства образования Московской области от 24.03.2016 № Исх-3597/21в. Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ в Московской области. Режим доступа: http://docplayer.ru
- 12. ГОСТ Р 7.0.5-2008 "Библиографическая ссылка. Общие требования и правила составления". Режим доступа: <a href="http://www.gostedu.ru/44298.html">http://www.gostedu.ru/44298.html</a>

13. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей". - Режим доступа: Система ГАРАНТ <a href="http://base.garant.ru/70731954/">http://base.garant.ru/70731954/</a>

## Основная литература:

- 1. Авилов, В. Ножевой бой. Рукопашный бой. Учебно-методическое пособие / Владимир Авилов. М.: Профит Стайл, 2014. 208 с.
- 2. Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник для использования в учебном процессе образовательных учреждений, реализующих программы среднего профессионального образования / И. С. Барчуков. М.: КноРус, 2015. 365 с.
- 3. Ботяев, В. Л. Теоретическое обоснование и отбор тестов для оценки способностей спортсменов, специализирующихся в сложно координационных видах спорта / В. Л. Ботяев, В. А. Стрельцов, В.В. Апокин // Теория и практика физ. культуры. 2012. № 4. С. 86-89.
- 4. Гамидова, С. К. Содержание и направленность физкультурнооздоровительных занятий / Гамидова Светлана Константиновна; [Смол. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма]. Смоленск, 2012. 19 с.
- 5. Дреган, И. О системе восстановительных средств при занятиях спортом / И. Дреган // Теория и практика физической культуры. 2011. № 11. С. 7679.
- 6. Дубровский, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта / В.И. Дубровский. М.: Владос, 2010. 512 с.
- 7. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. Москва: Огни, 2013. 288 с.
- 8. Иванов, И. В. Оздоровительная профессионально-прикладная физическая культура: учеб. пособие / И. В. Иванов, А. И. Чистотин; Федер. агентство по образованию Рос. Федерации, Новосиб. гос. архит. строит. ун-т (Сибстрин) Новосибирск: Новосиб. гос. архитектурно-строит. ун-т, 2006. 56 с.
- 9. Кирпиченков, А. А. Оздоровительно-развивающие занятия на основе комплексного применения физических упражнений. Смоленск, 2012. 21 с.
- 10. Малкина-Пых, И. Г. Возможности формирования позитивного самоотношения личности методами ритмо-двигательной оздоровительной физической культуры // Вестн. Балтийского федер. ун-та им. И. Канта. 2010. № 5. С. 101-108
- 11. Митриченко, Р. Х. Модель организации рекреационных занятий физической культурой. Волгоград, 2012. 26 с.
- 12. Мухина, В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебник. М.: Академия, 2010.- 452 с.
- 13. Ципин, Л. Л. Научно-методические основы занятий оздоровительными

физическими упражнениями: учеб. пособие / Л. Л. Ципин. - СПб. : Копи-Р Групп, 2012. - 103 с.

- 14. Солдатова, А.А. Выживание. Рукопашный бой / А.А. Солдатова. М.: ACT, 2015. 747 с.
- 15. Травников, А. Книга приемов. Рукопашный бой и оперативное карате. По системе спецназа КГБ / А. Травников. М.: АСТ, 2008. 128 с.
- 16. Щербин, Д. В. Анализ эффективности использования средств оздоровительной физической культуры в системе трудового дня / Д. В. Щербин, Н. П. Поскрёбышева // Культура физическая и здоровье. 2011. № 6. С. 6266.

### Интернет – источники:

1. Передвижение в боевой стойке

https://www.youtube.com/watch?v=bZokO6CHAwY

2. Борцовский прием промокашка- обучение https://www.youtube.com/watch?v=Pn3W6eqIkRU

3. Рычаг локтя

https://www.youtube.com/watch?v=pUtRKdPLO\_c

- 4. Рукопашный бой I Подготовка бойца (техника самостраховки) https://www.youtube.com/watch?v=lpI110Pztms
- 5. Бросок мельница

https://www.youtube.com/watch?v=lndDaHzdVJk

6. Рукопашный бой I Подготовка бойца «с нуля» (техника прямых ударов руками)

https://www.youtube.com/watch?v=6eBmPH11Mmc

7. Самостраховка при падении на спину

https://www.youtube.com/watch?v=15L7RaUodjQ

8. Выполнение защитных действий. Бокс – уклоны <a href="https://www.youtube.com/watch?v=jLAHd\_zV4Dw">https://www.youtube.com/watch?v=jLAHd\_zV4Dw</a>

9. Бросок с упором стопы в живот

https://www.youtube.com/watch?v=kweDWOMfGR4

10. Кувырки вперед в парах

https://www.youtube.com/watch?v=WPYzsKCIkN0

### Литература для родителей

- 1. Мухина, В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебник.- М.: Академия, 2010.- 452 с.
- 2. Потапчук, А.А. Лечебная физическая культура в детском возрасте / А.А. Потапчук. М.: Речь, 2016 769 с.

### Литература для детей

1. Бондаренко, В.В. Казачий рукопашный бой / В.В. Бондаренко. - М.: Астрель, АСТ, 2010. – 387 с.

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

# Дополнительная общеразвивающая программа «Рукопашный бой» (базовый уровень) 2022-2023 учебный год

год обучения: 1 группы: 3, 4

No	Ииспо	Месяц	Время	Форма	Кол-	Тема занятия	Место	Форма
п\п	ТИСЛС	иссяц	проведения	занятия	BO	тсма занятия	проведения	форма контроля
11/11			занятия	запитии	часов		проведения	контроли
1	1	9	ПО	Беседа	1	Правила по охране	площадка	устный опрос
1	1		расписанию		1	труда	«Орбита»	беседа
			расписанию	in pu		ТРУДС	спортивный	осседи
							зал	
2	2	9	ПО	Беседа	1	БДД 1	площадка	обсуждение
			расписанию	Игра		Дорога на занятия	«Орбита»	устный опрос
						Светофоры	спортивный	
3	3	9		Г	1	I/	зал	£
3	3	9	ПО	Беседа Практичес	1	Курс рукопашного боя	площадка «Орбита»	беседа наблюдение
			расписанию	кое		Разминка и ее	«Оронта» спортивный	наолюдение
				занятие		разновидности	зал	
				запитис		ризновидности	3631	
4	4	9	ПО	Беседа	1	Курс рукопашного	площадка	беседа
			расписанию	Практичес		боя	«Орбита»	наблюдение
				кое		Упражнения для	спортивный	
				занятие		развития гибкости	зал	
5	5	9	ПО	Беседа	1	История	площадка	беседа
			расписанию	Практичес		рукопашного боя	«Орбита»	наблюдение
				кое		Упражнения на	спортивный	
				занятие		координацию	зал	
6	6	9	ПО	Беседа	1	История	площадка	беседа
			расписанию	Практичес		рукопашного боя	«Орбита»	наблюдение
				кое		Подвижные игры	спортивный	устный опрос
				занятие			зал	
		_		Игра		_		
7	7	9	ПО	Беседа	1	Духовно-	площадка	беседа
			расписанию	_		нравственные	«Орбита»	наблюдение
				кое		основы и	спортивный	
				занятие		психофизиологиче	зал	
						ские_особенности рукопашного боя		
						Разминка и ее		
						разновидности		
						разповидности		

8	8	9	по	Беседа	1	Луховно-	ппошалка	бесела
8	8	9		Беседа Практичес кое занятие	1	Духовно- нравственные основы и психофизиологиче ские_особенности рукопашног Упражнения для	площадка «Орбита» спортивный зал	беседа наблюдение
	_					развития гибкости		
9	9	9	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Традиционные действия Упражнения на координацию	площадка «Орбита» спортивный зал	беседа наблюдение
10	10	9	по расписанию	Практичес кое занятие Игра	1	Традиционные действия Подвижные игры	площадка «Орбита» спортивный зал	беседа наблюдение устный опрос
11	11	9	по расписанию	Практичес кое занятие Эстафета	1	Разминка и ее разновидности Развитие скоростно — силовой выносливости	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение
12	12	9	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Упражнения для развития гибкости Изучение бросков и приемов	площадка «Орбита» спортивный зал	беседа наблюдение
13	13	9	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Упражнения на координацию Техника передвижения в боевой стойке	площадка «Орбита» спортивный зал	беседа наблюдение устный опрос
14	14	9	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Выполнение комплекса физических упражнений Техника передвижения в боевой стойке	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение устный опрос
15	15	9	по расписанию	Практичес кое занятие Игра	1	Изучение бросков и приемов Подвижные игры	площадка «Орбита» спортивный зал	беседа наблюдение устный опрос
16	16	9	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Разминка и ее разновидности Техника передвижения в боевой стойке	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение устный опрос

17	17	9	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Упражнения для развития гибкости Техника передвижения в боевой стойке	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение
18	1	10	по расписанию	Контроль ная трениров ка	1	Контрольные занятия	площадка «Орбита» спортивный зал	устный опрос наблюдение
19	2	10	по расписанию	Выступле ние	1	Сдача нормативов ГТО Показательные выступления	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение сдача норм ГТО показательные выступления
20	3	10	по расписанию	Практичес кое занятие Эстафета	1	Упражнения на координацию Развитие скоростно — силовой выносливости	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение контрольные тренировки
21	4	10	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Выполнение комплекса физических упражнений Изучение бросков и приемов	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение
22	5	10	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Упражнения для развития гибкости Техника передвижения в боевой стойке	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение
23	6	10	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Выполнение комплекса физических упражнений Техника передвижения в боевой стойке	площадка «Орбита» спортивный зал	устный опрос наблюдение
24	7	10	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Упражнения на координацию Техника передвижения в боевой стойке	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение
25	8	10	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Упражнения для развития гибкости Развитие скоростно — силовой выносливости	площадка «Орбита» спортивный зал	беседа наблюдение

26	9	10	по расписанию	Беседа Практичес кое занятие	1	Выполнение комплекса физических упражнений Техника передвижения в боевой стойке	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение
27	10	10	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Упражнения на координацию Изучение бросков и приемов	площадка «Орбита» спортивный зал	беседа наблюдение контрольные тренировки
28	11	10	по расписанию	Мастер- класс Практичес кое занятие	1	Выполнение комплекса физических упражнений Техника передвижения в боевой стойке	площадка «Орбита» спортивный зал	устный опрос наблюдение
29	12	10	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Упражнения для развития гибкости Подводящие упражнения (Борьба)	площадка «Орбита» спортивный зал	беседа наблюдение
30	13	10	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Упражнения на координацию Изучение бросков и приемов	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение контрольные тренировки
31	14	10	по расписанию	Выступле ние	1	Сдача нормативов ГТО Показательные выступления	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение сдача норм ГТО показательные выступления
32	15	10	по расписанию	Практичес кое занятие Соревнова ние	1	Упражнения для развития гибкости Техника передвижения в боевой стойке	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение соревнования
33	16	10	по расписанию	Практичес кое занятие Эстафета	1	Выполнение комплекса физических упражнений Развитие скоростно — силовой выносливости	площадка «Орбита» спортивный зал	беседа наблюдение

34	17	10	по расписанию	Открытое занятие	1	Упражнения на координацию Изучение бросков и приемов	площадка «Орбита» спортивный зал	беседа наблюдение контрольные тренировки
35	1	11	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Выполнение комплекса физических упражнений Техника передвижения в боевой стойке	площадка «Орбита» спортивный зал	устный опрос наблюдение
36	2	11	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Упражнения для развития гибкости Подводящие упражнения (Борьба)	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение
37	3	11	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Упражнения на координацию Изучение бросков и приемов	площадка «Орбита» спортивный зал	беседа наблюдение контрольные тренировки
38	4	11	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Выполнение комплекса физических упражнений Изучение бросков и приемов	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение
39	5	11	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Упражнения для развития гибкости Техника передвижения в боевой стойке	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение
40	6	11	по расписанию	Соревнова ние	1	Контрольные занятия	площадка «Орбита» спортивный зал	устный опрос наблюдение
41	7	11	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Упражнения для развития гибкости Развитие скоростно — силовой выносливости	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение
42	8	11	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Выполнение комплекса физических упражнений Техника передвижения в боевой стойке	площадка «Орбита» спортивный зал	устный опрос наблюдение

43	9	11	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Упражнения на координацию Изучение бросков и приемов	площадка «Орбита» спортивный зал	беседа наблюдение контрольные тренировки
44	10	11	по расписанию	Беседа Практичес кое занятие	1	Выполнение комплекса физических упражнений Техника передвижения в боевой стойке	площадка «Орбита» спортивный зал	устный опрос наблюдение
45	11	11	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Упражнения для развития гибкости Изучение бросков и приемов	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение
46	12	11	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Выполнение комплекса физических упражнений Изучение бросков и приемов	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение
47	13	11	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Упражнения на координацию Развитие скоростно – силовой выносливости	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение
48	14	11	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Выполнение комплекса физических упражнений Техника передвижения в боевой стойке	площадка «Орбита» спортивный зал	беседа наблюдение контрольные тренировки
49	15	11	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Изучение бросков и приемов Подвижные игры	площадка «Орбита» спортивный зал	беседа наблюдение устный опрос
50	16	11	по расписанию	Практичес кое занятие Ринг	1	Выполнение комплекса физических упражнений Техника передвижения в боевой стойке	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение соревнования

51	17	11	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Упражнения на координацию Изучение бросков и приемов	площадка «Орбита» спортивный зал	беседа наблюдение контрольные тренировки
52	1	12	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Выполнение комплекса физических упражнений Подводящие упражнения (Борьба)	площадка «Орбита» спортивный зал	устный опрос наблюдение
53	2	12	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Изучение бросков и приемов Подвижные игры	площадка «Орбита» спортивный зал	беседа наблюдение устный опрос
54	3	12	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Упражнения для развития гибкости Изучение бросков и приемов	площадка «Орбита» спортивный зал	беседа наблюдение контрольные тренировки
55	4	12	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Выполнение комплекса физических упражнений Развитие скоростно — силовой выносливости	площадка «Орбита» спортивный зал	беседа наблюдение
56	5	12	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Упражнения для развития гибкости Изучение бросков и приемов	площадка «Орбита» спортивный зал	беседа наблюдение
57	6	12	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Выполнение комплекса физических упражнений Техника передвижения в боевой стойке	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение
58	7	12	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Изучение бросков и приемов Подвижные игры	площадка «Орбита» спортивный зал	беседа наблюдение устный опрос

59	8	12	по расписанию	занятие	1	Выполнение комплекса физических упражнений Техника передвижения в боевой стойке	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение
60	9	12	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Изучение бросков и приемов Подводящие упражнения (Борьба)	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение
61	10	12	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Техника передвижения в боевой стойке Подводящие упражнения (Борьба)	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение
62	11	12	по расписанию	Беседа Практичес кое занятие	1	Развитие скоростно – силовой выносливости Изучение бросков и приемов	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение контрольные тренировки
63	12	12	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Техника передвижения в боевой стойке Подводящие упражнения (Борьба)	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение
64	13	12	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Изучение бросков и приемов Методы круговой тренировки	площадка «Орбита» спортивный зал	беседа наблюдение
65	14	12	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Изучение бросков и приемов Техника передвижения в боевой стойке	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение контрольные тренировки
66	15	12	по расписанию	Практичес кое занятие Эстафета	1	Развитие скоростно — силовой выносливости Техника передвижения в боевой стойке	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение

<b>6</b> 7	1.0	10		Б	4	Енн э	1	
67	16	12	по расписанию	Беседа Круглый стол	1	БДД 2 Правила для пассажиров Метро	площадка «Орбита» спортивный зал	обсуждение устный опрос
68	17	12	по расписанию	Беседа	1	БДД 3 Пешеходные правила	площадка «Орбита» спортивный зал	обсуждение устный опрос
69	1	1	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Изучение бросков и приемов Техника передвижения в боевой стойке	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение
70	2	1	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Изучение бросков и приемов Методы круговой тренировки	площадка «Орбита» спортивный зал	беседа наблюдение
71	3	1	по расписанию	Практичес кое занятие Ринг	1	Изучение бросков и приемов Техника передвижения в боевой стойке	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение соревнование
72	4	1	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Изучение бросков и приемов Подводящие упражнения (Борьба)	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение
73	5	1	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Изучение бросков и приемов Техника передвижения в боевой стойке	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение
74	6	1	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Изучение бросков и приемов Методы круговой тренировки		наблюдение показательные выступления
75	7	1	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Техника передвижения в боевой стойке Методы круговой тренировки	площадка «Орбита» спортивный зал	беседа наблюдение
76	8	1	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Изучение бросков и приемов Техника передвижения в боевой стойке	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение

77	9	1	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Изучение бросков и приемов Методы круговой тренировки	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение
78	10	1	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Изучение бросков и приемов Подводящие упражнения (Борьба)	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение
79	11	1	по расписанию	Практичес кое занятие Эстафета	1	Развитие скоростно – силовой выносливости Техника передвижения в боевой стойке	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение
80	12	1	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Изучение бросков и приемов Методы круговой тренировки	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение показательные выступления
81	1	2	по расписанию	Беседа	1	БДД 4 Пешеходная «зебра»	площадка «Орбита» спортивный зал	обсуждение устный опрос
82	2	2	по расписанию	Контроль ная трениров ка	1	Контрольные занятия		устный опрос наблюдение
83	3	2	по расписанию	Практичес кое занятие Ринг	1	Изучение бросков и приемов Техника передвижения в боевой стойке	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение соревнование
84	4	2	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Изучение бросков и приемов Подводящие упражнения (Борьба)	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение контрольные тренировки

85	5	2	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Техника передвижения в боевой стойке Развитие силовой выносливости (медицин болы)	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение
86	6	2	по расписанию	Беседа	11	БДД 5 Пешеходный переход. Обочина. Знаки для перехода	площадка «Орбита» спортивный зал	обсуждение устный опрос
87	7	2	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Изучение бросков и приемов Техника передвижения в боевой стойке	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение
88	8	2	по расписанию	Выступле ние	1	Сдача нормативов ГТО Показательные выступления	«Орбита» спортивный	наблюдение сдача норм ГТО показательные выступления
89	9	2	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Изучение бросков и приемов Развитие силовой выносливости (медицин болы)	площадка «Орбита» спортивный зал	беседа наблюдение
90	10	2	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Техника передвижения в боевой стойке Развитие силовой выносливости (медицин болы)	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение
91	11	2	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Изучение бросков и приемов Техника передвижения в боевой стойке	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение
92	12	2	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Изучение бросков и приемов Подводящие упражнения (Борьба)	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение контрольные тренировки
93	13	2	по расписанию	Практичес кое занятие Эстафета	1	Изучение бросков и приемов Развитие силовой выносливости (медицин болы)	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение

94	14	2	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Изучение бросков и приемов Техника передвижения в боевой стойке	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение контрольные тренировки
95	15	2	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Изучение бросков и приемов Техника прямых ударов	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение
96	1	3	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Развитие силовой выносливости (медицин болы) Подводящие упражнения (Борьба)		наблюдение
97	2	3	по расписанию	Практичес кое занятие Ринг	1	Изучение бросков и приемов Техника передвижения в боевой стойке	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение контрольные тренировки
98	3	3	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Техника передвижения в боевой стойке Подводящие упражнения (Борьба)	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение
99	4	3	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Изучение бросков и приемов Техника прямых ударов	площадка «Орбита» спортивный зал	беседа наблюдение
100	5	3	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Изучение бросков и приемов Техника передвижения в боевой стойке	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение
101	6	3	по расписанию	Практичес кое занятие Ринг	1	Изучение бросков и приемов Техника прямых ударов	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение
102	7	3	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Изучение бросков и приемов Техника передвижения в боевой стойке	площадка «Орбита» спортивный зал	беседа наблюдение

103	8	3	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Изучение бросков и приемов Техника прямых ударов	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение
104	9	3	по расписанию	Выступле ние	1	Сдача нормативов ГТО Показательные выступления	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение сдача норм ГТО показательные выступления
105	10	3	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Техника прямых ударов Развитие силовой выносливости (медицин болы)	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение
106	11	3	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Изучение бросков и приемов Техника прямых ударов	площадка «Орбита» спортивный зал	беседа наблюдение
107	12	3	по расписанию	Мастер- класс Практичес кое занятие	1	Техника передвижения в боевой стойке Подводящие упражнения (Борьба)	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение
108	13	3	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Изучение бросков и приемов Техника прямых ударов	площадка «Орбита» спортивный зал	беседа наблюдение
109	14	3	по расписанию	Практичес кое занятие Эстафета	1	Техника передвижения в боевой стойке Развитие силовой выносливости (медицин болы)	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение
110	15	3	по расписанию	Практичес кое занятие Ринг	1	Изучение бросков и приемов Техника прямых ударов	площадка «Орбита» спортивный зал	беседа наблюдение
111	16	3	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Техника прямых ударов Развитие силовой выносливости (медицин болы)	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение контрольные тренировки

112	17	3	по расписанию	занятие	1	Изучение бросков и приемов Техника передвижения в боевой стойке	площадка «Орбита» спортивный зал	беседа наблюдение
113	1	4	по расписанию	Практичес кое занятие Ринг	1	Техника прямых ударов Подводящие упражнения	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение показательные выступления
114	2	4	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Техника прямых ударов Развитие силовой выносливости (медицин болы)	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение
115	3	4	по расписанию	Практичес кое занятие Ринг	1	Изучение бросков и приемов Техника прямых ударов	площадка «Орбита» спортивный зал	устный опрос наблюдение контрольные тренировки
116	4	4	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Техника передвижения в боевой стойке Подводящие упражнения (Борьба)	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение
117	5	4	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Изучение бросков и приемов Техника прямых ударов	площадка «Орбита» спортивный зал	беседа наблюдение
118	6	4	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Техника передвижения в боевой стойке Развитие силовой выносливости (медицин болы)	площадка «Орбита» спортивный зал	беседа наблюдение
119	7	4	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Изучение бросков и приемов Техника передвижения в боевой стойке	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение контрольные тренировки
120	8	4	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Изучение бросков и приемов Техника прямых ударов	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение
121	9	4	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Изучение бросков и приемов Техника прямых ударов	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение

122	10	4	по расписанию по расписанию	Практичес кое занятие Практичес кое занятие	1	Техника передвижения в боевой стойке Подводящие упражнения (Борьба) Техника прямых ударов Развитие силовой	площадка «Орбита» спортивный зал площадка «Орбита» спортивный	беседа наблюдение наблюдение контрольные тренировки
124	12	4	по расписанию	Эстафета Практичес кое занятие	1	выносливости (медицин болы) Изучение бросков и приемов Техника передвижения в	зал площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение
125	13	4	по расписанию	Мастер- класс Практичес кое	1	боевой стойке Изучение бросков и приемов Техника прямых ударов	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение контрольные тренировки
126	14	4	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Изучение бросков и приемов Техника прямых ударов	площадка «Орбита» спортивный зал	беседа наблюдение
127	15	4	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Техника передвижения в боевой стойке Подводящие упражнения (Борьба)	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение
128	16	4	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Изучение бросков и приемов Техника прямых ударов	площадка «Орбита» спортивный зал	беседа наблюдение
129	1	5	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Изучение бросков и приемов Техника передвижения в	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение контрольные тренировки
130	2	5	по расписанию	Открытое занятие	1	Техника передвижения в боевой стойке Подводящие упражнения (Борьба)	площадка «Орбита» спортивный зал	беседа наблюдение
131	3	5	по расписанию	Соревнов ание	1	Контрольные занятия	площадка «Орбита» спортивный зал	устный опрос наблюдение

132	4	5	по расписанию	Практичес кое занятие Ринг	1	Техника передвижения в боевой стойке Развитие силовой выносливости (медицин болы)	«Орбита» спортивный зал	наблюдение контрольные тренировки
133	5	5	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Техника прямых ударов Подводящие упражнения (Борьба)	площадка «Орбита» спортивный зал	устный опрос наблюдение контрольные тренировки
134	6	5	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Техника передвижения в боевой стойке Развитие силовой выносливости	площадка «Орбита» спортивный зал	устный опрос наблюдение
135	7	5	по расписанию	Выступле ние	1	Сдача нормативов ГТО Показательные выступления	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение сдача норм ГТО показательные выступления
136	8	5	по расписанию	Соревнов ание	1	Контрольные спарринги	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение соревнования
137	9	5	по расписанию	Соревнов ание	1	Контрольно переводные испытания	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение соревнования
138	10	5	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Контрольные спарринги	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение соревнования
139	11	5	по расписанию	Соревнов ание	1	Контрольные спарринги	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение соревнования
140	12	5	по расписанию	Выступле ние	1	Контрольно переводные испытания	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение показательные выступления
141	13	5	по расписанию	Соревнов ание	1	Контрольные спарринги	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение соревнования

142	14	5	по	Выступле	1	Контрольно	площадка	наблюдение
			расписанию	ние		переводные	«Орбита»	показательные
						испытания	спортивный	выступления
							зал	
143	15	5	ПО	Беседа	1	БДД 6	площадка	обсуждение
			расписанию			Разметка	«Орбита»	устный опрос
						Светофор	спортивный	
						Трамвай	зал	
144	16	5	по	Викторина	1	БДД 7 Дорожные	площадка	устный опрос
			расписанию			знаки. Повторение	«Орбита»	-
			•			-	спортивный	
						материала	зал	

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

# Дополнительная общеразвивающая программа «Рукопашный бой» (базовый уровень) 2022-2023 учебный год

год обучения: 2 группа: 3, 4

No॒	Число	Месяц	Время	Форма	Кол-во	Тема занятия	Место	Форма
п/п			проведения занятия	занятия	часов		проведения	контроля
1	1	9	по расписанию	Беседа Игра	1	Правила по охране труда	площадка «Орбита» спортивный зал	устный опрос беседа
2	2	9	по расписанию	Беседа Круглый стол	1	БДД-1 Дорога на занятия Безопасность на дороге	площадка «Орбита» спортивный зал	обсуждение устный опрос
3	3	9	по расписанию	Беседа Практичес кое занятие	1	Курс рукопашного боя Упражнения на координацию	площадка «Орбита» спортивный зал	беседа наблюдение
4	4	9	по расписанию	Беседа Практичес кое занятие	1	Курс рукопашного боя Выполнение комплекса физических упражнений	площадка «Орбита» спортивный зал	беседа наблюдение
5	5	9	по расписанию	Беседа Практичес кое занятие	1	История рукопашного боя Разминка и ее разновидности	площадка «Орбита» спортивный зал	беседа наблюдение

		0		Г	1	T7		<i>~</i>
6	6	9	по расписанию	Беседа	1	История рукопашного боя	площадка «Орбита»	беседа наблюдение
			расписанию	кое		Выполнение	«Ороита» спортивный	наолюдение
				занятие		комплекса	зал	
				запитис		физических	3431	
						упражнений		
7	7	9	ПО	Беседа	1	Духовно-	площадка	беседа
	,		расписанию		-	нравственные	«Орбита»	наблюдение
			1	кое		основы и	спортивный	, ,
				занятие		психофизиологич	зал	
						еские		
						особенности		
						рукопашного боя		
						Упражнения для		
						развития гибкости		
8	8	9	ПО	Беседа	1	Духовно-	площадка	беседа
			расписанию	Практичес		нравственные	«Орбита»	наблюдение
				кое занятие		основы и психофизиологич	спортивный зал	
				занятис		еские	34,1	
						особенности		
						рукопашного боя		
						Выполнение		
						комплекса		
						физических		
						упражнений		
9	9	9	ПО	Практичес	1	Традиционные	площадка	беседа
			расписанию			действия	«Орбита»	наблюдение
				занятие		Подвижные игры	спортивный	устный опрос
10	10	0		Игра	1	Т	зал	<i>C</i>
10	10	9	ПО	Практичес	1	Традиционные	площадка «Орбита»	беседа наблюдение
			расписанию	занятие		действия Выполнение	«Ороита» спортивный	наолюдение
				Sannine		комплекса	зал	
						физических	34.1	
						упражнений		
11	11	9	ПО	Практичес	1	Упражнения на	площадка	беседа
				кое		координацию	«Орбита»	наблюдение
				занятие		Изучение бросков	-	
						и приемов	зал	
12	12	9	ПО	Практичес	1	Развитие силовой	площадка	наблюдение
			расписанию	-	1	выносливости	«Орбита»	
			_	занятие		(медицин болы)	спортивный	
						Изучение бросков	зал	
						и приемов		
13	13	9	ПО	Практичес	1	Разминка и ее	площадка	беседа
			расписанию			разновидности	«Орбита»	наблюдение
				занятие		Изучение бросков	_	
						и приемов	зал	

14	14	9	по	Практичес	1	Выполнение	площадка	наблюдение
			расписанию	кое		комплекса	«Орбита»	устный опрос
				занятие		физических	спортивный	
						упражнений Изучение бросков	зал	
						и приемов		
15	15	9	ПО	Практичес	1	Упражнения для	площадка	наблюдение
	13	9	расписанию	*	1	развития гибкости		наолюдение
			F	занятие		Изучение бросков	_	
						и приемов	зал	
16	16	9	по	Практичес	1	Выполнение	площадка	наблюдение
			расписанию	кое		комплекса	«Орбита»	
				занятие		физических упражнений	спортивный зал	
						Техника	San	
						передвижения в		
						боевой стойке		
17	17	9	по	Практичес	1	Техника	площадка	наблюдение
			расписанию	кое		передвижения в	«Орбита»	устный опрос
				занятие		боевой стойке	спортивный	
10	1	10		Игра	1	Подвижные игры	зал	C
18	1	10	по расписанию	Практичес	1	Развитие скоростно -	площадка «Орбита»	беседа наблюдение
			расписанию	занятие		силовой	спортивный	паолюдение
						выносливости	зал	
						Изучение бросков		
						и приемов		
19	2	10	по	Практичес	1	Упражнения на	площадка	беседа
			расписанию			координацию	«Орбита»	наблюдение
				занятие Игра		Изучение бросков и приемов	зал	контрольные тренировки
20	2	10			1	_		
20	3	10	по расписанию	Практичес кое	1	Выполнение комплекса	площадка «Орбита»	наблюдение
			расписанию	занятие		физических	«Оронта» спортивный	
						упражнений	зал	
						Техника		
						передвижения в		
						боевой стойке		
21	4	10	ПО	Контроль	1	Контрольные	площадка	устный опрос
			расписанию	ная трениров		занятия	«Орбита» спортивный	наблюдение
				ка			зал	
22	5	10	ПО	Практичес	1	Разминка и ее	площадка	беседа
	=-		расписанию	-	_	разновидности	«Орбита»	наблюдение
				занятие		Техника	-	устный опрос
				Игра		передвижения в	зал	
						боевой стойке		

24	7	10	по расписанию по расписанию	Практичес кое занятие Практичес кое занятие	1	Выполнение комплекса физических упражнений Изучение бросков и приемов Упражнения для развития гибкости Техника передвижения в боевой стойке	площадка	устный опрос наблюдение наблюдение наблюдение
25	8	10	по расписанию	Практичес кое занятие Эстафета	1	Развитие силовой выносливости (медицин болы) Изучение бросков и приемов	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение
26	9	10	по расписанию	Практичес кое занятие Игра	1	Техника передвижения в боевой стойке Подвижные игры	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение устный опрос
27	10	10	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Упражнения на координацию Изучение бросков и приемов	площадка «Орбита» спортивный зал	беседа наблюдение
28	11	10	по расписанию	Выступле ние	1	Сдача нормативов ГТО	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение сдача норм ГТО показательные выступления
29	12	10	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Выполнение комплекса физических упражнений Изучение бросков и приемов	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение устный опрос
30	13	10	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Упражнения для развития гибкости Техника передвижения в боевой стойке	площадка «Орбита» спортивный зал	беседа наблюдение
31	14	10	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Выполнение комплекса физических упражнений Техника передвижения в боевой стойке	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение

32	15	10	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Разминка и ее разновидности Изучение бросков и приемов	площадка «Орбита» спортивный зал	устный опрос беседа наблюдение
33	16	10	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Развитие скоростно - силовой выносливости Изучение бросков и приемов	площадка «Орбита» спортивный зал	беседа наблюдение
34	17	10	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Упражнения на координацию Изучение бросков и приемов	площадка «Орбита» спортивный зал	беседа наблюдение
35	1	11	по расписанию	Практичес кое занятие Игра	1	Техника передвижения в боевой стойке Подвижные игры	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение устный опрос
36	2	11	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Выполнение комплекса физических упражнений Изучение бросков и приемов	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение
37	3	11	по расписанию	Практичес кое занятие Ринг	1	Упражнения для развития гибкости Техника передвижения в боевой стойке	площадка «Орбита» спортивный зал	устный опрос наблюдение
38	4	11	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Развитие силовой выносливости (медицин болы) Изучение бросков и приемов	площадка «Орбита» спортивный зал	беседа наблюдение
39	5	11	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Упражнения на координацию Техника передвижения в боевой стойке	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение
40	6	11	по расписанию	Практичес кое занятие Игра	1	Техника передвижения в боевой стойке Подвижные игры	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение устный опрос
41	7	11	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Развитие силовой выносливости (медицин болы) Изучение бросков и приемов	площадка «Орбита» спортивный зал	беседа наблюдение

40	0	1 1		П.,	1	D		
42	8	11	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Выполнение комплекса физических упражнений Изучение бросков и приемов	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение
43	9	11	по расписанию	Практичес кое занятие	1	и присмов Упражнения для развития гибкости Изучение бросков и приемов	1	наблюдение
44	10	11	по расписанию	Практичес кое занятие Эстафета	1	Развитие скоростно - силовой выносливости Изучение бросков и приемов	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение контрольные тренировки
45	11	11	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Упражнения на координацию Изучение бросков и приемов	площадка «Орбита» спортивный зал	беседа наблюдение
46	12	11	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Выполнение комплекса физических упражнений Техника передвижения в боевой стойке	площадка «Орбита» спортивный зал	беседа наблюдение
47	13	11	по расписанию	Практичес кое занятие Игра	1	Изучение бросков и приемов Подвижные игры	«Орбита»	беседа наблюдение устный опрос
48	14	11	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Выполнение комплекса физических упражнений Изучение бросков и приемов	площадка «Орбита» спортивный зал	беседа наблюдение
49	15	11	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Упражнения для развития гибкости Техника передвижения в боевой стойке	площадка «Орбита» спортивный зал	беседа наблюдение
50	16	11	по расписанию	Практичес кое занятие Выступле ние	1	Сдача нормативов ГТО	«Орбита» спортивный	наблюдение сдача норм ГТО показательные выступления

51	17	11	по расписанию	Практичес кое занятие Эстафета	1	Развитие силовой выносливости (медицин болы) Изучение бросков и приемов	площадка «Орбита» спортивный зал	беседа наблюдение
52	1	12	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Упражнения на координацию Техника передвижения в боевой стойке	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение
53	2	12	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Выполнение комплекса физических упражнений Изучение бросков и приемов	площадка «Орбита» спортивный зал	беседа наблюдение
54	3	12	по расписанию	Практичес кое занятие Ринг	1	Упражнения для развития гибкости Техника передвижения в боевой стойке	площадка «Орбита» спортивный зал	беседа наблюдение соревнования
55	4	12	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Развитие скоростно - силовой выносливости Изучение бросков и приемов	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение
56	5	12	по расписанию	Соревнова ние	1	Контрольные занятия	площадка «Орбита» спортивный зал	устный опрос наблюдение
57	6	12	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Выполнение комплекса физических упражнений Изучение бросков и приемов	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение
58	7	12	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Упражнения на координацию Изучение бросков и приемов	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение контрольные тренировки
59	8	12	по расписанию	Практичес кое занятие Эстафета	1	Развитие скоростно - силовой выносливости Изучение бросков и приемов	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение

60	9	12	по	Практичес	1	Упражнения для	площадка	устный опрос
				кое	•	развития гибкости Техника		наблюдение
				занятис		передвижения в	зал	
						боевой стойке		
61	10	12	ПО	Практичес кое	1	Выполнение комплекса	площадка «Орбита»	наблюдение
			расписанию	занятие		физических	«Оронта» спортивный	
						упражнений	зал	
						Техника передвижения в		
						боевой стойке		
62	11	12	по	Практичес	1	Упражнения на	площадка	наблюдение
			расписанию	кое занятие		координацию Изучение бросков	«Орбита»	
				Sullythe		и приемов	зал	
63	12	12	по	Практичес	1	Методы круговой	площадка	беседа
			расписанию	кое занятие		тренировки Изучение бросков	«Орбита» спортивный	наблюдение
				Summe		и приемов	зал	
64	13	12	ПО	Практичес	1	Упражнения для	площадка	наблюдение
			расписанию	кое занятие		развития гибкости Изучение бросков		
						и приемов	зал	
65	14	12	ПО	Практичес	1	Развитие силовой	площадка «Орбита»	наблюдение
			расписанию	занятие		выносливости (медицин болы)	«Ороита» спортивный	
						Техника	зал	
						передвижения в боевой стойке		
66	15	12	ПО	Практичес	1	Выполнение	площадка	устный опрос
			расписанию	кое		комплекса	«Орбита»	наблюдение
				занятие		физических упражнений	спортивный зал	
						Изучение бросков		
67	1.4	10	770	Гозото	1	и приемов	ппочио	o50x2xxx2
67	16	12	по расписанию	Беседа	1	БДД-2 Правила	площадка «Орбита»	обсуждение устный опрос
						дорожного	спортивный	,r
						движения для	зал	
68	17	12	ПО	Беседа	1	пешеходов БДД-3	площадка	обсуждение
	± ·		расписанию	77	-	Поездка на	«Орбита»	устный опрос
						общественных	спортивный	
						видах транспорта и на поезде	зал	

69	1	1	по расписанию	Практичес кое занятие Выступле ние	1	Развитие скоростно - силовой выносливости Техника передвижения в боевой стойке	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение соревнования
70	2	1	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Методы круговой тренировки Изучение бросков и приемов	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение
71	3	1	по расписанию	Мастер- класс Эстафета	1	Развитие силовой выносливости (медицин болы) Техника передвижения в боевой стойке	площадка «Орбита» спортивный зал	беседа наблюдение
72	4	1	по расписанию	Практичес кое занятие Выступле ние	1	Сдача нормативов ГТО	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение сдача норм ГТО показательные выступления
73	5	1	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Развитие скоростно - силовой выносливости Изучение бросков и приемов	площадка «Орбита» спортивный зал	беседа наблюдение
74	6	1	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Выполнение комплекса физических упражнений Техника передвижения в боевой стойке	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение
75	7	1	по расписанию	Практичес кое занятие Выступле ние	1	Методы круговой тренировки Изучение бросков и приемов	«Орбита»	наблюдение показательные выступления
76	8	1	по расписанию	Практичес	1	Развитие скоростно - силовой выносливости Техника прямых ударов	площадка «Орбита» спортивный зал	устный опрос наблюдение

77	9	1	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Выполнение комплекса физических упражнений Техника передвижения в боевой стойке	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение
78	10	1	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Развитие силовой выносливости (медицин болы) Техника прямых ударов	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение контрольные тренировки
79	11	1	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Методы круговой тренировки Техника прямых ударов	площадка «Орбита» спортивный зал	беседа наблюдение
80	12	1	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Выполнение комплекса физических упражнений Техника передвижения в боевой стойке	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение устный опрос
81	1	2	по расписанию	Практичес кое занятие Эстафета	1	Развитие скоростно - силовой выносливости Техника передвижения в боевой стойке	площадка «Орбита» спортивный зал	устный опрос наблюдение
82	2	2	по расписанию	Открытое занятие	1	Развитие силовой выносливости (медицин болы) Техника передвижения в боевой стойке	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение
83	3	2	по расписанию	Практичес кое занятие Выступле ние	1	Методы круговой тренировки Техника прямых ударов		наблюдение показательные выступления
84	4	2	по расписанию	Мастер- класс Ринг	1	Развитие скоростно - силовой выносливости Техника передвижения в боевой стойке	площадка «Орбита» спортивный зал	устный опрос наблюдение соревнования

85	5	2	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Выполнение комплекса физических упражнений Техника передвижения в боевой стойке	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение
86	6	2	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Методы круговой тренировки Техника прямых ударов	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение
87	7	2	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Развитие скоростно - силовой выносливости Техника передвижения в боевой стойке	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение
88	8	2	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Развитие силовой выносливости (медицин болы) Техника передвижения в боевой стойке	площадка «Орбита» спортивный зал	беседа наблюдение
89	9	2	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Изучение бросков и приемов Техника передвижения в боевой стойке	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение
90	10	2	по расписанию	Практичес кое занятие Ринг	1	Развитие скоростно - силовой выносливости Техника передвижения в боевой стойке	площадка «Орбита» спортивный зал	устный опрос наблюдение контрольные тренировки
91	11	2	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Подводящие упражнения (борьба) Техника прямых ударов	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение
92	12	2	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Изучение бросков и приемов Техника передвижения в боевой стойке	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение

93	13	2	по расписанию	Практичес кое занятие Выступле ние	1	Техника прямых ударов Изучение бросков и приемов	площадка «Орбита» спортивный зал	беседа наблюдение контрольные тренировки
94	14	2	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Подводящие упражнения (борьба) Техника прямых ударов	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение
95	15	2	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Изучение бросков и приемов Техника передвижения в	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение
96	1	3	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Подводящие упражнения (борьба) Техника передвижения в боевой стойке	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение
97	2	3	по расписанию	Беседа Викторина	1	БДД-4 Дорожные знаки и дорожная разметка	площадка «Орбита» спортивный зал	обсуждение устный опрос
98	3	3	по расписанию	Контроль ная трениров ка	1	Контрольное занятие	площадка «Орбита» спортивный зал	устный опрос наблюдение
99	4	3	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Изучение бросков и приемов Техника прямых ударов	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение
100	5	3	по расписанию	Практичес кое занятие Ринг	1	Изучение бросков и приемов Техника передвижения в боевой стойке	площадка «Орбита» спортивный зал	устный опрос наблюдение соревнования
101	6	3	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Изучение бросков и приемов Техника прямых ударов Подводящие упражнения (борьба)	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение
102	7	3	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Изучение бросков и приемов Техника передвижения в	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение

103	8	3	ПО	Практичес	1	Техника прямых	площадка	устный опрос
	Ü			кое	-	ударов	«Орбита»	наблюдение
				занятие		Подводящие	спортивный	контрольные
				Ринг		упражнения (борьба)	зал	тренировки
104	9	3	по	Практичес	1	Изучение бросков		наблюдение
			расписанию			и приемов	«Орбита»	
				занятие		Техника	спортивный	
						передвижения в боевой стойке	зал	
105	10	2		D.	1			
105	10	3	ПО	Беседа	1	БДД 5 Где можно и где	площадка «Орбита»	обсуждение устный опрос
			расписанию			нельзя играть	«Оронта» спортивный	устный опрос
						Велосипед	зал	
106	11	3	ПО	Практичес	1	Техника	площадка	наблюдение
			расписанию	кое		передвижения в	«Орбита»	
				занятие		боевой стойке	спортивный	
						Подводящие	зал	
						упражнения (борьба)		
107	12	3	по	Практичес	1	Сдача нормативов	площадка	наблюдение
			расписанию	кое		ГТО	«Орбита»	сдача норм
				занятие			спортивный	ГТО
				Выступле ние			зал	показательные
100	12	2			1	T		выступления
108	13	3	по	Практичес кое	1	Изучение бросков и приемов	площадка «Орбита»	наблюдение
			расписанию	занятие		Техника прямых	«Оронта» спортивный	
						ударов	зал	
109	14	3	ПО	Практичес	1	Подводящие	площадка	беседа
			расписанию		-	упражнения	«Орбита»	наблюдение
				занятие		(борьба)	спортивный	
						Техника	зал	
						передвижения в боевой стойке		
110	1.5	2		Паски	1			
110	15	3	по расписанию	Практичес	1	Подводящие упражнения	площадка «Орбита»	наблюдение
			расписанию	занятие		(борьба)	«Оронта» спортивный	
						Техника	зал	
						передвижения в		
		_		_		боевой стойке	\	
111	16	3	ПО	Практичес	1	Изучение бросков		беседа
			расписанию	кое занятие		и приемов Техника прямых	«Орбита» спортивный	наблюдение контрольные
				Выступле		ударов	зал	тренировки
				ние		J/7I	31	-F
		l	<u> </u>			I		

112	17	3	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Изучение бросков и приемов Техника передвижения в боевой стойке	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение
113	1	4	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Изучение бросков и приемов Техника передвижения в боевой стойке	площадка «Орбита» спортивный зал	беседа наблюдение
114	2	4	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Техника прямых ударов Подводящие упражнения (борьба)	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение
115	3	4	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Изучение бросков и приемов Техника передвижения в боевой стойке	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение
116	4	4	по расписанию	Беседа Практичес кое занятие	1	Изучение бросков и приемов Техника передвижения в боевой стойке	площадка «Орбита» спортивный зал	беседа наблюдение
117	5	4	по расписанию	Практичес кое занятие Ринг	1	Изучение бросков и приемов Техника прямых ударов	площадка «Орбита» спортивный зал	устный опрос наблюдение контрольные тренировки
118	6	4	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Подводящие упражнения (борьба) Техника передвижения в боевой стойке	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение
119	7	4	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Изучение бросков и приемов Техника передвижения в боевой стойке	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение
120	8	4	по расписанию	Практичес кое занятие Ринг	1	Подводящие упражнения (борьба) Техника прямых ударов	площадка «Орбита» спортивный зал	устный опрос наблюдение соревнования

121	9	4	по расписанию	Практичес	1	Изучение бросков и приемов	площадка «Орбита»	наблюдение контрольные
			расписанию	занятие		Техника передвижения в боевой стойке	спортивный зал	тренировки
122	10	4	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Техника прямых ударов Подводящие упражнения (борьба)	площадка «Орбита» спортивный зал	устный опрос наблюдение
123	11	4	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Изучение бросков и приемов Техника передвижения в боевой стойке	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение
124	12	4	по расписанию	Практичес кое занятие Ринг	1	Изучение бросков и приемов Техника передвижения в боевой стойке	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение соревнования
125	13	4	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Техника передвижения в боевой стойке Подводящие упражнения (борьба)	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение
126	14	4	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Изучение бросков и приемов Техника прямых ударов	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение
127	15	4	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Техника передвижения в боевой стойке Подводящие упражнения (борьба)	площадка «Орбита» спортивный зал	устный опрос наблюдение
128	16	4	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Изучение бросков и приемов Техника передвижения в боевой стойке	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение
129	1	5	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Подводящие упражнения (борьба) Техника передвижения в боевой стойке	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение

130	3	5	по расписанию по	Практичес кое занятие Ринг Практичес	1	Подводящие упражнения (борьба) Техника прямых ударов Изучение бросков	площадка «Орбита» спортивный зал площадка	устный опрос наблюдение контрольные тренировки наблюдение
131	J	J		кое занятие	•	и приемов Техника передвижения в боевой стойке	«Орбита» спортивный зал	писынд
132	4	5	по расписанию	Практичес кое занятие	1	Подводящие упражнения (борьба) Техника прямых ударов	площадка «Орбита» спортивный зал	устный опрос наблюдение
133	5	5	по расписанию	Практичес кое занятие Ринг	1	Изучение бросков и приемов Техника передвижения в боевой стойке	площадка «Орбита» спортивный зал	устный опрос наблюдение соревнования
134	6	5	по расписанию	Соревнова ние	1	Контрольное занятие	площадка «Орбита» спортивный зал	устный опрос наблюдение
135	7	5	по расписанию	Соревнов ание	1	Контрольные спарринги	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение соревнования
136	8	5	по расписанию	Выступле ние	1	Контрольно переводные испытания	-	наблюдение показательные выступления
137	9	5	по расписанию	Соревнов ание	1	Контрольные спарринги	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение соревнования
138	10	5	по расписанию	Практичес кое занятие Выступле ние	1	Сдача нормативов ГТО	«Орбита» спортивный	наблюдение сдача норм ГТО показательные выступления
139	11	5	по расписанию	Соревнов ание	1	Контрольные спарринги	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение соревнования
140	12	5	по расписанию	Соревнов ание	1	Контрольно переводные испытания	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение соревнования

141	13	5	ПО	Соревнов	1	Контрольные	площадка	наблюдение
			расписанию	ание		спарринги	«Орбита»	соревнования
							спортивный	
							зал	
142	14	5	по	Выступле	1	Контрольно	площадка	наблюдение
			расписанию	ние		переводные	«Орбита»	показательные
						испытания	спортивный	выступления
							зал	
143	15	5	по	Беседа	1	БДД 6	площадка	обсуждение
			расписанию			Виды травм при	«Орбита»	устный опрос
						ПДД	спортивный	
							зал	
144	16	5	по	Беседа	1	БДД 7	площадка	обсуждение
			расписанию	Викторина		За городом.	«Орбита»	устный опрос
						Глазами водителя	спортивный	
						Повторение	зал	
						пройденного		
						материала		

#### ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1

### ОБЩИЕ ПСИХОЛОГО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ С ОВЗ

- Принять ребенка таким, каков он есть, во всем его своеобразии и индивидуальности.
- Уважать личность ребенка, его позицию.
- Проявлять искренний интерес к словам ребенка, его переживаниям, слушать и понимать его.
- Не сравнивать ребенка с окружающими.
- Не навязывать свои мысли ребенку, а высказывать суждение, не приказывать, а советовать.
- Не предъявлять ребенку повышенных требований.
- Стараться делать замечания как можно реже.
- Избегать переутомления, использовать упражнения на релаксацию.
- Отмечать достоинства каждого ребенка, поощрять ребенка сразу же, не откладывая на будущее.
- Способствовать повышению его самооценки, но ребенок должен знать, за что его хвалят.
- Вести ребенка к самоанализу.
- Оставаться спокойным в любой ситуации.

## Приложение 2 КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ДЛЯ ДИАГНОСТИЧЕСКОЙ КАРТЫ

теоретические знания

	1
В	свободно владеет терминологией, уровень теоретических знаний
высокий	полностью соответствует программным требованиям
в/с	владеет терминологией, уровень теоретических знаний практически
выше среднего	соответствует программным требованиям
c	терминологию знает, но иногда забывает, уровень теоретических
средний	знаний не полностью соответствует программным требованиям
н/с	терминологией владеет слабо, уровень теоретических знаний слабо
ниже среднего	соответствуют программным требованиям
Н	терминологию не знает, теоретическими знаниями не владеет
низкий	
	практические умения и навыки

В	работает уверенно, не боится ошибок, обнаруживает и исправляет их
высокий	самостоятельно, быстро овладевает навыками и умениями, устойчивы
	внимание и познавательный интерес, склонен к логическому переносу
в/с	работает самостоятельно, но ошибки исправляет после замечаний
выше среднего	педагога, внимателен, интересуется процессом работы
c	выполняет задания, периодически допуская ошибки, исправляет их
средний	при помощи педагога, внимание рассеяно, познавательный интерес
	неустойчив, требуется большое количество упражнения для усвоения
	умений и навыков
н/с	есть желание выполнять задания, но допускает много ошибок,
ниже среднего	которые исправить самостоятельно не может, не внимателен,
	познавательный интерес отсутствует, трудности в освоении умений и
	навыков
Н	нет интереса к занятиям, делать ничего не желает, фактически не
низкий	овладевает умениями и знаниями, не восприимчив к помощи

коммуникативно-социальные навыки

коммуникативно-социальные навыки					
В	умеет работать в группе, устанавливает дружеские отношения с				
высокий	детьми, правильно выстраивает отношения со взрослыми, проявляет				
	большое желание участвовать в соревнованиях, социально-значимых				
	мероприятиях				
в/с	умеет работать в группе, устанавливает дружеские отношения с				
выше среднего	большинством детей, отношения со взрослыми почти всегда разумно				
	выстроены, участвует в соревнованиях, социально-значимых				
	мероприятиях				
c	мало общается с детьми; не всегда адекватно общается со взрослыми,				
средний	желание участвовать в соревнованиях, социально-значимых				
	мероприятиях зависит от настроения				
н/с	контакт в группе с детьми зависит от настроения, с детьми хочет				
ниже среднего	общаться, но не получается; со взрослыми общается с трудом,				
	безразличен к участию в соревнованиях, социально-значимых				
	мероприятиях				
Н	не общителен в группе; нет представления как надо себя вести со				
низкий	взрослыми, отказывается принимать участие в соревнованиях,				
	социально-значимых мероприятиях				

#### ВИКТОРИНА «ДОРОЖНЫЕ ЗНАКИ»

Расскажите, какой знак что обозначает?

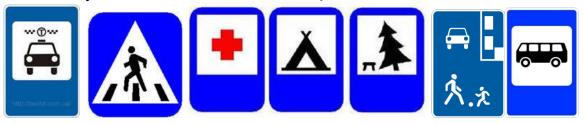
Предупреждающие знаки - форма треугольника, поле белое с красной каймой – предупреждают водителей и пешеходов о возможной опасности и д. р.



Запрещающие знаки - (форма круга, цвет поля белый с красной каймой по окружности - запрещают водителям некоторые маневры: превышения скорости, остановки, стоянки и д. р.)



Информационно-указательные и знаки сервиса - форма четырехугольника, поле синее - оповещают водителей, пассажиров о местах расположения стоянок, пунктов питания, больниц и д.р.



### Приложение 4

### Принципы рукопашного боя

- 1. Проявлять благородство.
- 2. Отстаивать справедливость.
- 3. Уважать старших.
- 4. Защищать слабых.
- 5. Помогать нуждающимся.
- 6. Не использовать силу и умение во зло.
- 7. Не обучать людей с дурными наклонностями.

### Приложение 5

### Традиционные действия - команды

- 1. В одну шеренгу становись.
- 2. В две шеренги становись.
- 3. Исходное положение принять.
- 4. Поклон.
- 5. Налево, направо, кругом.

- 6. По залу бегом (шагом) марш
- 7. Бой, стоп.

### Приложение 6 Контрольные нормативы по ОФП для группы начальной подготовки

№	Контрольные упражнения	Легкие веса	Средние	Тяжелые веса
п/п		36-48 кг	веса	66 - 88 кг
			50-64 кг	
1	Челночный бег 3 х 10 м. (сек.)	7.8-8.0	7.7-8.0	8.0-8.3
2	Прыжок в длину с места	163-194	192-203	178
3	Подтягивание на перекладине	10	12	8
4	Отжимание в упоре лежа (раз)	45	48	40

### Приложение 7

### ВИКТОРИНА «ЗНАТОКИ ПДД»

- 1. Из каких элементов состоит улица?
- 2. Что такое тормозной путь машины?
- 3. Когда у машины тормозной путь длиннее в сухую или дождливую погоду?
- 4. Как надо вести пешеходу на островке безопасности?
- 5. Какие бывают пешеходные переходы?
- 6. Как обозначаются нерегулируемые пешеходные переходы?
- 7. Как водитель информирует всех о повороте?
- 8. Как надо переходить нерегулируемый перекрёсток?
- 9. Как надо переходить регулируемый перекрёсток?
- 10. Из каких элементов состоит загородная дорога?
- 11. Для кого предназначена обочина?
- 12. Как должен двигаться пешеход по загородной дороге?
- 13. Какие типы железнодорожных переездов бывают?
- 14. Если горит зелёный свет светофора для пешехода, как безопасно перейти дорогу?
- 15. Как идти по дороге без тротуара?
- 16. Можно ли в наушниках переходить проезжую часть?