

Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования детей № 18»

Принята  
Педагогическим советом  
Протокол № 5  
От «01» июня 2020 г.

Утверждаю  
Директор МУ ДО «ЦДОД № 18»  
И.Ф. Рюхова  
от «01» июня 2020 г.



Дополнительная общеобразовательная  
Дополнительная общеразвивающая программа  
**«Самооборона для начинающих»**

Направленность:

Физкультурно-спортивная

Адресат: обучающиеся 6-12 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составитель: Шовкопляс Николай Васильевич

Педагог дополнительного образования

Сыктывкар 2020 г.

# **I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ – ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

## **1.1. Пояснительная записка**

В соответствии с Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» и в целях реализации «Концепции развития дополнительного образования детей» утвержденной Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р разработана дополнительная общеобразовательная – дополнительная общеразвивающая программа «Самооборона для начинающих» физкультурно-спортивной направленности.

Программа *модифицированная*, так как составлена на основе методической литературы: - Бокс- Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/А.О. Акопян и др. - М.: Советский спорт, 2005. - 71 с.;

- Лях В.И., Зданевич А.А. Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания 1-11 класс, Москва 2006 г., Кикбоксинг – В.Н. Клещев. - М.: Академический проект, 2006г.

Тактика и техника самообороны - это умелое использование технических, физических и волевых возможностей. Обязательная оценка особенности противника и конкретной ситуации в схватке и соревнованиях. Тактика, как и техника является основой спортивного мастерства бойца.

Регулярные занятия упражнениями по самообороне, которая включает в себя приёмы, заимствованные из различных единоборств: кикбоксинга, бокса, самбо, рукопашного боя, весьма благотворно воздействуют на развитие двигательных качеств, психики, волевых качеств, формируют прикладные навыки, необходимые в повседневной жизни. Особенно ценны эти занятия в плане развития и совершенствования таких качеств как скорость, быстрота двигательной реакции, координация движений и ловкость, а также качеств,

связанных с сосредоточением и переключением внимания, концентрации усилий.

*Актуальность этой программы* определяется потребностью общества в высоконравственной физически крепкой личности подрастающего поколения, стремлением учащихся овладеть навыками самообороны с использованием основ различных спортивных единоборств.

*Отличительные особенности программы* заключается в том, что она направлена на укрепление здоровья учащихся. Выявлены факторы, определяющие высокую эффективность обучения подрастающего поколения основам самообороны. К ним относятся: отбор наиболее эффективных технико-тактических действий для обучения учащихся основам самообороны; рациональное распределение физической нагрузки на занятиях с учетом уровня физической подготовленности учащихся; преимущественное использование упражнений, направленных на развитие силы, ловкости и силовой выносливости; проведение мероприятий по предупреждению травматизма на занятиях самообороной;

#### *Характеристика программы*

По степени авторства – модифицированная.

По уровню сложности содержания – базовая.

По форме содержания и организации образовательного процесса – модульная.

*Адресат программы.* Данная программа предназначена для детей в возрасте 6-12 лет. В группы по данной программе могут быть приняты учащиеся 1-6 классов, желающие заниматься физкультурно-спортивной направленностью. Набор в группы осуществляется на основе письменного заявления родителей (законных представителей) через сайт [komi.pfdo.ru](http://komi.pfdo.ru) (ПФДО Коми). Учащиеся при приеме предоставляют справку о медицинском допуске к занятиям по программе «Самооборона для начинающих». Для участия в соревнованиях обязательно необходима спортивная страховка учащегося. Для занятий - приобретение спортивной страховки по решению

родителей (законных представителей). Выпускники, окончившие обучение по данной программе, могут продолжить обучение по программам повышенного спортивного уровня, в других учреждениях спорта, спортивных школах города.

*Объем и срок освоения программы.* Продолжительность образовательного цикла - 1 год. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы - 144ч.

Название модуля	№ модуля	Продолжительность модуля в часах	Срок освоения в неделях	Режим занятий	
				Количество часов в неделю	Количество занятий в неделю
«Основы знаний самообороны и общая физическая подготовка»	1 модуль	72	18	4	2
«Специальные упражнения самообороны для начинающих»	2 модуль	72	18	4	2
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	36		

*Форма обучения* – очная.

*Режим занятий.* Расписание составляется в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей", утвержденных Постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г.

Продолжительность 1 академического часа для детей 6-8 лет – 30 минут, 9-12 лет – 40 минут.

Год обучения	Кол-во часов в неделю	Продолжительность Занятий	Кол-во занятий в неделю	Кол-во недель в году	Всего часов в год
1 год	4	2 часа	2	36	144

*Формы организации образовательного процесса.* Программа предполагает фронтальные, групповые и мелкогрупповые формы занятий. Основной формой учебно–воспитательного процесса является групповое учебное занятие.

Применяются различные формы проведения занятий:

1) аудиторные (групповые занятия, самостоятельная работа, учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль)

2) внеаудиторные (знакомство со спортсменами и тренерами по спортивным единоборствам спортивных школ и клубов города, товарищеские встречи, участие в соревнованиях по личному согласию учащегося, его родителей (законных представителей) и по рекомендации педагога, самостоятельная работа).

Обучение по данной программе предполагает самостоятельную творческую деятельность учащихся в процессе тренировочной деятельности, работу по подгруппам, а также индивидуальную работу, выполнение контрольных нормативов на промежуточной аттестации, самостоятельную работу.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы** – укрепление физического и психического здоровья детей через занятия самообороной.

**Задачи программы:**

***Образовательные задачи:***

- овладевать техникой самообороны,
- формировать первоначальные знания об основах физической культуры и здоровом образе жизни,
- овладевать прикладными системами физических упражнений, ориентированных на использование в самостоятельных формах организации физической культуры,
- развитие технико-тактического мышления;
- знакомство и изучение основ гигиены;

- формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни;

***Развивающие задачи:***

- развивать разнообразные координационные способности.
- развитие основных физических качеств: силы, ловкости, скорости, выносливости, быстроты реакции

***Воспитательные задачи:***

- вырабатывать умение и интерес у обучающихся самостоятельно заниматься физическими упражнениями,
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к окружающим,
- содействие развитию психических процессов в ходе двигательной деятельности,
- развитие эмоционально-волевой сферы обучающихся,
- формирование потребности в здоровом образе жизни,
- содействие развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- социализация детей и подростков.

### 1.3. Содержание программы

#### 1.3.1 Учебно-тематическое планирование

Содержание	Название модулей, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Краткие сведения о строении и функциях организма. Гигиенические знания и навыки. Общая физическая подготовка.	Модуль 1. «Основы знаний самообороны и общая физическая подготовка»	72	8	64	Сдача нормативов
Психологическая. Волевая подготовка бойца. Морально - волевой облик спортсмена. Специальная физическая подготовка. Инструкторская и судейская практика.	Модуль 2. «Специальные упражнения самообороны для начинающих»	72	6	66	Сдача нормативов. Соревнования
<b>Итого:</b>		<b>144</b>	<b>14</b>	<b>130</b>	

#### 1.3.2. Содержание учебного плана

Модуль 1. «Основы знаний самообороны и общая физическая подготовка»

*Образовательная задача модуля:*

Познакомить с видом деятельности как общая физическая подготовка;

Познакомить со строением и функциями организма.

Познакомить с гигиеническими знаниями и навыками

*Учебные задачи модуля:*

Выполнение правил поведения, техники безопасности, правил личной гигиены в повседневной жизни;

Развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

Формирование интереса к самообороне и самостоятельным занятиям.

*Тематические и рабочие группы и формат:*

*Фронтальная:* предусматривает подачу материала всей группе учащихся. В ходе таких занятий учащиеся изучают общую тему, но при этом выполняют различные по степени сложности задания.

*Индивидуальная:* используется, как правило, в работе с учащимися с подготовкой разного уровня, предполагает также самостоятельную работу учащихся. При этом оказание помощи со стороны педагога позволяет содействовать выработке навыков самостоятельной работы.

*Групповая:* в ходе групповой работы учащимся предоставляется возможность самостоятельно построить свою деятельность, ощутить помощь со стороны друг друга, учесть возможности каждого на конкретном этапе деятельности.



*Тематическая программа модуля*

Тематическая программа модуля, № п/п	Виды учебных занятий, учебных работ	Содержание	Кол-во часов		
			Всего	Теория	Практика
<b>Модуль 1 «Основы знаний самообороны и общая физическая подготовка»</b>			<b>72</b>	<b>8</b>	<b>64</b>
Тема 1.1. Введение в образовательную программу.	Групповое учебное занятие.	Теория: Общие сведения о занятиях упражнениями, заимствованными из кикбоксинга, бокса, самбо в такой вид деятельности как самооборона. Воздействие самообороны на развитие двигательных качеств, психики, волевых качеств, формирование прикладных навыков, необходимых в повседневной жизни.	2	2	
Тема 1.2. Краткие сведения о строении и функциях организма	Групповое учебное занятие	Теория: Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и возможности органов. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения.	2	2	
Тема 1.3. Гигиенические знания и навыки	Групповое учебное занятие.	Теория: Гигиена - отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Значение состояние воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом и водой. Значение утренней зарядки. Тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировки или при участии в соревнованиях.	2	2	
Тема 1.4. Врачебный контроль.	Групповое учебное занятие.	Теория: Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля.: вес, динамометрия. Спирометрия, пульс, частота и ритм дыхания. Потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры их предупреждения. Значение систематических занятий физической культурой и спортом	2	2	

		для улучшения здоровья, физической подготовленности.																	
Тема 1.5.- 1.19 Общая физическая подготовка.		Практика: Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег. Общие подготовительные и специально-подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий метание теннисного мяча, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Подвижные и спортивные игры. Эстафеты, игры с мячом, с переноской предметов, с метанием, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол. Упражнения в самостраховке и страховке партнера.	30		30														
Тема 1.20.- 1.35 Технико - тактическая подготовка.		Практика: Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов. На дальней, средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах, защита. Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях. Обучение и совершенствование техники и тактике атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Защита.	32		32														
Тема 1.36. Сдача контрольных нормативов.		Практика: <table border="1" data-bbox="600 1070 1805 1305"> <tr> <td>ФИ</td> <td>Подтягивание на перекладине (8 раз)</td> <td>Сгибание разгибание рук в упоре лежа. (25 раз в мин)</td> <td>Челночный бег 10х10м. (40 сек)</td> <td>Прыжок в длину (2 м)</td> <td>Бег на дистанцию 100м. (18сек)</td> <td>Бег на дистанцию 1500 м. (6мин)</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	ФИ	Подтягивание на перекладине (8 раз)	Сгибание разгибание рук в упоре лежа. (25 раз в мин)	Челночный бег 10х10м. (40 сек)	Прыжок в длину (2 м)	Бег на дистанцию 100м. (18сек)	Бег на дистанцию 1500 м. (6мин)								2		2
ФИ	Подтягивание на перекладине (8 раз)	Сгибание разгибание рук в упоре лежа. (25 раз в мин)	Челночный бег 10х10м. (40 сек)	Прыжок в длину (2 м)	Бег на дистанцию 100м. (18сек)	Бег на дистанцию 1500 м. (6мин)													

## Модуль 2. «Специальные упражнения самообороны для начинающих»

### *Образовательная задача модуля:*

Познакомить с понятием специальная физическая подготовка самообороны, техникой упражнений – самообороны для начинающих.

Познакомить с понятием психологическая, волевая подготовка бойца, морально - волевой облик спортсмена.

Познакомить с понятием инструкторская и судейская практика.

### *Учебные задачи модуля:*

Формирование теоретических знаний и специальных практических умений по технике и тактике самообороны

Формирование интереса к участию в спортивных соревнованиях и самостоятельным занятиям;

### *Тематические и рабочие группы и формат:*

*Фронтальная:* предусматривает подачу материала всей группе учащихся.

В ходе таких занятий учащиеся изучают общую тему, но при этом выполняют различные по степени сложности задания.

*Индивидуальная:* используется, как правило, в работе с учащимися с подготовкой разного уровня, предполагает также самостоятельную работу учащихся. При этом оказание помощи со стороны педагога позволяет содействовать выработке навыков самостоятельной работы.

*Тематическая программа модуля*

Тематическая программа модуля, № п/п	Виды учебных занятий, учебных работ	Содержание	Кол-во часов		
			Всего	Теория	Практика
Модуль 2. «Специальные упражнения самообороны для начинающих»			<b>72</b>	<b>6</b>	<b>66</b>
Тема 2.1. Психологическая. Волевая подготовка бойца. Морально - волевой облик спортсмена	Групповое учебное занятие	Теория: Морально - волевой облик спортсмена. Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий уроками самообороны, патриотизма, сознательности, дисциплинированности. Настойчивости. Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы спортсмена.	2	2	
Тема 2.2. Правила соревнований и судейство.	Групповое учебное занятие.	Теория: Форма бойца. Продолжительность боя. Команды рефери. Жесты рефери. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Единая всероссийская спортивная классификация.	2	2	
Тема 2.3. Оборудование и инвентарь.	Групповое учебное занятие.	Теория: Зал. Ринг. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, на тренировках. Соблюдение техники безопасности.	2	2	
Тема 2.4. – 2.17 Общая физическая подготовка.	Групповое учебное занятие.	Практика: Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег. Общие подготовительные и специально-подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий метание теннисного мяча, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с	28		28

		отягощениями. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове, упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры. Эстафеты, игры с мячом, с переноской предметов, с метанием, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол. Упражнения в самостраховке и страховке партнера.			
Тема 2.18. – 2.31 Специальная физическая подготовка.	Групповое учебное занятие.	<p>Практика: Специальные упражнения для развития силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом. С гантелями, штангой, в мешке.</p> <p>Специальные упражнения для развития быстроты, ловкости: бег с ускорениями. Спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.</p> <p>Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, спортивные игры.</p> <p>Специальные упражнения для развития специальной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, работа на «лапах».</p> <p>Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, для развития координации, ловкости, чувства дистанции.</p> <p>Боевая стойка.</p> <p>Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию.</p> <p>Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.</p> <p>Обучение прямым двойным ударам: прямой левый, прямой правый.</p> <p>Обучение ударам снизу и прямым атакам.</p> <p>Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия.</p> <p>Обучение защитным действиям. Контрудары.</p>	28		28
Тема 2.32. Сдача контрольных нормативов	Групповое учебное занятие.	Практика:	2		2

		ФИ	Подтягивание на перекладине (10 раз)	Сгибание разгибание рук в упоре лежа. (28 раз в мин)	Челночный бег 10x10м. (30 сек)	Прыжок в длину (2,10 м)	Бег на дистанцию 100м. (15сек)	Бег на дистанцию 1500 м. (5мин)			
Тема 2.33 Инструкторская и судейская практика.	Участие в соревнованиях в качестве помощника	Практика: Инструкторская и судейская практика.							2		2
Тема 2.34- 2.36 Соревновательные мероприятия.	Соревнование Товарищеская встреча	Практика: Участие в городских соревнованиях. Участие в товарищеских встречах с клубами спортивных школ города.							6		6

#### **1.4. Планируемые результаты**

*По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:*

- выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке;
- участие в соревнованиях школьного и городского уровня;
- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции;
- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма, сокращение пропусков по болезням;
- умение контролировать психическое состояние.

В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, навыки простейшего судейства.

##### ***Личностные результаты.***

У учащихся будут сформированы:

- развитие двигательных качеств, психики, волевых качеств;
- прикладные навыки, необходимые в повседневной жизни;
  - развития и совершенствования таких качеств как скорость, быстрота двигательной реакции, координация движений и ловкость, а также качеств, связанных с сосредоточением и переключением внимания, концентрации усилий и других;
  - выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, формирование прикладных навыков, необходимых в повседневной жизни.

##### ***Метапредметные результаты.***

*Регулятивные.* Учащийся научится:

- понимать цель выполняемых действий;
- понимать важность планирования работы;
- планировать предстоящую практическую, опираясь на образец двигательного действия;
- выполнять действия, руководствуясь выбранным алгоритмом;

- осуществлять контроль своих действий, используя способ сличения своей работы с образцом двигательного действия;
- осмысленно выбирать технику работы;
- анализировать и оценивать результаты собственной и коллективной работы по заданным критериям; решать практическую задачу, используя известные средства;
- вносить изменения и дополнения в тренировочном процессе в соответствии с поставленной задачей и новыми условиями.

***Познавательные результаты.*** Учащийся научится:

- анализировать изучаемое двигательное действие;
- сравнивать изучаемое двигательное действие по различным признакам;
- устанавливать причинно-следственные связи между двигательными действиями, их свойствами, обобщать и делать выводы;
- осуществлять под руководством педагога деятельность в малых группах и индивидуально (разрабатывать замысел, искать пути его реализации, воплощать его в продукте, демонстрировать готовый продукт – показательные выступления, коллективные работы).

***Коммуникативные результаты.*** Учащийся научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации действий при работе в паре, группе;
- формулировать собственное мнение и позицию;

***Предметные результаты.***

- учащийся приобретёт знания об основах физической культуры и здоровом образе жизни;

***Учащийся научится:***

- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к окружающим, честность, отзывчивость, смелость, содействие развитию психических процессов в ходе двигательной деятельности.

***Учащийся приобретёт навыки:***



- прикладные системами физических упражнений, ориентированных на использование в самостоятельных формах организации физической культуры;

- разовьет разнообразные координационные, а также кондиционные способности

## **II. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1 Условия реализации программы**

#### **2.1.1 Материально-техническое обеспечение программы:**

Программа «Самооборона для начинающих» реализуется на базе МУ ДО «ЦДОД № 18» города Сыктывкара.

В кабинетах, где проходят занятия, обеспечены оптимальный микроклимат, имеется достаточная освещенность.

*Место проведения занятий:* актовый зал, спортивный зал, тренажерный зал.

В учебных помещениях имеются:

- ✓ помещение для переодевания учащихся, соответствующее санитарно-гигиеническим нормам – 1 штука;
- ✓ спортивный инвентарь для выполнения упражнений;
- ✓ информационный стенд – 1 штука;

Учащимся необходимо иметь:

- ✓ форму, используемую для занятий в спортивном объединении;
- ✓ инвентарь: боксерские перчатки (пара)
- ✓ для участия в соревнованиях – специальная форма, капа (защита для зубов)- 1 шт, шлем -1 шт, боксерские перчатки (пара)

#### **2.1.2 Информационное обеспечение Программы:**

- нормативно-правовые документы (Приложение № 1);
- учебный календарный график (Приложение № 2);
- справочная учебно-методическая литература
- учебно-методический комплект;
- дидактические материалы (методические пособия, разработки занятий, игр);

- протокол результатов освоения образовательной программы  
«Самооборона для начинающих» (Приложение № 3);

## 2.2. Оценочные материалы

	Предмет оценивания	Формы и методы оценивания	Характеристика оценочных материалов	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Вид аттестации
1.	Модуль1. физическая подготовка учащегося и теоретические знания	Сдача нормативов	Подтягивания на высокой перекладине Сгибание и разгибание рук в упоре лежа Челночный бег Прыжок в длину Бег на дистанцию 100м Бег на дистанцию 1500 м	Физическая и теоретическая подготовка	<p style="text-align: center;"><b>Высокий:</b></p> Подтягивания на высокой перекладине 8 раз Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 25 раз Челночный бег (10X10 м) – 40 секунд. Прыжок в длину(2 м) Бег на дистанцию 100м.(18сек) Бег на дистанцию 1500 м.(6мин) <p style="text-align: center;"><b>Средний</b></p> Подтягивания на высокой перекладине 6 раз Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 23 раз Челночный бег (10X10 м) – 44секунд. Прыжок в длину(1,80 м) Бег на дистанцию 100м.(22сек) Бег на дистанцию 1500 м.(8мин) <p style="text-align: center;"><b>Низкий</b></p> Подтягивания на высокой перекладине 4 раз Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 20 раз Челночный бег (10X10 м) – 50секунд. Прыжок в длину(1,60 м) Бег на дистанцию 100м.(28сек) Бег на дистанцию 1500 м.(10мин)	Текущий контроль

		Тести рован ие	Тест: Общие сведения о строении организма человека		<i>Тест: Общие сведения о строении организма человека</i>				
						<b>Высокий:</b>	<b>Средний</b>	<b>Низкий</b>	
					Двигательный аппарат	<i>Выбрать 4 правильных ответа из предложенного теста</i>	<i>Выбрать 2-3 правильных ответа из предложенного теста</i>	<i>Выбрать 1 правильный ответа из предложенного теста</i>	
				Кости (названия)					
				Мышцы (названия)					
				Функции и возможности органов.					
Модуль 2. физическая и специальная подготовка учащегося	Сдача норма тивов	Подтягивания на высокой перекладине Сгибание и разгибание рук в упоре лежа Челночный бег Прыжок в длину Бег на дистанцию 100м Бег на дистанцию 1500 м	Физичес кая и специал ьная подгото вка	<i>Сдача нормативов</i>					Текущ ий контро ль
	Резул таты соре внован	Участие в городских соревнованиях		<b>Высокий:</b> Подтягивания на высокой перекладине 10 раз Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 28 раз Челночный бег (10X10 м) – 30 секунд. Прыжок в длину(2,10 м) Бег на дистанцию 100м.(15сек) Бег на дистанцию 1500 м.(5 мин)					
				<b>Средний</b> Подтягивания на высокой перекладине 8 раз Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 23 раз Челночный бег (10X10 м) – 35 секунд. Прыжок в длину(2 м) Бег на дистанцию 100м.(20сек) Бег на дистанцию 1500 м.(7мин)					
				<b>Низкий</b> Подтягивания на высокой перекладине 6 раз Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 20 раз Челночный бег (10X10 м) – 40секунд. Прыжок в длину(1,80 м) Бег на дистанцию 100м.(25сек) Бег на дистанцию 1500 м.(8 мин)					

		ий школ ьного и город ского уровн я			<p><i>Участие в городских соревнованиях</i></p> <p><b>Высокий:</b> Победа на соревнованиях городского или школьного уровня</p> <p><b>Средний</b> Участие на соревнованиях городского или школьного уровня</p> <p><b>Низкий</b> Не участие в соревнованиях</p>	
--	--	--	--	--	---	--

*Система контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки.*

Этапы аттестации учащихся выстраиваются согласно аттестационным требованиям по базовой технике самообороны и правилам соревнований по самообороны (см. в УМК).

*Формой подведения итогов* реализации дополнительной образовательной программы являются:

- тестирование на знание теоретического материала;
- сдача контрольных нормативов по ОФП (прыгучесть, быстрота перемещений, сила рук)
- результаты соревнований школьного уровня, матчевых и товарищеских встреч – в течении учебного года.

*Пункты соревновательных требований по базовой технике самообороны*

- правила поведения в зале,
- правила проведения спортивных поединков.

### **2.3. Методическое обеспечение программы**

Описание методов, приёмов, принципов, педагогических технологий, формы работы с родителями, воспитательная работа.

Возможные технологии:

- Технология проблемного обучения;
- Игровые технологии;

Образовательная деятельность строится на основе **системно-деятельностного подхода**, основной результат применения которого – развитие личности ребенка на основе универсальных учебных действий

Деятельностный подход к обучению предусматривает:

- наличие у детей познавательного мотива и конкретной учебной цели;
- выполнение учащимися определённых действий для приобретения недостающих знаний;
- выявление и освоение учащимися способа действия, позволяющего осознанно применять приобретённые знания;
- формирование у учащихся умения контролировать свои действия;
- включение содержания обучения в контекст решения значимых жизненных задач.

Технология системно-деятельностного подхода является механизмом качественного достижения новых результатов образования и включает в себя:

1. Мотивацию к учебной деятельности;
2. Актуализацию знаний;
3. Проблемное объяснение нового знания;
4. Первичное закрепление во внешней речи;
5. Самостоятельную работу с самопроверкой (внутренняя речь);
6. Включение нового знания в систему знаний и повторение;
7. Рефлексия.

## **2.4. Образовательные и учебные форматы**

*Формы организации образовательного процесса.* Программа предполагает фронтальные и групповые формы занятий. Основной формой учебно-воспитательного процесса является групповое учебное занятие.

Применяются различные формы проведения занятий:

### 1) Аудиторные:

- групповые занятия (упражнения выполняются одновременно несколькими группами обучающихся);
- индивидуальные занятия (задания даются разным обучающимся разные и они их выполняют самостоятельно);
- поточная форма занятия (выполняются задания друг за другом);
- фронтальная форма занятия (упражнения выполняются всеми обучающимися одновременно)
- беседы, соревнования;
- открытые занятия для родителей;

### 2) Внеаудиторные:

- посещение соревнований разного уровня по направлению
- самостоятельная работа
- товарищеские встречи

### III. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

#### 3.1 Список литературы для педагога:

1. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/А.О. Акопян и др. - М.: Советский спорт, 2005. - 71 с.
2. Бокс. Энциклопедия// Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терра спорт, 1998. - 232 с.
3. Клещев В.Н. Кикбоксинг: Учебник для вузов/В.Н. Клещев. - М.: Академический проект, 2006. - 288 с.
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания 1-11 класс Москва 2006 г.
5. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов/Л.П. Матвеев. - Киев: Олимпийская литература, 1999. - 318 с.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры). М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543с.
7. Матвеев А.П. Программы для внешкольных учреждений, для общеобразовательных школ. Спортивные кружки и секции. Издание 3 переработанное и дополненное. М.: «Просвещение» 1986.
8. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. - М.: 1995. - 37 с.
9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/Н.Г. Озолин. - М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. - 863 с.
10. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов/В.Н. Платонов. - М.: ФиС, 1986. - 286 с., ил.
11. Сивкова М.Г. Дополнительная образовательная программа: структура содержание технологии, разработки. Методические рекомендации. Сыктывкар. 2004 г.,



12. Смирнов В.М. Дубровский В,И, Физиология физического воспитания и спорта М. Владос - Пресс 2002
13. Теория и методика бокса: Учебник// Под общ.ред. Е.В. Калмыкова. - М.: Физическая культура, 2009. - 272 с.
14. Теория и методика спорта: Учебное пособие для училищ олимпийского резерва. - М.: 1977. - 416 с.
15. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов/ Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 480 с.
16. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг от 14 июня 2014 года № 449 - М.: Минспорт РФ, 2014. - 22 с.
17. Филимонов В.И. Бокс, кикбоксинг, рукопашный бой (подготовка в контактных видах единоборств)/В.И. Филимонов, Р.А. Нигмедзянов. - М.: ИНСАН, 1999. - 416 с

### **3.2 Список литературы для учащихся:**

1. Бокс. Основы техники бокса / В.К. Щитов. - Ростов н/Д Феникс, 2007. - 234 с. - (Планета Спорт).
2. Лигай В. Таэквон-до - путь к совершенству. Ташкент: главная редакция издательско-полиграфического концерна «Шарк». 1994.
3. Литте Д. Брюс Ли Путь воина. Москва. 2000
4. Научно-методический сборник «Боевые искусства планеты»
5. Рукопашный бой: Самоучитель / Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. - 2-е изд., испр. - М.: Культура и традиции, 1994. - 240 с.
6. Цед Н. Азбука защиты. Ленинград. 1990. ГДОИФК

**Приложение № 1**  
**к дополнительной общеобразовательной**  
**– дополнительной общеразвивающей**  
**программе «Самооборона для начинающих»**

Нормативно-правовые документы

1. Федеральный закон от 21.12.2012г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;

3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам от 09 ноября 2018 г. №196;

4. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

5. Приказ Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 01.06.2018 года №214-п;

6. Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы));

7. Приложение к письму Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми от 27 января 2016 г. № 07-27/45 «Методические

рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми»;

8. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;

9. Приложение к письму Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми от 19 сентября 2019 г. № 07-13/631 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми»;

10. Приказ Министерства образования и науки России от 09.01.2014 №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

11. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 №298 « Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»

**Приложение № 2**  
**к дополнительной общеобразовательной**  
**– дополнительной общеразвивающей**  
**программе «Самооборона для начинающих»**

Дата проведения занятия (по плану)	Дата проведения занятия (по факту)	Модуль	Описание модуля	Тема урока	Кол-во часов	Содержание урока	Т	П	К
16.09.20		Модуль 1.	Краткие сведения о строении и функциях организма. Гигиенические знания и навыки. Общая физическая подготовка.	Введение в образовательную программу.	2	Теория: Общие сведения о занятиях упражнениями, заимствованными из кикбоксинга, бокса, самбо в такой вид деятельности как самооборона. Воздействие самообороны на развитие двигательных качеств, психики, волевых качеств, формирование прикладных навыков, необходимых в повседневной жизни.	2		
21.09.20				Общая физическая подготовка.	2	Практика: Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег. Общие подготовительные и специально-подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий метание теннисного мяча, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Подвижные и спортивные игры. Эстафеты, игры с мячом, с переноской предметов, с метанием, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол. Упражнения в самостраховке и страховке партнера.		2	
23.09.20				Гигиенические знания и навыки	2	Теория: Гигиена - отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Значение состояние воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом и водой. Значение утренней зарядки. Тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировки или при участии в соревнованиях.	2		
28.09.20				Общая физическая	2	Практика: Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег. Общие подготовительные и специально-подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением			2

				подготов ка.		препятствий метание теннисного мяча, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Подвижные и спортивные игры. Эстафеты, игры с мячом, с переноской предметов, с метанием, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол. Упражнения в самостраховке и страховке партнера.			
30.09.20				Врачебн ый контрол ь.	2	Теория: Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля.: вес, динамометрия. Спирометрия, пульс, частота и ритм дыхания. Потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры их предупреждения. Значение систематических занятий физической культурой и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности	2		
05.10.20				Технико - тактиче ская подготов ка	2	Практика: Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов. На дальней, средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах, защита. Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях. Обучение и совершенствование техники и тактике атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Защита.		2	
07.10.20				Краткие сведения о строени и функция х организ ма	2	Теория: Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и возможности органов. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения.	2		
12.10.20				Общая физичес кая подготов ка.	2	Практика: Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег. Общие подготовительные и специально-подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий метание теннисного мяча, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Подвижные и спортивные игры. Эстафеты, игры с мячом, с переноской предметов, с метанием, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол. Упражнения в самостраховке и страховке партнера.		2	
14.10.20				Технико -	2	Практика: Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов. На дальней, средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на		2	

				тактическая подготовка		средней, ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах, защита. Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях. Обучение и совершенствование техники и тактике атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Защита.			
19.10.20				Общая физическая подготовка	2	Практика: Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег. Общие подготовительные и специально-подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий метание теннисного мяча, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Подвижные и спортивные игры. Эстафеты, игры с мячом, с переноской предметов, с метанием, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол. Упражнения в самообороне и обороне партнера.		2	
21.10.20				Технико-тактическая подготовка	2	Практика: Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов. На дальней, средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах, защита. Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях. Обучение и совершенствование техники и тактике атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Защита.		2	
26.10.20				Общая физическая подготовка	2	Практика: Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег. Общие подготовительные и специально-подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий метание теннисного мяча, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Подвижные и спортивные игры. Эстафеты, игры с мячом, с переноской предметов, с метанием, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол. Упражнения в самообороне и обороне партнера.		2	
28.10.20				Технико-тактическая подготовка	2	Практика: Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов. На дальней, средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах, защита. Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях. Обучение и совершенствование техники и тактике атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Защита.		2	

02.11.20			Общая физическая подготовка.	2	Практика: Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег. Общие подготовительные и специально-подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий метание теннисного мяча, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Подвижные и спортивные игры. Эстафеты, игры с мячом, с переноской предметов, с метанием, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол. Упражнения в самостраховке и страховке партнера.		2	
04.10.20			Технико - тактическая подготовка	2	Практика: Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов. На дальней, средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах, защита. Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях. Обучение и совершенствование техники и тактике атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Защита.		2	
09.11.20				2	Практика: Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег. Общие подготовительные и специально-подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий метание теннисного мяча, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Подвижные и спортивные игры. Эстафеты, игры с мячом, с переноской предметов, с метанием, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол. Упражнения в самостраховке и страховке партнера.		2	
11.11.20			Технико - тактическая подготовка	2	Практика: Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов. На дальней, средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах, защита. Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях. Обучение и совершенствование техники и тактике атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Защита.		2	
16.11.20			Общая физическая подготовка.	2	Практика: Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег. Общие подготовительные и специально-подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий метание теннисного мяча, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Подвижные и спортивные игры. Эстафеты, игры с мячом, с переноской предметов, с метанием, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол.		2	



					Упражнения в самостраховке и страховке партнера.			
18.11.20			Технико - тактическая подготовка	2	Практика: Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов. На дальней, средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах, защита. Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях. Обучение и совершенствование техники и тактике атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Защита.			
23.11.20			Общая физическая подготовка	2	Практика: Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег. Общие подготовительные и специально-подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий метание теннисного мяча, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Подвижные и спортивные игры. Эстафеты, игры с мячом, с переноской предметов, с метанием, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол. Упражнения в самостраховке и страховке партнера.		2	
25.11.20			Технико - тактическая подготовка	2	Практика: Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов. На дальней, средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах, защита. Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях. Обучение и совершенствование техники и тактике атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Защита.		2	
30.11.20			Общая физическая подготовка	2	Практика: Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег. Общие подготовительные и специально-подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий метание теннисного мяча, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Подвижные и спортивные игры. Эстафеты, игры с мячом, с переноской предметов, с метанием, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол. Упражнения в самостраховке и страховке партнера.		2	
02.12.20			Технико - тактическая подготовка	2	Практика: Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов. На дальней, средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах, защита. Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в		2	

					условном, вольном боях. Обучение и совершенствование техники и тактике атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Защита.			
07.12.20			Общая физическая подготовка	2	Практика: Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег. Общие подготовительные и специально-подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий метание теннисного мяча, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Подвижные и спортивные игры. Эстафеты, игры с мячом, с переноской предметов, с метанием, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол. Упражнения в самостраховке и страховке партнера.		2	
09.12.20			Технико - тактическая подготовка	2	Практика: Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов. На дальней, средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах, защита. Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях. Обучение и совершенствование техники и тактике атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Защита.		2	
14.12.20			Общая физическая подготовка	2	Практика: Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег. Общие подготовительные и специально-подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий метание теннисного мяча, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Подвижные и спортивные игры. Эстафеты, игры с мячом, с переноской предметов, с метанием, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол. Упражнения в самостраховке и страховке партнера.		2	
16.12.20			Технико - тактическая подготовка	2	Практика: Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов. На дальней, средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах, защита. Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях. Обучение и совершенствование техники и тактике атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Защита.		2	
21.12.20			Общая физическая подготовка	2	Практика: Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег. Общие подготовительные и специально-подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий метание теннисного мяча, набивных мячей. Упражнения с теннисным		2	

				ка.		мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Подвижные и спортивные игры. Эстафеты, игры с мячом, с переноской предметов, с метанием, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол. Упражнения в самостраховке и страховке партнера.			
23.12.20				Технико - тактическая подготовка.	2	Практика: Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов. На дальней, средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах, защита. Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях. Обучение и совершенствование техники и тактике атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Защита.		2	
28.12.20					2	Практика: Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег. Общие подготовительные и специально-подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий метание теннисного мяча, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Подвижные и спортивные игры. Эстафеты, игры с мячом, с переноской предметов, с метанием, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол. Упражнения в самостраховке и страховке партнера.		2	
30.12.20				Технико - тактическая подготовка.	2	Практика: Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов. На дальней, средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах, защита. Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях. Обучение и совершенствование техники и тактике атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Защита.		2	
11.01.21				Общая физическая подготовка.	2	Практика: Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег. Общие подготовительные и специально-подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий метание теннисного мяча, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Подвижные и спортивные игры. Эстафеты, игры с мячом, с переноской предметов, с метанием, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол. Упражнения в самостраховке и страховке партнера.		2	
13.01.21				Технико - тактическая	2	Практика: Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов. На дальней, средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах, защита.		2	

				кая подготов ка.		Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях. Обучение и совершенствование техники и тактике атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Защита.			
18.01.21				Технико - тактичес кая подготов ка.	2	Практика: Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов. На дальней, средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах, защита. Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях. Обучение и совершенствование техники и тактике атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Защита.		2	
20.01.21				Технико - тактичес кая подготов ка.	2	Практика: Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов. На дальней, средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах, защита. Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях. Обучение и совершенствование техники и тактике атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Защита.		2	
25.01.21				Сдача контрол ьных нормати вов.	2	Сдача контрольных нормативов.		2	
27.01.21				Психоло гическая . Волевая подготов ка бойца. Моральн о - волевой облик спортсм	2	Теория: Морально - волевой облик спортсмена. Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий уроками самообороны, патриотизма, сознательности, дисциплинированности. Настойчивости. Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы спортсмена.	2		

				ена					
01.02.21		Модуль 2.	Психологическая. Волевая подготовка бойца. Морально-волевой облик спортсмена. Специальная физическая подготовка. Инструкторская и судейская практика.	Правила соревнований и судейство	2	Теория: Форма бойца. Продолжительность боя. Команды рефери. Жесты рефери. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Единая всероссийская спортивная классификация.	2		
03.02.21				Специальная физическая подготовка	2	Практика: Специальные упражнения для развития силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом. С гантелями, штангой, в мешке. Специальные упражнения для развития быстроты, ловкости: бег с ускорениями. Спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями. Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, спортивные игры. Специальные упражнения для развития специальной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, работа на «лапах».		2	
08.02.21					2	Теория: Форма бойца. Продолжительность боя. Команды рефери. Жесты рефери. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Единая всероссийская спортивная классификация.	2		
10.02.21					2	Практика: Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег. Общие подготовительные и специально-подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий метание теннисного мяча, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове, упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры. Эстафеты, игры с мячом, с переноской предметов, с метанием, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол. Упражнения в самостраховке и страховке партнера.		2	
15.02.21					2	Практика: Специальные упражнения для развития силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом. С гантелями, штангой, в мешке. Специальные упражнения для развития быстроты, ловкости: бег с ускорениями. Спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями. Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, спортивные игры. Специальные упражнения для развития специальной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, работа на «лапах».		2	
17.02.21					2	Практика: Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба,		2	

				физическая подготовка.		бег, кроссовый бег. Общие подготовительные и специально-подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий метание теннисного мяча, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове, упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры. Эстафеты, игры с мячом, с переноской предметов, с метанием, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Практика: Специальные упражнения для развития силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом. С гантелями, штангой, в мешке. Специальные упражнения для развития быстроты, ловкости: бег с ускорениями. Спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями. Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, спортивные игры. Специальные упражнения для развития специальной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, работа на «лапах».			
22.02.21				Специальная физическая подготовка.	2	Практика: Специальные упражнения для развития силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом. С гантелями, штангой, в мешке. Специальные упражнения для развития быстроты, ловкости: бег с ускорениями. Спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями. Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, спортивные игры. Специальные упражнения для развития специальной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, работа на «лапах».		2	
24.02.21				Общая физическая подготовка.	2	Практика: Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег. Общие подготовительные и специально-подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий метание теннисного мяча, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове, упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры. Эстафеты, игры с мячом, с переноской предметов, с метанием, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол. Упражнения в самостраховке и страховке партнера.		2	
01.03.21				Специальная физическая подготовка.	2	Практика: Специальные упражнения для развития силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом. С гантелями, штангой, в мешке.		2	

				подготов ка.		Специальные упражнения для развития быстроты, ловкости: бег с ускорениями. Спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями. Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, спортивные игры. Специальные упражнения для развития специальной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, работа на «лапах».			
03.03.21				Общая физичес кая подготов ка.	2	Практика: Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег. Общие подготовительные и специально-подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий метание теннисного мяча, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове, упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры. Эстафеты, игры с мячом, с переноской предметов, с метанием, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол. Упражнения в самостраховке и страховке партнера.		2	
10.03.21				Специал ьная физичес кая подготов ка.	2	Практика: Специальные упражнения для развития силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом. С гантелями, штангой, в мешке. Специальные упражнения для развития быстроты, ловкости: бег с ускорениями. Спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями. Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, спортивные игры. Специальные упражнения для развития специальной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, работа на «лапах».		2	
15.03.21				Общая физичес кая подготов ка.	2	Практика: Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег. Общие подготовительные и специально-подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий метание теннисного мяча, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове, упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры. Эстафеты, игры с мячом, с переноской предметов, с метанием, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол. Упражнения в самостраховке и страховке партнера.		2	
17.03.21				Специал ьная физичес кая подготов ка.	2	Практика: Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Боевая стойка. Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию. Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов. Обучение прямым двойным ударам: прямой левый, прямой правый.		2	

					Обучение ударам снизу и прямым атакам. Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Контрудары.			
22.03.21				2	Практика: Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег. Общие подготовительные и специально-подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий метание теннисного мяча, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове, упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры. Эстафеты, игры с мячом, с переноской предметов, с метанием, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол. Упражнения в самообороне и обороне партнера.		2	
24.03.21			Специальная физическая подготовка.	2	Практика: Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Боевая стойка. Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию. Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов. Обучение прямым двойным ударам: прямой левый, прямой правый. Обучение ударам снизу и прямым атакам. Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Контрудары.		2	
29.03.21			Общая физическая подготовка.	2	Практика: Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег. Общие подготовительные и специально-подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий метание теннисного мяча, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове, упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры. Эстафеты, игры с мячом, с переноской предметов, с метанием, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол. Упражнения в самообороне и обороне партнера.		2	
31.03.21			Специальная физическая подготовка.	2	Практика: Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Боевая стойка. Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию. Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов. Обучение прямым двойным ударам: прямой левый, прямой правый. Обучение ударам снизу и прямым атакам. Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Контрудары.		2	
05.04.21			Общая физическая подготовка.	2	Практика: Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег. Общие подготовительные и специально-подготовительные		2	



				кая подготовка.		упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий метание теннисного мяча, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове, упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры. Эстафеты, игры с мячом, с переноской предметов, с метанием, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол. Упражнения в самостраховке и страховке партнера.			
07.04.21				Специальная физическая подготовка.	2	Практика: Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Боевая стойка. Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию. Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов. Обучение прямым двойным ударам: прямой левый, прямой правый. Обучение ударам снизу и прямым атакам. Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Контрудары.		2	
12.04.21				Общая физическая подготовка.	2	Практика: Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег. Общие подготовительные и специально-подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий метание теннисного мяча, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове, упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры. Эстафеты, игры с мячом, с переноской предметов, с метанием, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол. Упражнения в самостраховке и страховке партнера.		2	
14.04.21				Специальная физическая подготовка.	2	Практика: Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Боевая стойка. Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию. Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов. Обучение прямым двойным ударам: прямой левый, прямой правый. Обучение ударам снизу и прямым атакам. Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Контрудары.		2	
19.04.21				Общая физическая подготовка.	2	Практика: Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег. Общие подготовительные и специально-подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий метание теннисного мяча, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове, упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры. Эстафеты, игры с мячом, с переноской		2	

					предметов, с метанием, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол. Упражнения в самостраховке и страховке партнера.			
21.04.21			Специальная физическая подготовка.	2	Практика: Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег. Общие подготовительные и специально-подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий метание теннисного мяча, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове, упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры. Эстафеты, игры с мячом, с переноской предметов, с метанием, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол. Упражнения в самостраховке и страховке партнера.		2	
26.04.21			Специальная физическая подготовка.	2	Практика: Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Боевая стойка. Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию. Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов. Обучение прямым двойным ударам: прямой левый, прямой правый. Обучение ударам снизу и прямым атакам. Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Контрудары.		2	
28.04.21			Общая физическая подготовка.	2	Практика: Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег. Общие подготовительные и специально-подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий метание теннисного мяча, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове, упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры. Эстафеты, игры с мячом, с переноской предметов, с метанием, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол. Упражнения в самостраховке и страховке партнера.		2	
03.05.21			Специальная физическая подготовка.	2	Практика: Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Боевая стойка. Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию. Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов. Обучение прямым двойным ударам: прямой левый, прямой правый. Обучение ударам снизу и прямым атакам. Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Контрудары.		2	
05.05.21			Общая физическая подготовка.	2	Практика: Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег. Общие подготовительные и специально-подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением		2	

				подготов ка.		препятствий метание теннисного мяча, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове, упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры. Эстафеты, игры с мячом, с переноской предметов, с метанием, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол. Упражнения в самостраховке и страховке партнера.			
10.05.21				Специал ьная физичес кая подготов ка.	2	Практика: Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Боевая стойка. Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию. Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов. Обучение прямым двойным ударам: прямой левый, прямой правый. Обучение ударам снизу и прямым атакам. Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Контрудары.		2	
12.05.21				Общая физичес кая подготов ка.	2	Практика: Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег. Общие подготовительные и специально-подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий метание теннисного мяча, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове, упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры. Эстафеты, игры с мячом, с переноской предметов, с метанием, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол. Упражнения в самостраховке и страховке партнера.		2	
17.05.21				Инструк торская и судейска я практика	2	Практика: Инструкторская и судейская практика.		2	
19.05.21				Соревно вательн ые меропри ятия	2	Практика: Участие в городских соревнованиях - 1 раз. Участие в товарищеских встречах с клубами спортивных школ города.		2	
24.05.21				Соревно вательн ые меропри ятия	2	Практика: Участие в городских соревнованиях - 1 раз. Участие в товарищеских встречах с клубами спортивных школ города.		2	
26.05.21				Соревно	2	Практика: Участие в городских соревнованиях - 1 раз. Участие в товарищеских		2	

				вательные мероприятия		встречах с клубами спортивных школ города.			
31.05.21				Специальная физическая подготовка.	2	Практика: Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Боевая стойка. Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию. Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов. Обучение прямым двойным ударам: прямой левый, прямой правый. Обучение ударам снизу и прямым атакам. Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Контрудары.		2	
02.06.21				Сдача контрольных нормативов	2	Сдача контрольных нормативов		2	

**Приложение № 3**  
**к дополнительной общеобразовательной**  
**– дополнительной общеразвивающей**  
**программе «Самооборона для начинающих»**

**Протокол результатов освоения**  
**образовательной программы «Самооборона для начинающих»**  
**Физкультурно-спортивной направленности**

Дата заполнения: \_\_\_\_\_

№ группы: \_\_\_\_\_

№ п/п	ФИО обучающегося	1 модуль (Высокий, средний, низкий)	2 модуль (Высокий, средний, низкий)	Общий уровень освоения программы (Высокий, средний, низкий)
1				
2				
3				
4				
5				

ИТОГО: общий уровень освоения программы в группе

Всего проверяемых - \_\_\_ чел

В – высокий уровень - \_\_\_ чел. - \_\_\_%

С – средний уровень - \_\_\_ чел. - \_\_\_%

Н – низкий уровень - \_\_\_ чел. - \_\_\_%

Педагог дополнительного образования

Шовкопляс Н.В.