

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности по Спортивно-оздоровительному направлению «Основы рукопашного боя» составлена на основе нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Минобрнауки РФ от 17 декабря 2010 г. № 18)
- Распоряжение Президента РФ "О создании общеобразовательных учреждений - кадетских школ и классов",
- Постановлением Правительства РФ от 5 октября 2010 г. N795 "О государственной программе "Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2011 - 2015 годы"
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение от 29 мая 2015 года №996-р)
- Концепция духовно-нравственного воспитания
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно – эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12. 2010 г. №189, зарегистрированном в Минюсте РФ 3 марта 2011г., регистрационный номер 19993);
- Письмо Минобрнауки России от 18.08.2017 № 09-1672 «О направлении Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»
- План внеурочной деятельности МБОУ МОАУ ООШ №5 г. Баймак(7 класс) на 2024– 2025 учебный год.

Реализация рабочей программы внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Основы рукопашного боя» осуществляется с использованием учебно-методического комплекта:

1. Методическая разработка для инструкторского состава по физической подготовке «ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ПРИЕМОВ РУКОПАШНОГО БОЯ» 1986.

Основная цель программы-специальной дисциплины «Основы Рукопашного боя», создание мотивация для привлечения школьников к такому искусству самозащиты, как рукопашный бой, который включает в себе стержень патриотического воспитания и занятий физической культуры для успешного достижения основной цели программы необходимо решить следующие задачи:

1. Помочь ребенку стать полноценной личностью, умеющей правильно вести себя в среде сверстников, а также в среде старшего поколения.
2. Формировать у детей потребности в регулярных занятиях спортом, навыки дисциплины и самореализации.
3. Укреплять здоровье и организм обучающихся.
4. Развивать физические качества занимающихся.
5. Воспитывать трудолюбие.
6. Создать условия для гармоничного развития волевых и морально-этических качеств личности.
7. Познакомить с техникой рукопашного боя.

Таким образом, задача программы состоит в том, чтобы помочь ребенку стать полноценной личностью, умеющей правильно вести себя в среде сверстников, а также в среде старшего поколения.

Срок реализации программы: 2 года.

7 класс

Место курса в плане внеурочной деятельности: в соответствии с планом внеурочной деятельности МОАУ ООШ №5 г. Баймак на 2024- 2025 год изучение курса в 8 классе отводится 1 час в неделю. Таким образом, 1 час в неделю, 34 часа в год. Продолжительность занятий 40 минут.

Актуальность

Рукопашный бой - это универсальная система обучения приемам защиты и нападения, впитавшая в себя все лучшее из арсенала мировых видов единоборств, апробированная в реальной боевой деятельности, отработанная на многонациональной российской почве. То есть задача наших тренировок сначала привить ученику навыки рукопашного боя, которые позволят остаться целым в конфликте на улице, а затем дать ученику такие знания, как в физическом, так и психологическом плане которые бы повысили его суммарную эффективность деятельности в обычной жизни. Рукопашный бой - включает в себя не только обучение самозащиты, но и позволяет ученику лучше понять себя. По праву считается одним из самых лучших способов тренировки тела и духа.

Обучение осуществляется на основе общих методических принципов:

- Принцип сознательности и активности. Каждый учащийся должен вполне сознательно выполнить, поставленные перед ним задачи.
- Принцип наглядности. Наиболее доходчивая форма обучения. На конкретных наглядных примерах учащиеся должны более качественно усваивать необходимый материал.
- Принцип доступности (от известного к неизвестному, от простого к сложному, от легкого к трудному). Материал подбирается доступный

для усвоения на основе уже имеющихся знаний и навыков, полученных на уроках ОБЖ и физической культуры.

- Принцип систематичности занятий. Успех в освоении определенных знаний, умений и навыков основывается на их систематическом закреплении.
- Принцип постепенного повышения требований. Улучшение качества выполнения приемов самообороны и повышение уровня физической подготовки можно достичь, только постепенно увеличивая нагрузку и повышая требования к обучающимся.

Изложенные выше принципы интегрируют современные научные взгляды об основах организации развивающего обучения, и обеспечивают решение задач интеллектуального и личностного развития. Это позволяет рассчитывать на проявление у детей устойчивого интереса к основам рукопашного боя, появление умений выстраивать внутренний план действий, развивать пространственное воображение, целеустремленность, настойчивость в достижении цели, учит принимать самостоятельные решения и нести ответственность за них.

Общая характеристика курса внеурочной деятельности «Основы рукопашного боя»

Основные методы обучения:

- игровой
- соревновательный
- круговой
- повторный
- равномерный
- контрольный.

Основные формы и средства обучения:

Основными **формами организации занятий** по программе являются:

- учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- занятия по индивидуальным планам;
- медико-восстановительные мероприятия (если необходимо);
- тестирование и медицинский контроль;
- инструкторская и судейская практика.

Средства:

- общеразвивающие упражнения;
 - подвижные игры и игровые упражнения с элементами единоборства
- само страховка и элементы акробатики;
- скоростно-силовые упражнения;
 - базовая школа техники РБ;
 - прыжки и прыжковые упражнения;
 - комплексы упражнений для индивидуальных тренировок.

Формами отслеживания роста предметной компетенции являются:

- Педагогическое наблюдение;
 - Учет результативности участия обучаемых в районных соревнованиях.
2. Интеллектуальная, формируется в процессе осуществления обучающимися следующей деятельности:
- Осуществлении обучающимися анализа, тактических действий;
 - Изучении специализированной литературы;
 - Обсуждении учебно-боевых, тактических задач.

Компетентностный подход выражен:

- В организации педагогом педагогического консультирования при отборе тематического материала;
- В проведении бесед;
- В применении индивидуальных и групповых форм работы. Формами отслеживания роста предметной компетенции являются:
- Оценка результативности участия обучаемых в соревнованиях и первенствах по применению приёмов рукопашного боя;
- Определение уровня подготовленности обучаемых.

Планируемые образовательные результаты курса

1) Улучшение физической подготовки детей по следующим направлениям: силовая подготовка; развитие скоростно-силовой выносливости; улучшение координации движений; повышение подвижности суставов и развитие пластичности различных групп мышц; освоение различных акробатических упражнений.

2) Развитие навыков самообороны, самозащиты.

3) Повышение морально - этических качеств учеников. Привитие интереса к приобретению навыков и умений защиты.

4) Формирование метапредметных навыков в улучшении качества знаний обучающихся.

5) Овладение умениями и навыками личной гигиены и закаливания.

К концу учебного года дети должны знать/уметь:

Знать:

- специальные комплексы упражнений по физической подготовке с уклоном военно-прикладных боевых искусств;
- простейшие элементы рукопашного боя;
- технику рукопашного боя;
- отношение к своему здоровью, образу и стилю жизни;

Уметь:

- выполнять специальные комплексы упражнений по физической подготовке с уклоном военно-прикладных боевых искусств;
- осознанно относиться к своему здоровью и здоровому образу жизни;
- владеть техникой рукопашного боя без оружия и с оружием;

Личностные, мета предметные и предметные результаты курса «Основы рукопашного боя».

Личностные результаты освоения программы курса:

Отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся. Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия рукопашным боем для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Мета предметные результаты освоения программы курса:

Характеризуют уровень форсированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Предметные результаты освоения программы курса:

Характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий.

Результат реализации программы: здоровый физически, психологически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни ученик.

Содержание тем курса

- 1. Вводное занятие. Правила ТБ (1 час)**
- 2. Болевые приёмы. (15 часов)**

Демонстрация приёма «Загиб руки за спину при нападении на противника спереди». Отработка приёма «Загиб руки за спину при нападении на противника спереди». Демонстрация приёма «Загиб руки за спину при нападении на противника сзади». Отработка приёма «Загиб руки за спину при нападении на противника сзади». Демонстрация элементов «Рычаг руки внутрь», «Рычаг руки наружу». Отработка элементов «Рычаг руки внутрь», «Рычаг руки наружу». Демонстрация элементов «Рычаг руки через предплечье», «Узел руки наверху». Отработка элементов «Рычаг руки через предплечье», «Узел руки наверху». Демонстрация «Переходы на загиб руки за спину после выполнения болевых приемов — рычага руки внутрь, рычага руки наружу, узла руки наверху». Отработка «Переходы на загиб руки за

спину после выполнения болевых приемов — рычага руки внутрь, рычага руки наружу, узла руки наверху».

3. Удушающие приёмы. (6 часов)

Демонстрация «Удушающий захват плечом и предплечьем». Отработка «Удушающий захват плечом и предплечьем». Демонстрация «Двойной удушающий захват». Отработка «Двойной удушающий захват».

4. Броски. (12 часов)

Демонстрация «Бросок захватом ног сзади». Отработка «Бросок захватом ног сзади». Демонстрация «Бросок захватом ног спереди». Отработка «Бросок захватом ног спереди». Демонстрация «Задняя подножка». Отработка «Задняя подножка».

Демонстрация «Передняя подножка». Отработка «Передняя подножка».

Система оценивания внеурочной деятельности по рукопашному бою включает следующие элементы:

1. **Входная диагностика.** Проводится в форме собеседования для освоения базового уровня.
2. **Текущий контроль.** Предусматривает систематическую проверку качества знаний и умений, навыков обучающихся на основе опроса, наблюдения, анализа, тестирования, практической работы. Для выполнения тестирования и практической работы используются многоуровневые задания, уровень исполнения выбирается обучающимися самостоятельно. Результаты текущего контроля позволяют отслеживать активность обучающихся и качество усвоения учебного материала.
3. **Промежуточная аттестация.** Оценивает успешность продвижения обучающихся в области освоения техники рукопашного боя и предусматривает выполнение нормативов. Для выполнения нормативов используются многоуровневые задания, уровень материалов промежуточной аттестации обучающимися выбирается самостоятельно.
4. **Итоговая аттестация.** Проводится в конце периода обучения и предполагает зачёт в форме тестирования уровня общей и специальной физической подготовки.

Требования к результатам освоения Программы

по предметным областям

Результатами освоения Программы является приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила рукопашного боя, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по рукопашному бою; федеральный стандарт спортивной подготовки по рукопашному бою; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях по рукопашному бою.

в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий по рукопашному бою;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

в области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики рукопашного боя;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения

спортивных разрядов и званий по рукопашному бою.

в области других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в рукопашном бое средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

Требования к освоению Программы по уровням подготовки

Требования к результатам реализации Программы:

- на базовом уровне: освоение приемов владения мячом, основ правильной техники и правил по рукопашному бою; общая и специальная физическая подготовка с акцентом на развитие качеств быстроты, общей выносливости, ловкости и координации. Теоретическая подготовка дает представления о спорте и его общественной значимости, истории развития рукопашного боя в стране и за рубежом, о спортивной гигиене спортсмена, основ биомеханики технических действий борца. Психолого-педагогические установки тренера направлены на формирование черт спортивного характера, патриотизма, позитивного отношения к окружающему миру, воспитание дисциплины, навыков сотрудничества и коллективизма. Внедряются разнообразные контрольные испытания и игровые задания, прививается самостоятельность при ответственном отношении к занятиям и техническим средствам, к спортивному инвентарю;
- на углубленном уровне: выше указанные виды спортивной подготовки дополняются психологической и соревновательной подготовкой, освоением правил спортивного поведения, включая в условиях соревновательной борьбы; тактических принципов езды в группе и в команде, а также инструкторской и судейской практикой. В процессе занятий осваиваются приемы и принципы самоконтроля и саморегуляции; регулярно ведется контроль записей в дневнике спортсмена, поощряется стремление занимающихся к самонаблюдениям и самоанализу.

Комплекс контрольных упражнений для зачисления в группу базового уровня сложности первого года обучения

Для зачисления детей в группу базового уровня подготовки первого года обучения используются следующие упражнения:

- бег 30 м. (оценка быстроты);

- челночный бег 3х10м (оценка координации);
- 6-тиминутный бег (оценка выносливости);
- подтягивание на высокой перекладине из положения виса (мальчики) (кол-во раз) или подтягивание на низкой перекладине из виса (девочки) (кол-во раз) (оценка силы);
- подъем туловища, лежа на спине (раз) (оценка силовой выносливости);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (оценка силовой выносливости);
- подъем туловища, лежа на спине за 20 с (оценка скоростно-силовых качеств);
- прыжок в длину с места, см. (оценка скоростно-силовых качеств);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (оценка скоростно-силовых качеств)

Тематическое планирование

7 каасс

№	Наименование разделов	Количество часов			Дата проведения	Цифровые образовательные ресурсы
п/п	Темы занятий	всего	теория	практика		
	Основы рукопашного боя (ОРБ)					
1	Правила ТБ Вводная диагностика	1	1		4.09.24	resh.edu.ru Infourok.ru
	Болевые приёмы.	15	5	10		resh.edu.ru Infourok.ru
2	Демонстрация приёма «Загиб руки за спину при нападении на противника спереди».	1	1		11.09.24	resh.edu.ru Infourok.ru
3 4	Отработка приёма «Загиб руки за спину при нападении на противника спереди».	2		2	18.09.24 25.09.24	resh.edu.ru Infourok.ru

5	Демонстрация приёма «Загиб руки за спину при нападении на противника сзади».	1	1		2.10.24	resh.edu.ru Infourok.ru
6 7	Отработка приёма «Загиб руки за спину при нападении на противника сзади».	2		2	9.10.24 16.10.24	resh.edu.ru Infourok.ru
8	Текущий контроль. Демонстрация элементов «Рычаг руки внутрь», «Рычаг руки наружу».	1	1		23.10.24	resh.edu.ru Infourok.ru
9 10	Отработка элементов «Рычаг руки внутрь», «Рычаг руки наружу».	2		2	6.11.24 13.11.24	resh.edu.ru Infourok.ru
11	Демонстрация элементов «Рычаг руки через предплечье», «Узел руки наверху».	1	1		20.11.24	resh.edu.ru Infourok.ru
12 13	Отработка элементов «Рычаг руки через предплечье», «Узел руки наверху».	2		2	27.11.24 4.12.24	resh.edu.ru Infourok.ru
14	Демонстрация «Переходы на загиб руки за спину после выполнения	1	1		11.12.24	resh.edu.ru Infourok.ru

	болевых приемов — рычага руки внутрь, рычага руки наружу, узла руки наверху».					
15 16	Промежуточная аттестация Отработка «Переходы на загиб руки за спину после выполнения болевых приемов — рычага руки внутрь, рычага руки наружу, узла руки наверху».	2		2	18.12.24 25.12.24	resh.edu.ru Infourok.ru
3	Удушающие приёмы.	6	2	4		
17	Демонстрация «Удушающий захват плечом и предплечьем».	1	1		15.01.25	resh.edu.ru Infourok.ru
18 19	Отработка «Удушающий захват плечом и предплечьем».	2		2	22.01.25 29.01.25	resh.edu.ru Infourok.ru
20	Демонстрация «Двойной удушающий захват».	1	1		5.02.25	resh.edu.ru Infourok.ru
21 22	Отработка «Двойной удушающий захват».	2		2	12.02.25 19.02.25	resh.edu.ru Infourok.ru
4	Броски.	12	4	8		
23	Демонстрация «Бросок захватом ног сзади».	1	1		26.02.25	resh.edu.ru Infourok.ru

24 25	Отработка «Бросок захватом ног сзади».	2		2	5.03.25 12.03.25	resh.edu.ru Infourok.ru
26	Демонстрация «Бросок захватом ног спереди».	1	1		19.03.25	resh.edu.ru Infourok.ru
27 28	Отработка «Бросок захватом ног спереди».	2		2	26.03.25 9.04.25	resh.edu.ru Infourok.ru
29	Демонстрация «Задняя подножка».	1	1		16.04.25	resh.edu.ru Infourok.ru
30 31	Отработка «Задняя подножка».	2		2	23.04.25 30.04.25	resh.edu.ru Infourok.ru
32	Демонстрация «Передняя подножка».	1	1		7.05.25	resh.edu.ru Infourok.ru
33 34	Итоговый аттестация Отработка «Передняя подножка».	2		2	14.05.25 21.05.25	resh.edu.ru Infourok.ru
Итого:		34	12	22		

8 Класс

Техника борьбы

Тактика рукопашного боя. Решение практических задач в рукопашном бою.

Особенности ведения боя с вооруженным противником.

Законы физики и двигательной деятельности человек

Характеристика опорно-двигательного аппарата человека с позиции биомеханики.

Рычаги, их характеристики и виды.

Комплексная тренировка в выполнении движений в парах

Комплексная тренировка в выполнении базовых элементов и приемов самозащиты.

Комплексная тренировка в составе групп

Комплексная тренировка в действиях при ведении боя против двух и более противников и в составе группы.

Показательные занятия и демонстрационные выступления

Показательные занятия и демонстрационные выступления.

Предметные результаты:

- методика обучения русскому стилю рукопашного боя основывается на историческом опыте славянских боевых искусств и прикладном анализе достижений современной науки.
- воспитание обучаемых в духе патриотизма, любви к Родине, верности долгу, уважения к истории Отечества.
- развитие умения ведения рукопашного боя как с оружием, так и без него, с использованием подручных средств и без них в сложных условиях.
- повышение психологической устойчивости за счет совмещения физической тренировки с психологическим тренингом.

Обучающиеся будут знать:

- историю развития основных видов боевых единоборств в России;
- основные законы механики и порядок их применения в рукопашном бою;
- порядок применения начальных навыков психологической саморегуляции;
- общие эргономические требования, предъявляемые к ведению рукопашного боя;

- основные базовые элементы рукопашного боя и порядок их использования.

Обучающиеся будут уметь:

- защищать от посягательств жизнь, здоровье, честь и достоинство свои и товарищей;
- освобождаться от захватов за руки, за ноги, шею, горло, корпус;
- защищаться от ударов руками, ногами, палкой, ножом;
- обезоруживать противника, вооруженного палкой, ножом, пистолетом, автоматом (карабином);
- вести рукопашный бой с использованием оружия и подручных средств;
- вести бой с двумя и более противниками одновременно;
- вести рукопашный бой в экстремальных условиях, на ограниченном пространстве, с физически более сильным противником;
- быть психологически готовым к применению полученных знаний на практике, в случае необходимости.

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям по истории;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях; - умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

Рабочая программа предусматривает формирование у обучающихся обще учебных умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций:

- начальный (подготовительный) этап обучения включает ознакомление и разучивание базовых движений и действий в зависимости от подготовленности обучаемых и сложности приемов рукопашного боя:

- совершенствование полученных навыков, развитие у обучаемых специальных физических и психологических качеств обеспечиваются систематическими тренировками. В ходе тренировок предусматривается постепенное увеличение сложности упражнений и действий, изменение условий их выполнения и обстановки.

- умение отстаивать свою гражданскую позицию, формулировать свои мировоззренческие взгляды; осуществление осознанного выбора путей продолжения образования или будущей профессиональной деятельности.

Тематическое планирование

8 класс

№ п/п	Наименование тем, разделов	Кол-во часов
1	Техника борьбы	18
2	Ударная техника	8
3	Комбинированная техника	7
4	Итоговое занятие	1
	Итого	34

Календарно-тематическое планирование

8 класс

№	Наименование разделов	Количество часов	Дата	Цифровые образовательн
---	--------------------------	------------------	------	---------------------------

п/п	Темы занятий	всего	теория	практика	проведения	ые ресурсы
	Техника борьбы	18				
1	Входная диагностика Приемы схватки и самосхватки	1	1	0	4.09.24	resh.edu.ru Infourok.ru
2	Удержание и уход с удержаний	1	0	1	11.09.24	resh.edu.ru Infourok.ru
3	Бросок задней подножкой (защита от броска)	1	1	0	18.09.24	resh.edu.ru Infourok.ru
4	Бросок передней подножкой (защита от броска))	1	0	1	25.09.24	resh.edu.ru Infourok.ru
5	Текущий контроль Бросок с захватом двух ног (защита от броска)	1	0	1	2.10.24	resh.edu.ru Infourok.ru
6	Бросок через бедро (защита от броска)	1	0	1	9.10.24	resh.edu.ru Infourok.ru
7	Бросок через спину (защита от броска)	1	0	1	16.10.24	resh.edu.ru Infourok.ru
8	Текущий контроль Бросок задней подножкой с захватом руки и	1	0	1	23.10.24	resh.edu.ru Infourok.ru

	ноги					
9	Броски захватом ноги (защита от броска)	1	0	1	6.11.24	resh.edu.ru Infourok.ru
10	Броски зацепами (защита от броска)	1	0	1	13.11.24	resh.edu.ru Infourok.ru
11	Контрприёмы от бросков	1	1	0	20.11.24	resh.edu.ru Infourok.ru
12	Подсечки под одну и две ноги (уход от подсечки)	1	0	1	27.11.24	resh.edu.ru Infourok.ru
13	Броски с падениями (рычаги, растяжения)	1	0	1	4.12.24	resh.edu.ru Infourok.ru
14	Болевые приёмы на руки (рычаги, растяжения)	1	1	0	11.12.24	resh.edu.ru Infourok.ru
15	Промежуточная аттестация. Болевые приёмы на ноги	1	0	1	18.12.24	resh.edu.ru Infourok.ru
16	Защита и освобождение от захватов	1	0	1	25.12.24	resh.edu.ru Infourok.ru
17	Приёмы удушения и освобождения от удушения	1	0	1	15.01.25	resh.edu.ru Infourok.ru
18	Борьба лежа	1	0	1	22.01.25	resh.edu.ru

						Infourok.ru
	Ударная техника	7	2	5		resh.edu.ru Infourok.ru
19	Боевые положения и перемещения	1	1	0	29.01.25	resh.edu.ru Infourok.ru
20	Уходы и уклоны	1	0	1	5.02.25	resh.edu.ru Infourok.ru
21	Постановка ударов руками, отработка	1	0	1	12.02.25	resh.edu.ru Infourok.ru
22	Защиты от ударов рук	1	1	0	19.02.25	resh.edu.ru Infourok.ru
23	Постановка ударов ногами, отработка	1	0	1	26.02.25	resh.edu.ru Infourok.ru
24	Отбивы ударов ног	1	0	1	5.03.25	resh.edu.ru Infourok.ru
25	Защиты от ударов ног	1	0	1	12.03.25	resh.edu.ru Infourok.ru
	Комбинированная техника	8	2	6		
26	Соединение приемов борьбы (контакта)	1	1	0	19.03.25	resh.edu.ru Infourok.ru
27	Соединенная ударная техника	1	0	1	26.03.25	resh.edu.ru

	рук (связки, комбинации)					Infourok.ru
28	Соединенная ударная техника ног (связки, комбинации)	1	0	1	9.04.25	resh.edu.ru Infourok.ru
29	Соединенная ударная техника рук и ног (связки, комбинации)	1	1	0	16.04.25	resh.edu.ru Infourok.ru
30	Соединенная ударная техника рук и ног (связки, комбинации)	1	0	1	23.04.25	resh.edu.ru Infourok.ru
31	Соединение ударной и бросковой техники	1	0	1	30.04.25	resh.edu.ru Infourok.ru
32	Соединение ударной и бросковой техники	1	0	1	7.05.25	resh.edu.ru Infourok.ru
33	Итоговая аттестация. Соединение ударной и бросковой техники	1	0	1	14.05.25	resh.edu.ru Infourok.ru
34	Итоговое занятие	1	0	1	21.05.25	resh.edu.ru Infourok.ru
	Итого	34	8	26		

Информационно-методическое обеспечение:

1. Методическая разработка для инструкторского состава по физической подготовке «ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ПРИЕМОВ РУКОПАШНОГО БОЯ» 1986.

2. Здание школы – спортивный зал.

3. Пришкольная территория – спортгородок.

4. Нож, пистолет – имитационные.

5. Маты напольные.

Учебно-методический комплект:

М Литература для педагога и детей:

- Кадочников А.А. Русский рукопашный бой по системе спецназа. - Ростов н/Д: Феникс, 2007.
 - Кадочников А.А. Армейский рукопашный бой - Краснодар: Неоглори; М.: АСТ, 2009.
 - Кадочников А.А. Психологическая подготовка к рукопашному бою - Ростов н/Д: Феникс, 2008.
 - Кадочников А.А. и др. Философские, исторические и биомеханические аспекты рукопашного боя. - Краснодар, 2000.
 - Наставление по физической подготовке и спорту Вооруженных сил Российской Федерации. - М.: Военное издательство, 2006.
 - Учебник сержанта войсковой разведки. - М.: Военное издательство, 1989.
 - Шатунов М.В. Русский кулачный бой. - М.: Терра, 1999.
- Методическая разработка для инструкторского состава по физической подготовке «ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ПРИЕМОВ РУКОПАШНОГО БОЯ» 1986.

Электронные цифровые образовательные ресурсы

resh.edu.ru

