

Управление образования администрации Вачского муниципального района
Нижегородской области
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
«30» августа 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ЦДТ  Е.И.Осипова
«30» августа 2019 г.



**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«Армейский рукопашный бой»**
Возраст детей с 5 лет
Срок реализации: 5 лет

Автор-составитель: Панов Валерий Валерьевич,
педагог дополнительного образования,
1-ой квалификационной категории

р.п. Вача
2019 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа разработана для организации секции армейского рукопашного боя в детских образовательных учреждениях и рассчитана на детей различного возраста (5-17 лет). Весь курс рассчитан на 5 лет и делится на 3 этапа. Первый год - 1 этап подготовки, 2 и 3 года - 2 этап подготовки и 4-5 года - 3 этап подготовки. В рамках начального этапа программы принимаются дети, не имеющие противопоказаний и отклонений в здоровье. Дети зачисляются в группу начальной подготовки с любым уровнем физического развития. В дальнейшем проводится тестирование и сдача контрольных нормативов с целью определения уровня физической и технической подготовленности обучающихся, с последующим переводом на старший уровень подготовки.

Актуальность: ребенок может стать жертвой своих сверстников, не желающих соблюдать законы нравственности и порядка, - порой, своим вызывающим поведением они провоцируют нарушение этих законов. Из-за отсутствия морали подростки позволяют себе совершать поступки, основанные на унижении достоинства человека. Под влиянием современного мира у детей формируется своеобразное понятие о том, как надо жить.

Таким образом, задача программы помочь ребенку стать полноценной личностью, умеющей правильно вести себя в среде сверстников, а так же в среде старшего поколения. Задача педагога – помочь ребенку освоить этот мир за счет полученных знаний, стать личностью, имея возможность совершенствоваться, как и, впрочем, подавать руку помощи другим, даже не близким его кругу людей.

Направленность: – физкультурно-спортивная. Программа предполагает использование всех возможных ресурсов для того, чтобы можно было привлечь молодое поколение к такому искусству самозащиты, как Армейский рукопашный бой, который включает в себе стержень патриотического воспитания и мотивацию к занятиям физической культуры. Сегодня наши дети не способны самостоятельно определять, какие действия несут положительный характер, а какие отрицательный

Педагогическая целесообразность: Данная образовательная программа педагогически целесообразна, т.к. при ее реализации, каждый обучающийся формирует свои личностные качества, такие как: воля, характер, воспитание патриотизма, физическое развитие.

Правильно выбранные формы, методы и средства образовательной деятельности показали свою результативность в соревнованиях различного уровня.

Эффективным для гармоничного развития детей является такое введение практического и теоретического материала, который был бы вызван требованиями творческой практики. Обучающиеся должны сами уметь формулировать задачи, находить пути их решения.

При систематических занятиях рукопашным боем создаются благоприятные условия, для развития обучающегося, развивается мотивация к познанию и творчеству. Обеспечивается эмоциональное благополучие ребенка. Идет приобщение детей к общечеловеческим ценностям. Ребенок получает не только физическое, но духовное и интеллектуальное развитие. И что особенно важно, - происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности обучающегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур. Ведется профилактика асоциального поведения обучающегося. При систематических занятиях АРБ ведется работа не только с обучающимися, но и с их родителями, всей семьей. Социальная значимость АРБ проявляется и в воздействии на качество трудовой деятельности, общественные отношения, сферу потребления, организацию досуга, содержание образования и т.п. Имея высокое прикладное значение, АРБ позволяет тем, кто им занимается, легко и быстро овладевать сложными профессиями, добиваться высокой производительности труда. Навыки АРБ и высокий уровень физической подготовки помогает и в боевой обстановке (служба в горячих точках, спецподразделениях и т.д.)

Таким образом, рукопашный бой можно рассматривать как средство формирования физической и духовной гармонии и удовлетворения запросов, как отдельных людей, так и общества в целом.

Отличительные особенности программы: 1 – включение в раздел общеразвивающей подготовки большого числа акробатических упражнений, как средство для развития качеств необходимых для данного вида спорта (координация, ловкость, смелость, решительность).

2 – обучение, в первую очередь, борцовской техники с дальнейшим постепенным включением элементов ударной техники.

3 – обязательное включение в каждое занятие подвижных игр для регулирования эмоционального состояния и для решения задач технической и тактической подготовки

Адресат программы: программа рассчитана на детей различного возраста (5-17 лет)

Психолого-педагогические особенности детей

Особенности детей дошкольного возраста (5 - 6 лет)

В этом возрасте учеба становится для детей ведущей деятельностью. Формируются новые отношения со сверстниками, родителями, педагогом. Появляется чувство ответственности, возрастают нагрузки в школе и дома. Ведущая педагогическая идея здесь - формирование первоначальных детских убеждений, построенных на главных постулатах общечеловеческих ценностей, создание ситуации успеха в учебной деятельности. Для детей младшего школьного возраста характерна наибольшая биологическая потребность в движениях, но дети отличаются быстрой утомляемостью и недостаточным развитием произвольного внимания. Для них не переносима монотонная деятельность, тяжелы статические нагрузки. Это сенситивный период для развития быстроты, благодаря хорошей подвижности нервной системы. Хорошая обучаемость в этом возрасте предполагает способность к освоению новых знаний, умений и навыков. В виду преобладания предметного мышления и ведущей роли зрительного анализатора, рекомендуется использовать в обучении преимущественно метод наглядности, заменяя слова образами. Главные методы тренировки — игровой и соревновательный.

Особенности детей младшего школьного возраста (7-9 лет)

Физический рост и развитие:

- руки и ноги растут быстрее тела;
- рост тела мальчиков быстрее, чем у девочек;
- сердечно-сосудистая система развивается медленнее других органов и систем тела, в результате у детей наблюдается быстрая утомляемость, особенно при выполнении однообразных движений;
- нервная система развивается очень активно;
- опорный аппарат и мускулатура еще не окрепли, особенно мышцы спины и пресса, что необходимо учитывать при проведении спортивных мероприятий, так как это повышает возможность различных травм (например, растяжение связок), нарушение осанки.

Характерные особенности младшего школьного возраста:

- высокий уровень активности;
- значимая награда – похвала;

- рассеянность внимания (не могут долго концентрировать свое внимание на чем-то определенном);
- требуют в постоянной деятельности и внимания;
- бурно проявляют эмоции;
- достаточно часто проявление беспокойного состояния;
- при неудаче в деле, резко теряют интерес к продолжению этого вида деятельности.

Советы при работе с детьми 7-9 лет:

- обучать правилам и навыкам полезного труда;
- обязательна конкретика поручений
- менять виды деятельности: конкурсы, КТД, игры и мероприятия по времени не должны быть продолжительными;
- Обращать внимание на достижения детей: хвалить и поощрять их.

Особенности детей среднего возраста (10-12 лет)

Физический рост и развитие:

- у девочек очень резкий скачок в росте, по сравнению с мальчиками;
- у мальчиков период замедления роста;
- непропорциональное развитие тела вызывает ощущение неловкости, неуклюжести.

Характерные особенности:

- начинается формирование критического мышления;
- колебания настроения;
- боятся проиграть, чувствительны к критике;
- начинают понимать и принимать нравственные нормы;
- шумны, любят спорить;
- энергичные, инициативные, «легки на подъем»;
- стремятся к лидерству и соперничеству.

Советы при работе с детьми 10-12 лет

- организовывать коллективные занятия;

- учитывать интересы детей при выборе деятельности, распределению обязанностей;
- создание условий для самоуправления в группах;
- возможность реализовать творческий потенциал;
- акцент на достижения ребенка и отряда в целом, хвалить и поощрять детей.

Возрастные особенности (13-17 лет)

Физический рост и развитие:

- девочки примерно на 2 года опережают в развитии мальчиков;
- завершается рост скелета;
- изменение сердечно-сосудистой системы, из-за чего повышается утомляемость;
- повышенная возбудимость;
- хорошая координация движений.

Характерные особенности:

- со взрослыми хотят общаться «на равных»;
- формирование собственного мировоззрения;
- подчиняются группе;
- иногда нуждаются в необходимости побыть одному;
- поиск себя;
- крайности в поведении (например: ничего не хочу, сам се знаю и т.п.)
- беспокойство о внешнем виде.

Советы при работе с подростками 13-17 лет

- создание условий для интересного отдыха и развития;
- руководить подростками без излишнего давления со стороны взрослого;
- учитывать интересы и пожелания детей, однако не нужно идти на поводу;
- с первых дней строго относиться к педагогическим требованиям.

Цель: Создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий рукопашным боем.

Задачи

Обучающие:

- обучать обучающихся технике и тактике армейского рукопашного боя;
- учить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- освоить необходимые контрольные нормативы по ОФП и СФП;
- учить знаниям, умениям навыкам соревновательной деятельности, личной гигиены.

Развивающие:

- способствовать развитию координации движений и основных физических качеств: силы, ловкости, гибкости, выносливости, быстроты реакции;
- создавать условия для развития положительно эмоционально-волевой сферы обучающихся;
- способствовать формированию устойчивого интереса, воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях самостоятельной тренировки, повышения работоспособности;
- содействовать гармоничному физическому и психическому развитию обучающихся, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья

Воспитательные:

- способствовать формированию социальной и коммуникативной компетентности на основе систематических занятий армейским рукопашным боем;
- воспитывать коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- способствовать улучшению состояния здоровья, включая физическое развитие, повышение уровня физической подготовленности, профилактику вредных привычек и правонарушений;
- формировать уважительное отношение к старшим и педагогам, уважительное отношение к сопернику;
- воспитывать неукоснительное соблюдение законов, правил и требований армейского рукопашного боя, в т.ч. морально-этических норм.

Объем и срок освоения программы: Весь курс рассчитан на 5 лет и делится на 3 этапа. Первый год - 1 этап подготовки, 2 и 3 года - 2 этап подготовки и 4-5 года - 3 этап подготовки. В рамках начального этапа программы принимаются дети, не имеющие противопоказаний и отклонений в здоровье, подтвержденные справкой от врача. Дети зачисляются в группу начальной подготовки с любым уровнем физического развития. В дальнейшем проводится тестирование и сдача контрольных нормативов с целью

определения уровня физической и технической подготовленности обучающихся, с последующим переводом на старший уровень подготовки.

Формы обучения:

- групповая;
- индивидуально-групповая;
- индивидуальная
- учебно-тренировочные занятия (групповые)
- теоретические занятия
- участие в спортивных соревнованиях и учебно-тренировочных поединках
- просмотр и анализ учебных кинофильмов и видеофильмов
- комплекс медико- восстановительных мероприятий
- инструкторская и судейская практика обучающихся

Режим занятий: 3(2) раза в неделю 216 (144) часов в год

Год обучения	Возраст занимающихся	Занятия /раз в неделю/	Продолжительность занятия (часы)
1	5-17 лет	3/2	2/1
2	5-17 лет	3	2
3	5-17 лет	3	2
4	5-17 лет	3	2
5	5-17 лет	3	2

Планируемые (ожидаемые) результаты: В результате пятилетнего освоения общеобразовательной программы предполагается освоение обучающимися следующих знаний, практических умений и навыков:

- знание законов, правил применения приемов и технические действия в поединке;
- владение ударной и бросковой техникой армейского рукопашного боя;
- знание и выполнение нормативов по общей физической подготовке и специальной физической подготовке;
- умение проводить спарринг-бои и использовать все изученные приемы;
- знание истории армейского рукопашного боя;
- знание правил соревнований по армейскому рукопашному бою, умение судить соревнования по армейскому рукопашному бою;

- участие в соревнованиях различного уровня;
- знание видов возможных травм и приемы оказания первой медицинской помощи, правила страховки;
- знание и соблюдение правил личной гигиены;
- владение навыками наставнической деятельности для старших воспитанников)
- улучшение физической подготовки детей по различным направлениям. Основными из них является силовая подготовка, развитие скоростно-силовой выносливости, улучшение координации движений, повышение подвижности суставов и развитие пластичности различных групп мышц. Освоение различных акробатических упражнений.
- повышение морально-этических качеств учеников. Возникновение у них интереса к информации соответствующей тематики воинских искусств.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН (по годам)

№	Темы/разделы программы	Год обучения									
		1 год		2 год		3 год		4 год		5 год	
1	Теоретическая подготовка	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5
2	Общая физическая подготовка	180	117	170	115	124	84	120	80	100	70
3	Специальная физическая подготовка	12	8	15	8	37	22	37	22	52	33
4	Технико-тактическая подготовка	12	8	17	8	37	21	37	21	40	20
5	Соревнования			2	2	6	6	6	6	8	6
6	Контрольные нормативы	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	4	4	4	4
	Всего часов	216	144	216	144	216	144	216	144	216	144

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Наименование курса (модуля, предмета, дисциплины)	1-ый год обучения						Всего недель /часов
	1 полугодие			2 полугодие			
	Всего недель	Всего часов	Атт.	Всего недель	Всего часов	Атт.	
Теоретическая подготовка		3			3		6
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		90			90		180
Специальная физическая подготовка		5			5		10
ТЕХНИКО- тактическая подготовка		6			6		12
Инструкторская и судейская практика							-
Соревнования							
КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ПРИЕМНЫЕ И ПЕРЕВОДНЫЕ)			4			4	8
Всего по программе:	Всего недель/часов за первый год обучения по программе (с учетом часов на прохождение аттестации)						36/216

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в образовательную программу.	2	1	1	
2	Теоретическая подготовка	6	6	-	Тестирование,
3	Общая физическая подготовка	176	12	168	Зачет
4	Специальная физическая подготовка	12	2	10	Зачет
5	Технико- тактическая подготовка	14	2	12	Зачет
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	Зачет
7	Соревнования	-	-	-	Зачет
8	Контрольные испытания (приемные и переводные)	4	1	2	Зачет
9	Итоговое занятие	2	1	1	
	Итого часов	216	25	191	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	
2	Теоретическая подготовка	6	6	-	Тестирование,зачет
3	Общая физическая подготовка	176	12	168	Зачет
4	Специальная физическая подготовка	12	2	10	Зачет
5	Технико- тактическая подготовка	14	2	12	Зачет
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	Зачет
7	Соревнования	-	-	-	Зачет
8	Контрольные испытания (приемные и переводные)	4	1	2	Зачет
9	Итоговое занятие	2	1	1	
	Итого часов	216	25	191	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	
2	Теоретическая подготовка	6	6	-	Тестирование, зачет
3	Общая физическая подготовка	78	4	74	Зачет
4	Специальная физическая подготовка	63	3	60	Зачет
5	Технико- тактическая подготовка	55	3	52	Зачет
6	Инструкторская и судейская практика	-	-		Зачет
7	Соревнования	6	-	6	Зачет
8	Контрольные испытания (приемные и переводные)	4	1	3	Зачет
9	Итоговое занятие	2	1	1	
	Итого часов	216	19	197	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	
2	Теоретическая подготовка	4	4	-	Тестирование, зачет
3	Общая физическая подготовка	65	2	64	Зачет
4	Специальная физическая подготовка	65	2	64	Зачет
5	Технико- тактическая подготовка	60	3	57	Зачет
6	Инструкторская и судейская практика	4	2	2	Зачет
7	Соревнования	10	-	10	Зачет
8	Контрольные испытания (приемные и переводные)	4	1	3	Зачет
9	Итоговое занятие	2	1	1	
	Итого часов	216	16	204	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	
2	Теоретическая подготовка	4	4	-	Тестирование, зачет
3	Общая физическая подготовка	65	2	63	Зачет
4	Специальная физическая подготовка	65	1	63	Зачет
5	Технико- тактическая подготовка	58	2	56	Зачет
6	Инструкторская и судейская практика	4	2	2	Зачет
7	Соревнования	12	-	12	Зачет
8	Контрольные испытания (приемные и переводные)	4	1	3	Зачет
9	Итоговое занятие	2	1	1	
	Итого часов	216	14	202	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Название тем/ разделов в соответствии с учебным планом	Тема, предлагаемая к дистанционному освоению	Кол-во часов			Формы текущего контроля, промежуточной аттестации	Форма взаимодействия с учащимися
			Всего	Теор.	Практ		
1.	Введение в образовательную программу.	Введение в образовательную программу.	2	1	1	Очная форма обучения/ дистанционное обучение	Чат в Ватсап Соц.сети (группа в ВК) Эл. Почта, инд. задания Использование консоли дистанционного обучения на официальном сайте
2.	Теоретическая подготовка	Теоретическая подготовка	6	6	-		
3	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	176	12	168		
4	Специальная физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	12	2	10		
5	ТЕХНИКО- тактическая подготовка	ТЕХНИКО- тактическая подготовка	14	2	12		
6	Инструкторская и судейская практика	Инструкторская и судейская практика	-	-	-		
7	Соревнования	Соревнования	-	-	-		
8	КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ПРИЕМНЫЕ И ПЕРЕВОДНЫЕ)	КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ПРИЕМНЫЕ И ПЕРЕВОДНЫЕ)	4	1	2		
9	Итоговое занятие	Итоговое занятие	2	1	1		
			216	25	191		
	Итого:						

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Название тем/ разделов в соответствии с учебным планом	Тема, предлагаемая к дистанционному освоению	Кол-во часов			Формы текущего контроля, промежуточной аттестации	Форма взаимодействия с учащимися
			Всего	Теор.	Практ		
1.	Вводное занятие	Вводное занятие	2	1	1	Очная форма обучения/ дистанционное обучение	Чат в Ватсап Соц.сети (группа в ВК) Эл. Почта, инд. задания Использование консоли дистанционного обучения на официальном сайте
2.	Теоретическая подготовка	Теоретическая подготовка	6	6	-		
3	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	176	12	168		
4	Специальная физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	12	2	10		
5	ТЕХНИКО- тактическая подготовка	ТЕХНИКО- тактическая подготовка	14	2	12		
6	Инструкторская и судейская практика	Инструкторская и судейская практика	-	-	-		
7	Соревнования	Соревнования	-	-	-		
8	КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ПРИЕМНЫЕ И ПЕРЕВОДНЫЕ)	КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ПРИЕМНЫЕ И ПЕРЕВОДНЫЕ)	4	1	2		
9	Итоговое занятие	Итоговое занятие	2	1	1		
	Итого:		216	25	191		

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
АРБ младшая группа

№	Месяц\ число	Кол- во часов	Тема занятия
1	Сентябрь	1	Инструктаж. Разминка. ОФП. Растяжка ОФП. Акробатика, страховка, бойцовская стойка, перемещения. Заминка
2		1	Разминка, Растяжка, отработка прямых ударов руками, ОФП. Заминка
3		2	Разминка, Растяжка, отработка прямых ударов руками в парах, по лапам, ОФП. Заминка
4		1	Разминка, Растяжка, повтор прямых ударов ногами и коленом. ОФП. Заминка
5		1	Разминка, Растяжка, отработка прямых ударов и защиты уклоном ОФП. Заминка
6		2	Разминка, растяжка. Прямой удар левой в голову, защита уклоном вправо, контратака прямым правой (тоже с другой руки) ОФП. Заминка
7		1	Разминка, растяжка, отработка прямых ударов ногами. ОФП. Акробатика, изучение выхода из удержания. Заминка
8		1	Разминка, растяжка, отработка комбинации «двочка в голову»+ прямой ногой в корпус. Отработка в парах, с тенью, на макиварах ОФП. Заминка
9		2	Разминка, растяжка Прямой удар левой в голову, защита уклоном вправо, контратака прямым правой (тоже с другой руки) Акробатика, повторение выхода из удержания ОФП. Заминка
10		1	Разминка, растяжка, отработка прямых ударов и защиты уклоном, бой с тенью 3 р по 1,5 м ОФП. Заминка
11		1	Разминка, растяжка, отработка прямых ударов ногами и защиты нижним блоком в парах ОФП. Заминка
12		2	Разминка, растяжка, акробатика, повтор броска «задняя подножка», борьба на коленях ОФП. Заминка
13	Октябрь	1	Разминка, растяжка, отработка боковых ударов руками в голову. ОФП. Акробатика. Заминка
14		2	Разминка, растяжка, отработка защиты «нырком» в парах. Бой с

			тенью 3 р по 1,5 м. ОФП. Заминка
15		1	Разминка, ОФП. отработка боковых ударов руками в голову на лапах. Растяжка, спарринг по заданию по правилам бокса, Заминка
16		1	Разминка, растяжка, отработка прямых ударов ногами.. ОФП. Акробатика, борьба в партере 3 р по 3 м. удушающие Заминка
17		2	Разминка, растяжка, работа на лапах руками, ОФП Заминка
18		1	Разминка, Растяжка, отработка лоу-кика по макиварам, ОФП., борьба в партере, удержание, Заминка
19		1	Разминка, растяжка, отработка комбинаций прямых ударов руками и ногами по лапам, ОФП. Заминка
20		2	Разминка, растяжка ОФП. Прямой (боковой) удар левой в голову, защита шагом в право с поворотом налево и встречным ударом правой в голову (тоже с другой руки), борьба в стойке 3 р. По 3 м. передвижения в стойке. Заминка
21		1	Разминка, растяжка, работа на лапах руками, акробатика, повтор удушающих, ОФП Заминка
22		1	Разминка, растяжка, спорт.игры с набивным мячом ОФП. Заминка
23		2	Разминка, растяжка, отработка прямых ударов и защиты уклоном, упр. со скакалкой ОФП. Заминка
24		1	Разминка, растяжка, акробатика, борьба на коленях, в партере со сменой партнера ОФП. Заминка
25		1	Разминка, растяжка, отработка боковых ударов и защиты нырком, отработка нырка с контратакой боковым в голову ОФП. Заминка
26	ноябрь	1	Разминка, растяжка, работа на лапах руками, отработка уклонов и нырков ОФП Заминка
27		1	Разминка, растяжка, отработка кругового удара ногой по корпусу в парах, защита подставкой, бой с тенью 3 р по 2 м, ОФП Заминка
28		2	Разминка, Растяжка, повтор прямого и бокового ударов ногами, лоу-кика, ОФП Заминка
29		1	Разминка, Растяжка, ОФП Акробатика, борьба в партере, Заминка
30		1	Разминка, Растяжка, работа на лапах руками, отработка нырков и уклонов в парах, ОФП Заминка

31		2	Разминка, Растяжка, передвижения в стойке с ударами (произвольно), поединки по правилам кик-боксинга, ОФП Заминка
32		1	Разминка, Растяжка, , ОФП Заминка, работа на лапах Растяжка
33		1	Разминка, Растяжка, Акробатика, борьба в стойке ОФП Заминка
34		2	Разминка, Растяжка, повтор изученных комбинаций, ОФП. Заминка
35		1	Разминка, Растяжка, отработка кругового удара ногой в голову на макиварах, в парах и защиты от него, ОФП. Заминка
36		1	Разминка, Растяжка, передвижения в стойке, поединки по правилам бокса, упр. со скакалкой, ОФП. Заминка
37		2	Разминка, Растяжка, отработка ударов ногами по макиварам ОФП. Заминка
38	декабрь	1	Разминка, Растяжка, работа на лапах руками, отработка нырков и уклонов в парах, ОФП Заминка
39		1	Разминка, Растяжка, отработка ударов ногами на макиварах, ОФП Заминка
40		2	Разминка, Растяжка, Разминка, Растяжка, работа на лапах руками, отработка нырков и уклонов в парах, ОФП Заминка ОФП Заминка
41		1	Разминка, Растяжка, отработка прямых и боковых ударов руками на лапах, борьба на коленях. ОФП Заминка
42		1	Разминка, Растяжка, изучения удара апперкот, работа на лапах руками, отработка нырков и уклонов в парах, ОФП Заминка
43		2	Разминка, Растяжка, отработка лоу-кика на макиварах, бой с тенью 3 р по 3 м ОФП Заминка
44		1	Разминка, Растяжка, повтор броска «задняя подножка», удержание ОФП Заминка
45		1	Разминка, Растяжка, работа на лапах руками, упр со скакалкой, ОФП Заминка
46		2	Разминка, Растяжка, удержание, борьба на коленях, упр.»пловец» ОФП Заминка
47		1	Разминка, Растяжка, повтор удара апперкот Прямой удар левой ногой в туловище, защита уходом с линии атаки наружу, вовнутрь захват ноги бросок (тоже с другой ноги,) ОФП Заминка

48		1	Разминка, Растяжка, акробатика, повтор броска «задняя подножка», удержание ОФП Заминка
49		2	Разминка, Растяжка, повтор изученных комбинаций ногами, ОФП Заминка
50		1	Разминка, Растяжка, борьба в партере, ОФП Заминка
51	Январь	1	Разминка, ОФП. Растяжка, вхождение в захват и клинч, Заминка
52		1	Разминка, Растяжка. Акробатика, борьба в стойке, болевые приемы ОФП Заминка
53		2	Разминка, Растяжка. Акробатика, борьба в партере, удержание ОФП Заминка
54		1	Разминка, Растяжка, отработка удара апперкот, отработка прямых и боковых ударов руками на лапах, борьба на коленях. ОФП Заминка
55		1	Разминка Растяжка, вхождение в захват и клинч,. ОФП Заминка
56		2	Разминка, Растяжка, отработка прямых и боковых ударов ногами на макиварах, ОФП Заминка
57		1	Разминка, Растяжка, Прямой удар левой в голову, защита уклоном вправо, контратака прямым правой (тоже с другой руки) Прямой (боковой) удар левой в голову, защита шагом в право с поворотом налево и встречным ударом правой в голову (тоже с другой руки) в парах с огр. контактом. ОФП Заминка
58		1	Разминка, Растяжка, отработка бросков со сменой партнера. ОФП Заминка
59		2	Разминка, Растяжка, отработка защиты отшагом, отработка прямых ударов руками в парах, кроссфит Заминка
60	февраль	1	Разминка, Растяжка, Перемещения в стойке с ударами, уклоны и нырки, ОФП Заминка.
61		1	Разминка, Растяжка, Акробатика, борьба в стойке ОФП Заминка.
62		2	Разминка, Растяжка, Прямой удар левой в голову, защита уклоном вправо, контратака прямым правой (тоже с другой руки) Прямой (боковой) удар левой в голову, защита шагом в право с поворотом налево и встречным ударом правой в голову (тоже с другой руки) в парах с огр. контактом. ОФП Заминка

63		1	Разминка, Растяжка, отработка бросков со сменой партнера. ОФП Заминка
64		1	Разминка, Растяжка, отработка защиты отшагом, отработка прямых ударов руками в парах, кроссфит Заминка
65		2	Разминка, Растяжка, Акробатика, повтор бросков, борьба в стойке ОФП Заминка.
66		1	Разминка, Растяжка, отработка комбинаций из боковых ударов руками-ногами на макиварах ОФП Заминка.
67		1	Разминка, Растяжка, повтор защиты отшагом, отработка прямых ударов руками в парах, упр. со скакалкой ОФП Заминка
68		2	Разминка, Растяжка, повтор изученных комбинаций ОФП Заминка
69		1	Разминка, Растяжка, бой с тенью 5 р по 2 м. отработка лоу-кика по макиварам ОФП Заминка
70		1	Разминка, Растяжка, повтор изученных комбинаций, спорт игры ОФП Заминка
71		2	Разминка, Растяжка, борьба в стойке, партере ОФП Заминка
72	март	1	Разминка, Растяжка, Боковой удар левой в голову, защита нырком с встречным правой в корпус и прямым (боковым) в голову, повтор изученных комбинаций. Упр.со скакалкой ОФП Заминка.
73		1	Разминка, Растяжка, Прямой (боковой) удар ногой в туловище (голове), защита шагом назад, контратака той же ногой (тоже с другой ноги) ОФП Заминка.
74		2	Разминка, Растяжка, отработка комбинаций из ударов руками-ногами на макиварах, условный бой по правилам АРБ, ОФП Заминка.
75		1	Разминка, Растяжка, вхождение в захват и клинч, кроссфит Заминка. ОФП
76		1	Разминка, Растяжка, спорт. игры. ОФП Заминка.
77		2	Разминка, Растяжка, отработка комбинаций из ударов руками, отработка клинча. ОФП Заминка
78		1	Разминка, Растяжка. Акробатика, рычаг локтя, удержание, выход из удержания ОФП Заминка
79		1	Разминка, Растяжка, совершенствование ударов руками и защиты

			от ударов руками ОФП Заминка.
80		2	Разминка, Растяжка, повтор изученных комбинаций, бои по правилам АРБ ОФП Заминка
81		1	Разминка, Растяжка, отработка бросков в стойке Акробатика, борьба в стойке ОФП Заминка.
82		1	Разминка, Растяжка, упр с набивным мячом, скакалкой, спорт.игры ОФП Заминка
83		2	Разминка, Растяжка, работа на лапах, упр. в парах, ОФП Заминка
84		1	Разминка, Растяжка, повтор удушающих и болевых. ОФП Заминка
85	апрель	1	Разминка, Растяжка,. Повтор изученных комбинаций, работа на лапах, спарринги ОФП Заминка
86		2	Разминка, Растяжка, Акробатика, бросковая техника, заход за спину, борьба на коленях ОФП Заминка
87		1	Разминка, Растяжка, отработка комбинаций из ударов руками-ногами на макиварах ОФП Заминка.
88		1	Разминка, Растяжка,. Акробатика, борьба в стойке, повтор удушающих приемов ОФП Заминка.
89		2	Разминка, Растяжка, отработка комбинаций из боковых ударов руками на лапах, кроссфит ОФП Заминка.
90		1	Разминка,Растяжка,. борьба в стойке, в партере ОФП Заминка
91		1	Разминка,Растяжка, отработка комбинаций из ударов руками и защиты от них в парах ОФП Заминка.
92		2	Разминка, Растяжка, борьба в партере, удержание. ОФП Заминка.
93	май	1	Разминка, Растяжка. Отработка ударов руками-ногами по лапам, макиварам ОФП Заминка
94		1	Разминка, Растяжка. Тренировочные бои по правилам АРБ ОФП Заминка
95		1	Разминка, Растяжка, совершенствование ударов ногами и руками ОФП Заминка,
96		1	Разминка, Растяжка,. Растяжка, работа на лапах, кроссфит ,Заминка

97		2	Разминка, Растяжка, Акробатика, борьба в стойке, в партере. ОФП Заминка
98		1	Разминка, Растяжка,. Боковой удар правой ногой в голову, защита отклонением назад блок с разворотом двумя ладонями, контратака боковым с впередистоящей ноги в туловище и голову (поочередно), повтор изученных комбинаций. ОФП Заминка
99		1	Разминка, Растяжка, Акробатика, борьба в стойке, в партере. ОФП Заминка
100		2	Разминка, Растяжка, работа на лапах, кроссфит Заминка
101		1	Разминка, Растяжка, акробатика. Тренировочные бои по правилам АРБ ОФП Заминка
102		1	Разминка, Растяжка, борьба в партере и стойке, удержание. ОФП Заминка.
103		2	Зачетные мероприятия. Промежуточная аттестация

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса второго года обучения

№	Месяц\число	Кол-во часов	Тема занятия
1	Сентябрь	2	Инструктаж. Разминка. ОФП. Растяжка ОФП. Акробатика, страховка, бойцовская стойка, перемещения. Заминка
2		2	Разминка, Растяжка, отработка прямых ударов руками, ОФП. Заминка
3		2	Разминка, Растяжка, отработка прямых ударов руками в парах, по лапам, ОФП. Заминка
4		2	Разминка, Растяжка, повтор прямых ударов ногами и коленом. ОФП. Заминка
5		2	Разминка, Растяжка, отработка прямых ударов и защиты уклоном ОФП. Заминка
6		2	Разминка, Растяжка Прямой удар левой в голову, защита уклоном вправо, контратака прямым правой (тоже с другой руки) ОФП. Заминка
7		2	Разминка, Растяжка, отработка прямых ударов ногами. ОФП. Акробатика, изучение выхода из удержания. Заминка
8		2	Разминка, Растяжка, отработка комбинации «двоячка в голову»+ прямой ногой в корпус. Отработка в парах, с тенью, на макиварах ОФП. Заминка
9		2	Разминка, Растяжка Прямой удар левой в голову, защита уклоном вправо, контратака прямым правой (тоже с другой руки) Акробатика, повторение выхода из удержания ОФП. Заминка
10		2	Разминка, Растяжка, отработка прямых ударов и защиты уклоном, бой с тенью 3 р по 1,5 м ОФП. Заминка
11		2	Разминка, Растяжка, отработка прямых ударов ногами и защиты нижним блоком в парах ОФП. Заминка
12		2	Разминка, Растяжка, акробатика, повтор броска «задняя подножка», борьба на коленях ОФП. Заминка
13	Октябрь	2	Разминка, Растяжка, отработка боковых ударов руками в голову. ОФП. Акробатика. Заминка

14		2	Разминка, Растяжка, отработка защиты «нырком» в парах. Бой с тенью 3 р по 1,5 м. ОФП. Заминка
15		2	Разминка, ОФП. отработка боковых ударов руками в голову на лапах. Растяжка, спарринг по заданию по правилам бокса, Заминка
16		2	Разминка, Растяжка, отработка прямых ударов ногами.. ОФП. Акробатика, борьба в партере 3 р по 3 м. удушающие Заминка
17		2	Разминка, Растяжка, работа на лапах руками, ОФП Заминка
18		2	Разминка, Растяжка, отработка лоу-кика по макиварам, ОФП., борьба в партере, удержание, Заминка
19		2	Разминка, Растяжка, отработка комбинаций прямых ударов руками и ногами по лапам, ОФП. Заминка
20		2	Разминка, Растяжка ОФП. Прямой (боковой) удар левой в голову, защита шагом в право с поворотом налево и встречным ударом правой в голову (тоже с другой руки), борьба в стойке 3 р. По 3 м. передвижения в стойке. Заминка
21		2	Разминка, Растяжка, работа на лапах руками, акробатика, повтор удушающих, ОФП Заминка
22		2	Разминка, Растяжка, спорт.игры с набивным мячом ОФП. Заминка
23		2	Разминка, Растяжка, отработка прямых ударов и защиты уклоном, упр. со скакалкой ОФП. Заминка
24		2	Разминка, Растяжка, акробатика, борьба на коленях, в партере со сменой партнера ОФП. Заминка
25		2	Разминка, Растяжка, отработка боковых ударов и защиты нырком, отработка нырка с контратакой боковым в голову ОФП. Заминка
26	ноябрь	2	Разминка, Растяжка, работа на лапах руками, отработка уклонов и нырков ОФП Заминка
27		2	Разминка, Растяжка, отработка кругового удара ногой по корпусу в парах, защита подставкой, бой с тенью 3 р по 2 м, ОФП Заминка
28		2	Разминка, Растяжка, повтор прямого и бокового ударов ногами, лоу-кика, ОФП Заминка
29		2	Разминка, Растяжка, ОФП Акробатика, борьба в партере, Заминка
30		2	Разминка, Растяжка, работа на лапах руками, отработка нырков и

			уклонов в парах, ОФП Заминка
31		2	Разминка, Растяжка, передвижения в стойке с ударами (произвольно), поединки по правилам кик-боксинга, ОФП Заминка
32		2	Разминка, Растяжка, , ОФП Заминка, работа на лапах Растяжка
33		2	Разминка, Растяжка, Акробатика, борьба в стойке ОФП Заминка
34		2	Разминка, Растяжка, повтор изученных комбинаций, ОФП. Заминка
35		2	Разминка, Растяжка, отработка кругового удара ногой в голову на макиварах, в парах и защиты от него, ОФП. Заминка
36		2	Разминка, Растяжка, передвижения в стойке, поединки по правилам бокса, упр. со скакалкой, ОФП. Заминка
37		2	Разминка, Растяжка, отработка ударов ногами по макиварам ОФП. Заминка
38	декабрь	2	Разминка, Растяжка, работа на лапах руками, отработка нырков и уклонов в парах, ОФП Заминка
39		2	Разминка, Растяжка, отработка ударов ногами на макиварах, ОФП Заминка
40		2	Разминка, Растяжка, изучение удара апперкот, работа на лапах руками, отработка нырков и уклонов в парах, ОФП Заминка ОФП Заминка
41		2	Разминка, Растяжка, отработка прямых и боковых ударов руками на лапах, борьба на коленях. ОФП Заминка
42		2	Разминка, Растяжка, работа на лапах руками, отработка нырков и уклонов в парах, ОФП Заминка
43		2	Разминка, Растяжка, отработка лоу-кика на макиварах, бой с тенью 3 р по 3 м ОФП Заминка
44		2	Разминка, Растяжка, повтор броска «задняя подножка», удержание ОФП Заминка
45		2	Разминка, Растяжка, отработка удара апперкот работа на лапах руками, упр со скакалкой, ОФП Заминка
46		2	Разминка, Растяжка, удержание, борьба на коленях, упр. «пловец» ОФП Заминка

47		2	Разминка, Растяжка, Прямой удар левой ногой в туловище, защита уходом с линии атаки наружу, вовнутрь захват ноги бросок (тоже с другой ноги,) ОФП Заминка
48		2	Разминка, Растяжка, акробатика, повтор броска «задняя подножка», удержание ОФП Заминка
49		2	Разминка, растяжка, повтор изученных комбинаций ногами, ОФП Заминка
50		2	Разминка, растяжка, борьба в партере, ОФП Заминка
51	Январь	2	Разминка, ОФП. Растяжка, вхождение в захват и клинч, Заминка
52		2	Разминка, растяжка. Акробатика, борьба в стойке, болевые приемы ОФП Заминка
53		2	Разминка, растяжка. Акробатика, борьба в партере, удержание ОФП Заминка
54		2	Разминка, растяжка, отработка прямых и боковых ударов руками на лапах, борьба на коленях. ОФП Заминка
55		2	Разминка Растяжка, вхождение в захват и клинч. ОФП Заминка
56		2	Разминка, растяжка, отработка прямых и боковых ударов ногами на макиварах, ОФП Заминка
57		2	Разминка, растяжка, Прямой удар левой в голову, защита уклоном вправо, контратака прямым правой (тоже с другой руки) Прямой (боковой) удар левой в голову, защита шагом вправо с поворотом налево и встречным ударом правой в голову (тоже с другой руки) в парах с огр. контактом. ОФП Заминка
58		2	Разминка, растяжка, отработка бросков со сменой партнера. ОФП Заминка
59		2	Разминка, растяжка, отработка удара апперкот, защиты отшагом, отработка прямых ударов руками в парах, кроссфит Заминка
60	февраль	2	Разминка, растяжка, Перемещения в стойке с ударами, уклоны и нырки, ОФП Заминка.
61		2	Разминка, растяжка, Акробатика, борьба в стойке ОФП Заминка.
62		2	Разминка, растяжка, Прямой удар левой в голову, защита уклоном вправо, контратака прямым правой (тоже с другой руки) Прямой (боковой) удар левой в голову, защита шагом вправо с поворотом налево и встречным ударом правой в голову (тоже с другой руки) в

			парах с огр. контактом. ОФП Заминка
63		2	Разминка, растяжка, отработка бросков со сменой партнера. ОФП Заминка
64		2	Разминка, растяжка, отработка защиты отшагом, отработка прямых ударов руками в парах, кроссфит Заминка
65		2	Разминка, растяжка, Акробатика, повтор бросков, борьба в стойке ОФП Заминка.
66		2	Разминка, растяжка, отработка комбинаций из боковых ударов руками-ногами на макиварах ОФП Заминка.
67		2	Разминка, растяжка, повтор защиты отшагом, отработка прямых ударов руками в парах, упр. со скакалкой ОФП Заминка
68		2	Разминка, растяжка, повтор изученных комбинаций ОФП Заминка
69		2	Разминка, растяжка, бой с тенью 5 р по 2 м. отработка лоу-кика по макиварам ОФП Заминка
70		2	Разминка, растяжка, повтор изученных комбинаций, спортигры ОФП Заминка
71		2	Разминка, растяжка, борьба в стойке, партере ОФП Заминка
72	март	2	Разминка, растяжка, Боковой удар левой в голову, защита нырком с встречным правой в корпус и прямым (боковым) в голову, повтор изученных комбинаций. Упр. со скакалкой ОФП Заминка.
73		2	Разминка, растяжка, Прямой (боковой) удар ногой в туловище (голову), защита шагом назад, контратака той же ногой (тоже с другой ноги) ОФП Заминка.
74		2	Разминка, Растяжка, отработка комбинаций из ударов руками-ногами на макиварах, условный бой по правилам АРБ, ОФП Заминка.
75		2	Разминка, растяжка, вхождение в захват и клинч ,кроссфит Заминка. ОФП
76		2	Разминка, растяжка, спорт. игры. ОФП Заминка.
77		2	Разминка, растяжка, отработка комбинаций из ударов руками, отработка клинча. ОФП Заминка
78		2	Разминка, растяжка. Акробатика, рычаг локтя, удержание, выход из удержания ОФП Заминка

79		2	Разминка, растяжка, совершенствование ударов руками и защиты от ударов руками ОФП Заминка.
80		2	Разминка, растяжка, повтор изученных комбинаций, бои по правилам АРБ ОФП Заминка
81		2	Разминка, растяжка, отработка бросков в стойке Акробатика, борьба в стойке ОФП Заминка.
82		2	Разминка, растяжка, упр с набивным мячом, скакалкой, спорт. игры ОФП Заминка
83		2	Разминка, растяжка, работа на лапах ОФП Заминка
84		2	Разминка, растяжка, повтор удушающих и болевых. ОФП Заминка
85	апрель	2	Разминка, растяжка,. Повтор изученных комбинаций, работа на лапах, спарринги ОФП Заминка
86		2	Разминка, растяжка, Акробатика, бросковая техника, заход за спину ОФП Заминка
87		2	Разминка, растяжка, отработка комбинаций из ударов руками-ногами на макиварах ОФП Заминка.
88		2	Разминка, растяжка,. Акробатика, борьба в стойке, повтор удушающих приемов ОФП Заминка.
89		2	Разминка, растяжка, отработка комбинаций из боковых ударов руками на лапах, кроссфит ОФП Заминка.
90		2	Разминка, растяжка,. борьба в стойке, в партере ОФП Заминка
91		2	Разминка, растяжка, отработка комбинаций из ударов руками и защиты от них в парах ОФП Заминка.
92		2	Разминка, растяжка, борьба в партере, удержание. ОФП Заминка.
93	май	2	Разминка, растяжка,. Отработка ударов руками-ногами по лапам, макиварам ОФП Заминка
94		2	Разминка, растяжка,. Тренировочные бои по правилам АРБ ОФП Заминка
95		2	Разминка, растяжка, совершенствование ударов ногами и руками ОФП Заминка,
96		2	Разминка, растяжка,. Растяжка, работа на лапах, кроссфит ,Заминка

97		2	Разминка, растяжка, акробатика, борьба в стойке, в партере. ОФП Заминка
98		2	Разминка, растяжка,. Боковой удар правой ногой в голову, защита отклонением назад блок с разворотом двумя ладонями, контратака боковым с впередистоящей ноги в туловище и голову (поочередно),повтор изученных комбинаций. ОФП Заминка
99		2	Разминка, растяжка, акробатика, борьба в стойке, в партере. ОФП Заминка
100		2	Разминка, растяжка, работа на лапах, кроссфит Заминка
101		2	Разминка, растяжка, акробатика. Тренировочные бои по правилам АРБ ОФП Заминка
102		2	Разминка, растяжка, борьба в партере и стойке, удержание. ОФП Заминка.
103		2	Зачетные мероприятия. Промежуточная аттестация

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА учебного курса второго года обучения

АРБ с. Арефино

№	Месяц\число	Кол-во часов	Тема занятия
1	Сентябрь	2	Инструктаж. Разминка. ОФП. Растяжка ОФП. Акробатика, страховка, бойцовская стойка, перемещения. Заминка
2		2	Разминка, растяжка, отработка прямых ударов руками, ОФП. Заминка
3		2	Разминка, растяжка, отработка прямых ударов руками в парах, по лапам, ОФП. Заминка
4		2	Разминка, растяжка, повтор прямых ударов ногами и коленом. ОФП. Заминка
5		2	Разминка, растяжка, отработка прямых ударов и защиты уклоном ОФП. Заминка
6		2	Разминка, растяжка Прямой удар левой в голову, защита уклоном вправо, контратака прямым правой (тоже с другой руки) ОФП. Заминка
7		2	Разминка, растяжка, отработка прямых ударов ногами. ОФП. Акробатика, изучение выхода из удержания. Заминка
8		2	Разминка, растяжка, отработка комбинации «двоечка в голову»+ прямой ногой в корпус. Отработка в парах, с тенью, на макиварах ОФП. Заминка
9		2	Разминка, растяжка Прямой удар левой в голову, защита уклоном вправо, контратака прямым правой (тоже с другой руки) Акробатика, повторение выхода из удержания ОФП. Заминка
10	Октябрь	2	Разминка, растяжка, отработка боковых ударов руками в голову. ОФП. Акробатика. Заминка
11		2	Разминка, растяжка, отработка защиты «нырком» в парах. Бой с тенью 3 р по 1,5 м.ОФП. Заминка
12		2	Разминка, ОФП. отработка боковых ударов руками в голову на лапах. Растяжка, спарринг по заданию по правилам бокса, Заминка
13		2	Разминка, растяжка, отработка прямых ударов ногами. ОФП. Акробатика, борьба в партере 3 р по 3 м. удушающие Заминка

14		2	Разминка, растяжка, работа на лапах руками, ОФП Заминка
15		2	Разминка, растяжка, отработка лоу-кика по макиварам, ОФП., борьба в партере, удержание, Заминка
16		2	Разминка, растяжка, отработка комбинаций прямых ударов руками и ногами по лапам, ОФП. Заминка
17		2	Разминка, растяжка ОФП. Прямой (боковой) удар левой в голову, защита шагом в право с поворотом налево и встречным ударом правой в голову (тоже с другой руки), борьба в стойке 3 р. По 3 м. передвижения в стойке. Заминка
18		2	Разминка, растяжка, работа на лапах руками, акаробатика, повтор удушающих, ОФП Заминка
19	ноябрь	2	Разминка, растяжка, работа на лапах руками, отработка уклонов и нырков ОФП Заминка
20		2	Разминка, растяжка, отработка кругового удара ногой по корпусу в парах, защита подставкой, бой с тенью 3 р по 2 м, ОФП Заминка
21		2	Разминка, растяжка, повтор прямого и бокового ударов ногами, лоу-кика, ОФП Заминка
22		2	Разминка, растяжка, ОФП Акробатика, борьба в партере, Заминка
23		2	Разминка, растяжка, работа на лапах руками, отработка нырков и уклонов в парах, ОФП Заминка
24		2	Разминка, растяжка, передвижения в стойке с ударами (произвольно), поединки по правилам кик-боксинга, ОФП Заминка
25		2	Разминка, растяжка, , ОФП Заминка, работа на лапах Растяжка
26		2	Разминка, растяжка, Акробатика, борьба в стойке ОФП Заминка
27	декабрь	2	Разминка, растяжка, отработка удара апперкот, работа на лапах руками, отработка нырков и уклонов в парах, ОФП Заминка
28		2	Разминка, растяжка, отработка ударов ногами на макиварах, ОФП Заминка
29		2	Разминка, растяжка, разминка, растяжка, работа на лапах руками, отработка нырков и уклонов в парах, ОФП Заминка ОФП Заминка
30		2	Разминка, растяжка, отработка прямых и боковых ударов руками на лапах, борьба на коленях. ОФП Заминка

31		2	Разминка, растяжка, повтор удара апперкот, работа на лапах руками, отработка нырков и уклонов в парах, ОФП Заминка
32		2	Разминка, растяжка, отработка лоу-кика на макиварах, бой с тенью 3 р по 3 м ОФП Заминка
33		2	Разминка, растяжка, повтор броска «задняя подножка», удержание ОФП Заминка
34		2	Разминка, растяжка, работа на лапах руками, упр со скакалкой, ОФП Заминка
35		2	Разминка, растяжка, удержание, борьба на коленях, упр.»плвец» ОФП Заминка
36		2	Разминка, растяжка, Прямой удар левой ногой в туловище, защита уходом с линии атаки наружу, вовнутрь захват ноги бросок (тоже с другой ноги,) ОФП Заминка
37	Январь	2	Разминка, ОФП. Растяжка, вхождение в захват и клинч, Заминка
38		2	Разминка, растяжка. Акробатика, борьба в стойке, болевые приемы ОФП Заминка
39		2	Разминка, растяжка. Акробатика, борьба в партере, удержание ОФП Заминка
40		2	Разминка, растяжка, отработка удара апперкот, отработка прямых и боковых ударов руками на лапах, борьба на коленях. ОФП Заминка
41		2	Разминка Растяжка, вхождение в захват и клинч, отработка прямых и боковых ударов ногами на макиварах. ОФП Заминка
42		2	Разминка, растяжка, Прямой удар левой в голову, защита уклоном вправо, контратака прямым правой (тоже с другой руки) Прямой (боковой) удар левой в голову, защита шагом в право с поворотом налево и встречным ударом правой в голову (тоже с другой руки)в парах с огр. контактом. ОФП Заминка
43	февраль	2	Разминка, растяжка, Перемещения в стойке с ударами, уклоны и нырки, ОФП Заминка.
		2	Разминка, растяжка, Акробатика, борьба в стойке ОФП Заминка.
44		2	Разминка, растяжка, Прямой удар левой в голову, защита уклоном вправо, контратака прямым правой (тоже с другой руки) Прямой (боковой) удар левой в голову, защита шагом в право с поворотом налево и встречным ударом правой в голову (тоже с другой руки)в парах с огр. контактом. ОФП Заминка

45		2	Разминка, растяжка, отработка бросков со сменой партнера. ОФП Заминка
46		2	Разминка, Растяжка, отработка защиты отшагом, отработка прямых ударов руками в парах, кроссфит Заминка
47		2	Разминка, растяжка, Акробатика, повтор бросков, борьба в стойке ОФП Заминка.
48		2	Разминка, растяжка, отработка комбинаций из боковых ударов руками-ногами на макиварах ОФП Заминка.
49	март	2	Разминка, растяжка, Боковой удар левой в голову, защита нырком с встречным правой в корпус и прямым (боковым) в голову, повтор изученных комбинаций. Упр. со скакалкой ОФП Заминка.
50		2	Разминка, растяжка, Прямой (боковой) удар ногой в туловище (голову), защита шагом назад, контратака той же ногой (тоже с другой ноги) ОФП Заминка.
51		2	Разминка, растяжка, отработка комбинаций из ударов руками-ногами на макиварах, условный бой по правилам АРБ, ОФП Заминка.
52		2	Разминка, растяжка, вхождение в захват и клинч, кроссфит Заминка. ОФП
53		2	Разминка, растяжка, спорт. игры. ОФП Заминка.
54		2	Разминка, растяжка, отработка комбинаций из ударов руками, отработка клинча. ОФП Заминка
55		2	Разминка, растяжка. Акробатика, рычаг локтя, удержание, выход из удержания ОФП Заминка
56		2	Разминка, растяжка, совершенствование ударов руками и защиты от ударов руками ОФП Заминка.
57		2	Разминка, растяжка, отработка бросков в стойке Акробатика, борьба в стойке ОФП Заминка.
58	апрель	2	Разминка, растяжка. Повтор изученных комбинаций, работа на лапах, спарринги ОФП Заминка
59		2	Разминка, растяжка, Акробатика, бросковая техника, заход за спину ОФП Заминка
60		2	Разминка, растяжка, отработка комбинаций из ударов руками-ногами на макиварах ОФП Заминка.

61		2	Разминка, растяжка. Акробатика, борьба в стойке, повтор удушающих приемов ОФП Заминка.
62		2	Разминка, растяжка, отработка комбинаций из боковых ударов руками на лапах, кроссфит ОФП Заминка.
63		2	Разминка, растяжка. Борьба в стойке, в партере ОФП Заминка
64		2	Разминка, растяжка, отработка комбинаций из ударов руками и защиты от них в парах ОФП Заминка.
65		2	Разминка, растяжка, борьба в партере, удержание. ОФП Заминка.
66	май	2	Разминка, растяжка. Отработка ударов руками-ногами по лапам, макиварам ОФП Заминка
67		2	Разминка, растяжка. Тренировочные бои по правилам АРБ ОФП Заминка
68		2	Разминка, растяжка, совершенствование ударов ногами и руками ОФП Заминка,
69		2	Разминка, растяжка,. Растяжка, работа на лапах, кроссфит, заминка
70		2	Разминка, растяжка, Акробатика, борьба в стойке, в партере. ОФП Заминка
71		2	Разминка, растяжка. Боковой удар правой ногой в голову, защита отклонением назад блок с разворотом двумя ладонями, контратака боковым с впередистоящей ноги в туловище и голову (поочередно), повтор изученных комбинаций. ОФП Заминка
72		2	Разминка, растяжка, акробатика, борьба в стойке, в партере. ОФП Заминка
73		2	Зачетные мероприятия. Промежуточная аттестация

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА учебного курса второго года обучения

АРБ средняя группа

№	Месяц\число	Кол-во часов	Тема занятия
1	Сентябрь	2	Инструктаж. Разминка. ОФП. Растяжка ОФП. Акробатика, страховка, бойцовская стойка, перемещения. Заминка
2		2	Разминка, растяжка, отработка прямых ударов руками, ОФП. Заминка
3		2	Разминка, растяжка, отработка прямых ударов руками в парах, по лапам, ОФП. Заминка
4		2	Разминка, растяжка, повтор прямых ударов ногами и коленом. ОФП. Заминка
5		2	Разминка, растяжка, отработка прямых ударов и защиты уклоном ОФП. Заминка
6		2	Разминка, растяжка Прямой удар левой в голову, защита уклоном вправо, контратака прямым правой (тоже с другой руки) ОФП. Заминка
7		2	Разминка, растяжка, отработка прямых ударов ногами. ОФП. Акробатика, изучение выхода из удержания. Заминка
8		2	Разминка, растяжка, отработка комбинации «двоечка в голову»+ прямой ногой в корпус. Отработка в парах, с тенью, на макиварах ОФП. Заминка
9		2	Разминка, растяжка Прямой удар левой в голову, защита уклоном вправо, контратака прямым правой (тоже с другой руки) Акробатика, повторение выхода из удержания ОФП. Заминка
10	Октябрь	2	Разминка, растяжка, отработка боковых ударов руками в голову. ОФП. Акробатика. Заминка
11		2	Разминка, растяжка, отработка защиты «нырком» в парах. Бой с тенью 3 р по 1,5 м. ОФП. Заминка
12		2	Разминка, ОФП. отработка боковых ударов руками в голову на лапах. Растяжка, спарринг по заданию по правилам бокса, Заминка
13		2	Разминка, растяжка, отработка прямых ударов ногами. ОФП. Акробатика, борьба в партере 3 р по 3 м. удушающие Заминка

14		2	Разминка, растяжка, работа на лапах руками, ОФП Заминка
15		2	Разминка, растяжка, отработка лоу-кика по макиварам, ОФП., борьба в партере, удержание, Заминка
16		2	Разминка, растяжка, отработка комбинаций прямых ударов руками и ногами по лапам, ОФП. Заминка
17		2	Разминка, растяжка ОФП. Прямой (боковой) удар левой в голову, защита шагом в право с поворотом налево и встречным ударом правой в голову (тоже с другой руки), борьба в стойке 3 р. По 3 м. передвижения в стойке. Заминка
18		2	Разминка, растяжка, работа на лапах руками, акробатика, повтор удушающих, ОФП Заминка
19	ноябрь	2	Разминка, растяжка, работа на лапах руками, отработка уклонов и нырков ОФП Заминка
20		2	Разминка, растяжка, отработка кругового удара ногой по корпусу в парах, защита подставкой, бой с тенью 3 р по 2 м, ОФП Заминка
21		2	Разминка, растяжка, повтор прямого и бокового ударов ногами, лоу-кика, ОФП Заминка
22		2	Разминка, растяжка, ОФП Акробатика, борьба в партере, Заминка
23		2	Разминка, Растяжка, работа на лапах руками, отработка нырков и уклонов в парах, ОФП Заминка
24		2	Разминка, растяжка, передвижения в стойке с ударами (произвольно), поединки по правилам кик-боксинга, ОФП Заминка
25		2	Разминка, растяжка, изучение удара апперкот, ОФП Заминка, работа на лапах Растяжка
26		2	Разминка, растяжка, Акробатика, борьба в стойке ОФП Заминка
27	декабрь	2	Разминка, растяжка, работа на лапах руками, отработка нырков и уклонов в парах, ОФП Заминка
28		2	Разминка, растяжка, отработка ударов ногами на макиварах, ОФП Заминка
29		2	Разминка, растяжка, повтор удара апперкот, работа на лапах руками, отработка нырков и уклонов в парах, ОФП Заминка ОФП Заминка
30		2	Разминка, растяжка, отработка прямых и боковых ударов руками на

			лапах, борьба на коленях. ОФП Заминка
31		2	Разминка, растяжка, работа на лапах руками, отработка нырков и уклонов в парах, ОФП Заминка
32		2	Разминка, растяжка, отработка лоу-кика на макиварах, бой с тенью 3 р по 3 м ОФП Заминка
33		2	Разминка, растяжка, повтор броска «задняя подножка», удержание ОФП Заминка
34		2	Разминка, растяжка, отработка удара апперкот, работа на лапах руками, упр со скакалкой, ОФП Заминка
35		2	Разминка, растяжка, удержание, борьба на коленях, упр. «пловец» ОФП Заминка
36		2	Разминка, растяжка, Прямой удар левой ногой в туловище, защита уходом с линии атаки наружу, вовнутрь захват ноги бросок (тоже с другой ноги,) ОФП Заминка
37	Январь	2	Разминка, ОФП. Растяжка, вхождение в захват и клинч, Заминка
38		2	Разминка, растяжка. Акробатика, борьба в стойке, болевые приемы ОФП Заминка
39		2	Разминка, растяжка,. Акробатика, борьба в партере, удержание ОФП Заминка
40		2	Разминка, растяжка, отработка прямых и боковых ударов руками, апперкота на лапах, борьба на коленях. ОФП Заминка
41		2	Разминка, растяжка, вхождение в захват и клинч. ОФП Заминка
42		2	Разминка, растяжка, отработка прямых и боковых ударов ногами на макиварах, ОФП Заминка
43		2	Разминка, растяжка, Прямой удар левой в голову, защита уклоном вправо, контратака прямым правой (тоже с другой руки) Прямой (боковой) удар левой в голову, защита шагом в право с поворотом налево и встречным ударом правой в голову (тоже с другой руки)в парах с огр. контактом. ОФП Заминка
44	февраль	2	Разминка, растяжка, Перемещения в стойке с ударами, уклоны и нырки, ОФП Заминка.
45		2	Разминка, растяжка, Акробатика, борьба в стойке ОФП Заминка.
46		2	Разминка, растяжка, Прямой удар левой в голову, защита уклоном вправо, контратака прямым правой (тоже с другой руки) Прямой

			(боковой) удар левой в голову, защита шагом в право с поворотом налево и встречным ударом правой в голову (тоже с другой руки) в парах с огр. контактом. ОФП Заминка
47		2	Разминка, растяжка, отработка бросков со сменой партнера. ОФП Заминка
48		2	Разминка, растяжка, отработка защиты отшагом, отработка прямых ударов руками в парах, кроссфит Заминка
49		2	Разминка, растяжка, Акробатика, повтор бросков, борьба в стойке ОФП Заминка.
50		2	Разминка, растяжка, отработка комбинаций из боковых ударов руками-ногами на макиварах ОФП Заминка.
51	март	2	Разминка, растяжка, Боковой удар левой в голову, защита нырком с встречным правой в корпус и прямым (боковым) в голову, повтор изученных комбинаций. Упр.со скакалкой ОФП Заминка.
52		2	Разминка, растяжка, Прямой (боковой) удар ногой в туловище (голову), защита шагом назад, контратака той же ногой (тоже с другой ноги). ОФП Заминка.
53		2	Разминка, растяжка, отработка комбинаций из ударов руками-ногами на макиварах, условный бой по правилам АРБ, ОФП Заминка.
54		2	Разминка, растяжка, вхождение в захват и клинч, кроссфит Заминка. ОФП
55		2	Разминка, растяжка, спорт. игры. ОФП Заминка.
56		2	Разминка, растяжка, отработка комбинаций из ударов руками, отработка клинча. ОФП Заминка
57		2	Разминка, растяжка. Акробатика, рычаг локтя, удержание, выход из удержания ОФП Заминка
58		2	Разминка, растяжка, совершенствование ударов руками и защиты от ударов руками ОФП Заминка.
59		2	Разминка, растяжка, отработка бросков в стойке Акробатика, борьба в стойке ОФП Заминка.
60		2	Разминка, растяжка. Повтор изученных комбинаций, работа на лапах, спарринги ОФП Заминка
61		2	Разминка, растяжка, Акробатика, бросковая техника, заход за

			спину ОФП Заминка
62	апрель	2	Разминка, растяжка, отработка комбинаций из ударов руками-ногами на макиварах ОФП Заминка.
63		2	Разминка, растяжка. Акробатика, борьба в стойке, повтор удушающих приемов ОФП Заминка.
64		2	Разминка, растяжка, отработка комбинаций из боковых ударов руками на лапах, кроссфит ОФП Заминка.
65		2	Разминка, растяжка, борьба в стойке, в партере ОФП Заминка
66		2	Разминка, растяжка, отработка комбинаций из ударов руками и защиты от них в парах ОФП Заминка.
67		2	Разминка, растяжка, борьба в партере, удержание. ОФП Заминка.
68	май	2	Разминка, растяжка. Отработка ударов руками-ногами по лапам, макиварам ОФП Заминка
69		2	Разминка, растяжка. Тренировочные бои по правилам АРБ ОФП Заминка
70		2	Разминка, растяжка, совершенствование ударов ногами и руками ОФП Заминка,
71		2	Разминка, растяжка. Растяжка, работа на лапах, кроссфит, заминка
72		2	Разминка, растяжка, Акробатика, борьба в стойке, в партере. ОФП Заминка
73		2	Разминка, растяжка,. Боковой удар правой ногой в голову, защита отклонением назад блок с разворотом двумя ладонями, контратака боковым с впередистоящей ноги в туловище и голову (поочередно), повтор изученных комбинаций. ОФП Заминка
74		2	Зачетные мероприятия. Промежуточная аттестация

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Название тем/ разделов в соответствии с учебным планом	Тема, предлагаемая к дистанционному освоению	Кол-во часов			Формы текущего контроля, промежуточной аттестации	Форма взаимодействия с учащимися
			Всего	Теор.	Практ		
1.	Вводное занятие	Вводное занятие	2	1	1	Очная форма обучения/ дистанционное обучение	Чат в Ватсап Соц.сети (группа в ВК) Эл. Почта, инд. задания Использование консоли дистанционного обучения на официальном сайте
2.	Теоретическая подготовка	Теоретическая подготовка	6	6	-		
3	Общая физическая подготовка	Общая физическая подготовка	78	4	74		
4	Специальная физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	63	3	60		
5	Технико- тактическая подготовка	Технико- тактическая подготовка	55	3	52		
6	Инструкторская и судейская практика	Инструкторская и судейская практика	-	-			
7	Соревнования	Соревнования	6	-	6		
8	Контрольные испытания (приемные и переводные)	Контрольные испытания (приемные и переводные)	4	1	3		
9	Итоговое занятие	Итоговое занятие	2	1	1		
	Итого:		216	19	197		

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Название тем/ разделов в соответствии с учебным планом	Тема, предлагаемая к дистанционному освоению	Кол-во часов			Формы текущего контроля, промежуточной аттестации	Форма взаимодействия с учащимися
			Всего	Теор.	Практ		
1.	Вводное занятие	Вводное занятие	2	1	1	Очная форма обучения/ дистанционное обучение	Чат в Ватсап Соц.сети (группа в ВК) Эл. Почта, инд. задания Использование консоли дистанционного обучения на официальном сайте
2.	Теоретическая подготовка	Теоретическая подготовка	4	4	-		
3	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	65	2	64		
4	Специальная физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	65	2	64		
5	ТЕХНИКО- тактическая подготовка	ТЕХНИКО- тактическая подготовка	60	3	57		
6	Инструкторская и судейская практика	Инструкторская и судейская практика	4	2	2		
7	Соревнования	Соревнования	10	-	10		
8	КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ПРИЕМНЫЕ И ПЕРЕВОДНЫЕ)	КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ПРИЕМНЫЕ И ПЕРЕВОДНЫЕ)	4	1	3		
9	Итоговое занятие	Итоговое занятие	2	1	1		
	Итого:		216	16	204		

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Название тем/ разделов в соответствии с учебным планом	Тема, предлагаемая к дистанционному освоению	Кол-во часов			Формы текущего контроля, промежуточной аттестации	Форма взаимодействия с учащимися
			Всего	Теор.	Практ		
1.	Вводное занятие	Вводное занятие	2	1	1	Очная форма обучения/ дистанционное обучение	Чат в Ватсап Соц.сети (группа в ВК) Эл. Почта, инд. задания Использование консоли дистанционного обучения на официальном сайте
2.	Теоретическая подготовка	Теоретическая подготовка	4	4	-		
3	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	65	2	63		
4	Специальная физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	65	1	63		
5	ТЕХНИКО- тактическая подготовка	ТЕХНИКО- тактическая подготовка	58	2	56		
6	Инструкторская и судейская практика	Инструкторская и судейская практика	4	2	2		
7	Соревнования	Соревнования	12	-	12		
8	КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ПРИЕМНЫЕ И ПЕРЕВОДНЫЕ)	КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ПРИЕМНЫЕ И ПЕРЕВОДНЫЕ)	4	1	3		
9	Итоговое занятие	Итоговое занятие	2	1	1		
	Итого:		216	14	202		

СОДЕРЖАНИЕ

Тема: Меры безопасности и правила поведения на занятиях по армейскому рукопашному бою

Теория: Предупреждение травматизма на занятиях армейскому рукопашному бою.

Тема: Физическая культура - средство развития и укрепления человека.

Физическая подготовка.

Теория: Понятие о ФК и спорте. Формы ФК. ФК средство организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.

Тема: Личная и общественная гигиена

Теория: Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивного инвентаря и оборудования.

Тема: История армейского рукопашного боя

Теория: Рождение и развитие рукопашного боя

Тема: Самоконтроль в процессе занятий спортом

Теория: Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание.

Тема: Соревнования по армейскому рукопашному бою.

Теория: Виды спортивных соревнований. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований. Правила соревнований по армейскому рукопашному бою. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья, главный секретарь, рефери, боковые судьи. Их роль в организации и проведении соревнований.

Тема: Правила проведения боя. Экипировка.

Теория: Понятие о площадке для проведения боя. Раунд для разных возрастных категорий участников. Оценка ударов, бросков и болевых приемов. Команды судьи. Экипировка, её значение (кимоно, самбовки, накладки на голени, раковина на паховую область, защитный жилет (протектор), краги, шлем).

Тема: Инструкторская и наставническая деятельность

Теория: Основные принципы работы наставника-инструктора. Алгоритм действий.

Тема: Общая физическая подготовка.

Практика: Развитие силы, скорости, скоростно- силовых качеств, гибкости, выносливости; подвижные игры.

Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки)

Тема: Специальная физическая подготовка.

Практика: (Разучивание, совершенствование, закрепление, контроль). Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости. Стойки (фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, боевая) и передвижение. Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках. Страховка и самостраховка.

Тема: Тактико-техническая подготовка

Практика: (Разучивание, совершенствование, закрепление, контроль) Борьба в положении стоя. Задняя подножка из различных положений. Выведение из равновесия рывком с захватом руки и шеи. Передняя подножка. Сваливание, бросок с захватом ног и выносом их в сторону. Бросок через бедро. Бросок с захватом руки под плечо. Бросок через голову. Боковая подсечка. Передняя подсечка. Перегибание (рычаг) локтя через бедро. Рычаг локтя через бедро с помощью ноги. Рычаг локтя захватом руки между ног.

.Перегибание (рычаг) локтя через предплечье. Ударная техника рук. Прямой удар левой в голову, защита подставкой правой ладони, контратака прямым левой (тоже с другой руки). Прямой удар левой в голову, защита подставкой правого плеча, контратака прямым левой (тоже с другой руки) Прямой удар левой в туловище, защита подставкой правого локтя, контратака прямым левой (тоже с другой руки) Боковой удар левой в голову, защита подставкой правого предплечья, контратака прямым (боковым) Ударная техника ног. Прямой удар левой ногой в туловище, защита подставкой правого локтя и шагом назад (тоже с другой ноги). Прямой удар правой ногой в туловище, защита правой ладонью влево, контратака правой ноги в туловище. Боковой удар правой ногой в туловище, защита подставкой левого предплечья, контратака прямым правой ногой (тоже с другой ноги) Боковой удар правой ногой в голову, защита подставкой правой ладони, контратака боковым правой ногой в туловище и голову (поочередно). Бросок через спину с колен. Отхват с захватом ноги изнутри и снаружи. Подхват снаружи. Подхват изнутри. Боковой переворот. Передний переворот. Борьба в положении лежа. Узел поперек и узел предплечьем вниз. Ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноименной, одноименной ноги и упором в подколенный изгиб другой ноги. Рычаг на оба бедра с захватом голени под плечо и упором стопой в подколенный изгиб . Узел ноги с упором ладонью в колено. Прямой удар левой в голову, защита уклоном вправо, контратака прямым правой (тоже с другой руки) Прямой удар левой в голову, защита уклоном вправо, контратака встречным левой (тоже с другой руки) Прямой (боковой) удар левой в голову, защита шагом вправо с поворотом налево и встречным ударом правой в голову (тоже с другой руки.) Боковой удар левой в голову, защита нырком с встречным правой в корпус и прямым (боковым) в голову. Прямой удар левой ногой в туловище, защита уходом с линии атаки наружу, вовнутрь захват ноги бросок (тоже с другой ноги)

Прямой удар правой ногой в туловище, защита блоком скрещенными руками, рычаг колена (тоже с другой ноги). Прямой (боковой) удар ногой в туловище (голову), защита шагом назад, контратака той же ногой (тоже с другой ноги) Боковой удар правой ногой в голову, защита отклонением назад

блок с разворотом двумя ладонями, контратака боковым с впередистоящей ноги в туловище и голову (поочередно). Узел ногой на локоть после удержания сбоку, контрприем отгибом

ногой и рукой .Рычаг локтя через бедро, контрприем уход борцовским мостом на этот же прием. Перегибание (рычаг) локтя через предплечье. Узел поперек и узел предплечьем вниз (обратный узел поперек). Перегибание (рычаг) локтя захватом руки между ног. Ущемление икроножной мышцы через голень. Ущемление ахиллесова сухожилия с захватом одноименной и разноименной ноги .Ущемление ахиллесова сухожилия, сидя на противнике. Перегибание (рычаг) локтя при помощи ноги сверху. Серия ударов рук и ног, сваливание .Серия ударов

рук и ног, бросок с захватом ног .Задняя подножка. Бросок прогибом. Бросок через голову. Броски в нападении через спину. Передняя подножка. Бросок через бедро, подшагиванием и зашагиванием Бросок через спину в стойке и с падением. Подхват снаружи. Подхват изнутри. Подхват изнутри с падением. Бросок через спину с захватом руки под плечо. Бросковые комбинации. Боковая подсечка с задней подножкой. Передняя подсечка с передней подножкой. Передняя подсечка бросок через бедро. Бросок через бедро, зацеп. Бросок через спину, сбивание посредством захвата рук и туловища. Бросок через спину, зашагивание за спину боковая подсечка с падением. Контрприемы от бросков. От броска через бедро, подсед под бедро, бросок на спину. От броска через бедро, соскок зашагивание, подсечка с падением. От броска через спину, захватом шеи и плеча бросок скручиванием. От прохода в ноги, захват за шею и плеча, боковая подсечка и подсечка с падением. От прохода в ноги, резкое отшагивание назад, одноименной рукой тяга вниз назад, другой рукой под плечо скручивание. От прохода в ноги тоже, захват под бедро переворот. Броски в контратаке (работа 2-ым номером). От ударов рук, проход в ноги, сваливание. От рук, проход в ноги бросок с захватом ног. От рук, бросок наклоном с захватом туловища. От ударов рук, передний переворот. От ударов рук, боковой переворот. От бокового удара рукой, блок изнутри передняя подножка, бросок через бедро и спину .От бокового удара рукой, бросок через спину с захватом под плечо. От бокового удара рукой, подхват снаружи, изнутри (в стойке и с падением) От прямого удара ногой уход с линии атаки наружу, захват ноги, бросок, подножкой, подхватом, подсечкой. От прямого, бокового удара ногой уход с линии атаки во внутрь, захват ноги, подножка, подсечка, подхват. Прямой – подставка, контратака

Прямой - уклон, контратака. Прямой - блок ближней, дальней рукой контратака. Прямой – сайстеп, контратака. Боковой – подставка, контратака. Боковой - нырок, контратака.

От прямого, бокового – разрыв, контратака. От прямого, бокового встречные на одноименную и разноименную руку. Отработка на мешке: прямого, бокового, в сторону, назад, бокового

Изнутри. Отработка на лапах: прямого, бокового, назад, в сторону, бокового изнутри.

От прямого удара, блок скрещенными руками, болевой прием. От прямого удара, блок с разворотом, тычковый. От прямого удара уход шагом назад, контратака той же ногой. От прямого удара, отскок, контратака рук и ног. От прямого удара, сбив, вход в ближний бой. От бокового удара, отклонением назад, блок руками с разворотом с ближней ноги контратака боковым. От бокового, нырок под ногу, с разворотом подсечка

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в декабре и мае в виде текущего контроля по темам, суммируются результаты по темам за полугодие.

Итоговая аттестация проводится с целью: определения степени достижения результатов обучения в конце 5 – го года обучения.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 16 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз) Подъем туловища в положении лежа (не менее 15 раз))
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ
СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 13 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 12 мин
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 17 раз) Подъем туловища в положении лежа (не менее 17 раз))
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5 с)
Координация	Бег на 100 м. (не более 14 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 105раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз) Подъем туловища в положении лежа (не менее 20 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Общие основы АРБ и ТБ. Правила и методика судейства в АРБ	Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства	Вводный, положение о соревнованиях по рукопашному бою
2	Общефизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, работа на снарядах, УТЗ	Таблицы, схемы, карточки, малый спортивный инвентарь (резина, гантели, медицинбол, тен.мячи и т.д. обучающегося, силовые тренажеры	Тестирование, зачеты, протоколы
3	Специальная физическая подготовка	Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером	Литература, схемы, справочные материалы, плакаты, мелкий и средний спортивный инвентарь (малые гантели, лапы, бокс. мешки и груши, манекен)	Зачет, тестирование, учебные бои, промежуточный тест
4	Технико-тактическая подготовка	Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером. Учебные бои	Плакаты, мелкий инвентарь обучающегося. Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, учебные бои, промежуточный тест, соревнование
5	Соревновательная подготовка	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, Учебно-тренировочные бои.	Плакаты, соревновательный инвентарь (капа, перчатки, футы, бандаж)	Тренировочные бои, промежуточный отбор, соревнования

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение: Татами (комплект). Боксерские мешки-2 шт. Манекен для борьбы-2 шт. Медицинболы-6 шт. Лапы боксерские-3 пары. Макивары средние-5шт. Макивары большие 3 шт. большие, Перчатки снарядные-10 пар, Перчатки-краги для армейского рукопашного боя-10 пар, Раковина защитная-10 шт. Щитки на голень10 шт. Жилет для защиты корпус-6 шт. Шлем со стальной маской бшт. Мяч баскетбольный-1шт. Телевизор. DVD. Учебные фильмы по виду спорта. Методическая литература

Информационно-методическое обеспечение: конспекты занятий, видео-записи соревновательных боев, интернет-ресурсы.

Использование дистанционных технологий: видеозапись мастер-класса, конспекты занятий. В случае наступления обстоятельств непреодолимой силы (пожара, наводнения, террористической угрозы, пандемии и т.д.) данная программа может быть реализована с применением электронного обучения и/или дистанционных образовательных технологий. При условии изменения в случае наступления обстоятельств непреодолимой силы до 50 % от общего объёма учебных часов форма реализации программы не изменяется. Изменённый вариант рабочей программы оформляется приложением к программе.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ для педагога

1. Конвенция о правах ребенка. —1989г.
2. Конституция РФ. – М.: Юрид. Лит., 1999. – 96с.
3. Закон Российской Федерации «Об образовании» № 273
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. № 196. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г № 1726-р
6. СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014 № 41
7. Приказ Минтруда России от 08.09.2015 N 613н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" (Зарегистрировано в Минюсте России 24.09.2015 N 38994)
8. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р)
9. Письмо Минобрнауки России «О направлении информации» / Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» (от 18 ноября 2015 г. № 09-3242)
10. Методические рекомендации по разработке (составлению) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (авторы-составители: преподаватели кафедры теории и практики воспитания и дополнительного образования ГБОУ ДПО НИРО)
11. Постановление об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19) от 30 июня 2020 г. № 16
- 12.Акопян А.О., Новиков А.А Анализ-синтез спортивной деятельности как основной фактор совершенствования методики тренировки // Научные труды ВНИИФК за 1995 г. Т.1. - М.,1996. -С. 21-31.
- 13 Акопян А.О., Долганов Д.И., Королев Г.А. Рукопашный бой: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004 г.

- 14 Астахов С.А. Технология планирования тренированных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере рукопашного боя): Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 2003. - 25 с.
- 15 Булкип В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с
- 16 Бурцев Г.А. Рукопашный бой. - М., 1994. - 206 с.
- 17 Вайцеховский С. М. Книга тренера. -М.: ФиС, 1971 - 312 с.
- 18 Верхошапский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
- 19 Иванов С.А. Методика обучения технике рукопашного боя: Автореф. дис.... канд. пед.наук. - М., 1995. _ 23 с.
20. Манаев А.А., Чабанюк А.С. Модифицированная образовательная программа по армейскому рукопашному бою для детей школьного возраста на этапе многолетней тренировки. Утверждена решением Президиума Федерации армейского рукопашного боя России Протокол № 1 от 25 февраля 2009 года
21. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры //Учебник для институтов физ. культуры.- М.: Физкультура и спорт – 543 с.
22. «Методические рекомендации по разработке программ дополнительного образования детей», утвержденные Заведующей МБУ ГЦОКО Т.Н.Скачковой от 02 сентября 2010 года.
- 22.Найденов М.И. Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. – Г., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003.- 543 с.
- 23.Общероссийская федерация армейского рукопашного боя. Правила соревнований. - М.: Советский спорт. 2003
24. Остьяпов В.Н., Гайдамак И.И. Бокс (обучение и тренировка). Киев: Олимпийская литература, 2001.
25. Севостьянов В.М. и др. Рукопашный бой (истории развития, техника и тактика). - М.: Дата Стром, 1990.-190 с.
26. Супрунов Е.П. Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов: Автореф. Дис.. канд. Пед. наук. -М., 2007.- 27 с.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ для обучающихся и родителей

1. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физ культура и спорт, 1977. - 142 с.
2. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств//Современная система спортивной тренировки. - М.: «СААМ», 1995.
3. Станков А.Г. Индивидуализация подготовки борцов. - М.: ФиС, 1995. - 241 с.