Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ЦЕНТР ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТЕХНИЧЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА**

|  |  |
| --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на научно–методическом совете СПбЦД(Ю)ТТ  Протокол № 1 от 24 августа 2016г. | УТВЕРЖДАЮ  Директор СПбЦД(Ю)ТТ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Н. Думанский |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

к дополнительной общеобразовательной программе

**«Рукопашный бой»**

**2016 – 2017 учебный год**

Год обучения \_\_1\_\_\_\_\_

Анатолий Анатольевич Мануйленко,

педагог дополнительного образования

СПбЦД(Ю)ТТ

Пояснительная записка.

Рабочая программа 1-го года обучения составлена на основе дополнительной общеобразовательной программы **«Рукопашный бой»** физкультурно-спортивной направленности*.*

**Цель:** формирование физически крепкого молодого поколения, ведущего здоровый образ жизни, готового встать на защиту Отечества.

**Задачи:**

*Образовательные:*

• расширение знаний о физиологических особенностях человека;

• формирование навыков самозащиты;

• обучение основным способам самоконтроля;

• пропаганда здорового образа жизни и профилактика вредных привычек и

правонарушений.

*Развивающие:*

**•** развитие основных физических качеств: силы, ловкости, быстроты и выносливости;

• развитие различных граней интеллекта (эмоционального, кинестетического);

*Воспитательные:*

• воспитание достойного гражданина, уверенного в своих силах;

• воспитание стремления к здоровому образу жизни и отрицательного отношения к вредным привычкам;

• воспитаниечувства собственного достоинства и стремления к защите слабых;

**Условия организации учебно-воспитательного процесса**

Год обучения: 1 год обучения

Ожидаемые результаты 1 года обучения

К концу 1 года обучения по программе «Рукопашный бой» (РБ) обучаемые должны

**знать:**

* правомерность применения приемов РБ
* названия всех изученных приемов и последовательность их выполнения
* меры безопасности на занятиях по РБ
* основы самоконтроля.

**уметь:**

* выполнять изученные приемы РБ на несопротивляющемся партнере из И.П.- лицом к нему после озвучивания предполагаемого действия партнера
* простейшие упражнения ОФП на уровне не ниже школьных нормативов

**Характеристика детского коллектива.**

В группе занимается16 человек: 1 девочка (6 %) и 15мальчиков (94 %). Группа разновозрастная – от 9 до 13 лет. Обучающиеся из разных образовательных учреждений – СОШ.

Почти все обучающиеся справляются с усвоением программного материала (постоянное посещение занятий, прилежание, проявление интереса). Обучающихся с неровной психикой, гиперактивностью, склонностью к агрессии не наблюдается.

**Календарный план занятий**

**в соответствии с учебно-тематическим планом образовательной программы**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Даты занятий | | Кол-во  часов | Раздел | Тема занятия | Методическое обеспечение занятия |
| По плану | По факту |
| 1 | 10.09.16 |  | 1 | 1. Вводное занятие. Техника безопасности. | Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с детским коллективом и  содержанием образовательной программы. | Инструкция по технике безопасности |
| 2 | 12.09.16 |  | 2 | Вводный контроль. Техника безопасности. | Инструкция по технике безопасности |
| 3 | 15.09.16 |  | 1 | 2. Приемы самостраховки. | Демонстрация приемов самостраховки (кувырки). | Таблицы, схемы, карточки, малый спортинвентарь (резина, гантели, мячи и т.д.) обучающегося, силовые тренажеры |
| 4 | 17.09.16 |  | 1 | Приобретение первичных навыков приемов самостраховки (кувырки). ОФП. | Таблицы, схемы, карточки, малый спортинвентарь (резина, гантели, мячи и т.д.) обучающегося, силовые тренажеры |
| 5 | 19.09.16 |  | 2 | Отработка приемов самостраховки (кувырки). ОФП. | Таблицы, схемы, карточки, малый спортинвентарь (резина, гантели, мячи и т.д.) обучающегося, силовые тренажеры |
| 6 | 22.09.16 |  | 1 | Закрепление приемов самостраховки (кувырки). ОФП. | Таблицы, схемы, карточки, малый спортинвентарь (резина, гантели, мячи и т.д.) обучающегося, силовые тренажеры |
| 7 | 24.09.16 |  | 1 | Совершенствование приемов самостраховки (кувырки). Эстафеты. | Таблицы, схемы, карточки, малый спортинвентарь (резина, гантели, мячи и т.д.) обучающегося, силовые тренажеры |
| 8 | 26.09.16 |  | 2 | Демонстрация приемов самостраховки (падения). ОФП. | Таблицы, схемы, карточки, малый спортинвентарь (резина, гантели, мячи и т.д.) обучающегося, силовые тренажеры |
| 9 | 29.09.16 |  | 1 | Отработка приемов самостраховки (падения). ОФП. | Таблицы, схемы, карточки, малый спортинвентарь (резина, гантели, мячи и т.д.) обучающегося, силовые тренажеры |
| 10 | 01.10.16 |  | 1 | Совершенствование приемов самостраховки (падения). Эстафеты. | Таблицы, схемы, карточки, малый спортинвентарь (резина, гантели, мячи и т.д.) обучающегося, силовые тренажеры |
| 11 | 03.10.16 |  | 2 | Демонстрация приемов самостраховки. ОФП. | Таблицы, схемы, карточки, малый спортинвентарь (резина, гантели, мячи и т.д.) обучающегося, силовые тренажеры |
| 12 | 06.10.16 |  | 1 | Приобретение первичных навыков по приемам самостраховки. ОФП. | Таблицы, схемы, карточки, малый спортинвентарь (резина, гантели, мячи и т.д.) обучающегося, силовые тренажеры |
| 13 | 08.10.16 |  | 1 | Отработка приемов самостраховки. ОФП. | Таблицы, схемы, карточки, малый спортинвентарь (резина, гантели, мячи и т.д.) обучающегося, силовые тренажеры |
| 14 | 10.10.16 |  | 2 | Закрепление приемов самостраховки. | Таблицы, схемы, карточки, малый спортинвентарь (резина, гантели, мячи и т.д.) обучающегося, силовые тренажеры |
| 15 | 13.10.16 |  | 1 | Закрепление приемов самостраховки. ОФП. | Таблицы, схемы, карточки, малый спортинвентарь (резина, гантели, мячи и т.д.) обучающегося, силовые тренажеры |
| 16 | 15.10.16 |  | 1 | Совершенствование приемов самостраховки. | Таблицы, схемы, карточки, малый спортинвентарь (резина, гантели, мячи и т.д.) обучающегося, силовые тренажеры |
| 17 | 17.10.16 |  | 2 | Приемы самостраховки. Эстафеты. | Таблицы, схемы, карточки, малый спортинвентарь (резина, гантели, мячи и т.д.) обучающегося, силовые тренажеры |
| 18 | 20.10.16 |  | 1 | 3. Ударная техника. | Демонстрация упражнений (удары локтем). | Таблицы, схемы, карточки, малый спортинвентарь (резина, гантели, мячи и т.д.) обучающегося, силовые тренажеры |
| 19 | 22.10.16 |  | 1 | Удары локтем (прямой). | Таблицы, схемы, карточки, малый спортинвентарь (резина, гантели, мячи и т.д.) обучающегося, силовые тренажеры |
| 20 | 24.10.16 |  | 2 | Удары локтем (сбоку). | Таблицы, схемы, карточки, малый спортинвентарь (резина, гантели, мячи и т.д.) обучающегося, силовые тренажеры |
| 21 | 27.10.16 |  | 1 | Удары локтем (назад). | Таблицы, схемы, карточки, малый спортинвентарь (резина, гантели, мячи и т.д.) обучающегося, силовые тренажеры |
| 22 | 29.10.16 |  | 1 | Удары локтем (сверху). | Таблицы, схемы, карточки, малый спортинвентарь (резина, гантели, мячи и т.д.) обучающегося, силовые тренажеры |
| 23 | 31.10.16 |  | 2 | Отработка ударов локтем (прямой, сбоку, назад, сверху). | Таблицы, схемы, карточки, малый спортинвентарь (резина, гантели, мячи и т.д.) обучающегося, силовые тренажеры |
| 24 | 03.12.16 |  | 1 | Закрепление ударов локтем (прямой, сбоку, назад, сверху). | Таблицы, схемы, карточки, малый спортинвентарь (резина, гантели, мячи и т.д.) обучающегося, силовые тренажеры |
| 25 | 05.12.16 |  | 1 | Совершенствование ударов локтем (прямой, сбоку, назад, сверху). | Таблицы, схемы, карточки, малый спортинвентарь (резина, гантели, мячи и т.д.) обучающегося, силовые тренажеры |
| 26 | 07.12.16 |  | 2 | Демонстрация упражнений (удары кулаком). | Таблицы, схемы, карточки, малый спортинвентарь (резина, гантели, мячи и т.д.) обучающегося, силовые тренажеры |
| 27 | 10.12.16 |  | 1 | Удары кулаком (прямой) | Таблицы, схемы, карточки, малый спортинвентарь (резина, гантели, мячи и т.д.) обучающегося, силовые тренажеры |
| 28 | 12.12.16 |  | 1 | Удары кулаком (сбоку) | Таблицы, схемы, карточки, малый спортинвентарь (резина, гантели, мячи и т.д.) обучающегося, силовые тренажеры |
| 29 | 14.12.16 |  | 2 | Удары кулаком (сверху) | Таблицы, схемы, карточки, малый спортинвентарь (резина, гантели, мячи и т.д.) обучающегося, силовые тренажеры |
| 30 | 17.12.16 |  | 1 | Удары кулаком (наотмашь) | Таблицы, схемы, карточки, малый спортинвентарь (резина, гантели, мячи и т.д.) обучающегося, силовые тренажеры |
| 31 | 19.12.16 |  | 1 | Отработка ударов кулаком (прямой, сбоку, сверху, наотмашь) | Таблицы, схемы, карточки, малый спортинвентарь (резина, гантели, мячи и т.д.) обучающегося, силовые тренажеры |
| 32 | 21.12.20 |  | 2 | Закрепление ударов кулаком (прямой, сбоку, сверху, наотмашь). | Таблицы, схемы, карточки, малый спортинвентарь (резина, гантели, мячи и т.д.) обучающегося, силовые тренажеры |
| 33 | 24.12.16 |  | 1 | Совершенствование ударов кулаком (прямой, сбоку, сверху, наотмашь). | Таблицы, схемы, карточки, малый спортинвентарь (резина, гантели, мячи и т.д.) обучающегося, силовые тренажеры |
| 34 | 26.12.16 |  | 1 | Демонстрация упражнений (удары коленом). | Таблицы, схемы, карточки, малый спортинвентарь (резина, гантели, мячи и т.д.) обучающегося, силовые тренажеры |
| 35 | 28.12.16 |  | 2 | Отработка ударов коленом (прямой). | Таблицы, схемы, карточки, малый спортинвентарь (резина, гантели, мячи и т.д.) обучающегося, силовые тренажеры |
| 36 | 01.12.16 |  | 1 | Закрепление ударов коленом (прямой). | Таблицы, схемы, карточки, малый спортинвентарь (резина, гантели, мячи и т.д.) обучающегося, силовые тренажеры |
| 37 | 03.12.16 |  | 1 | Совершенствование ударов коленом (прямой). | Таблицы, схемы, карточки, малый спортинвентарь (резина, гантели, мячи и т.д.) обучающегося, силовые тренажеры |
| 38 | 05.12.16 |  | 2 | Демонстрация упражнений (удары стопой). | Таблицы, схемы, карточки, малый спортинвентарь (резина, гантели, мячи и т.д.) обучающегося, силовые тренажеры |
| 39 | 08.12.16 |  | 1 | Удары стопой (прямой, назад, в сторону). | Таблицы, схемы, карточки, малый спортинвентарь (резина, гантели, мячи и т.д.) обучающегося, силовые тренажеры |
| 40 | 10.12.16 |  | 1 | Отработка ударовстопой (прямой, назад, в сторону). | Таблицы, схемы, карточки, малый спортинвентарь (резина, гантели, мячи и т.д.) обучающегося, силовые тренажеры |
| 41 | 12.12.16 |  | 2 | Закрепление ударов стопой (прямой, назад, в сторону). | Таблицы, схемы, карточки, малый спортинвентарь (резина, гантели, мячи и т.д.) обучающегося, силовые тренажеры |
| 42 | 15.12.16 |  | 1 | Комбинации ударов[Р-Р]. | Таблицы, схемы, карточки, малый спортинвентарь (резина, гантели, мячи и т.д.) обучающегося, силовые тренажеры |
| 43 | 17.12.16 |  | 1 | Комбинации ударов[Н-Н]. | Таблицы, схемы, карточки, малый спортинвентарь (резина, гантели, мячи и т.д.) обучающегося, силовые тренажеры |
| 44 | 19.12.16 |  | 2 | Учебные поединки по упрощенным правилам. Спортивные игры. | Таблицы, схемы, карточки, малый спортинвентарь (резина, гантели, мячи и т.д.) обучающегося, силовые тренажеры |
| 45 | 22.12.16 |  | 1 | Комбинации ударов[Р-Н]. ОФП. | Таблицы, схемы, карточки, малый спортинвентарь (резина, гантели, мячи и т.д.) обучающегося, силовые тренажеры |
| 46 | 24.12.16 |  | 1 | Комбинации ударов[Н-Р].ОФП. | Таблицы, схемы, карточки, малый спортинвентарь (резина, гантели, мячи и т.д.) обучающегося, силовые тренажеры |
| 47 | 26.12.16 |  | 2 | Промежуточный контроль по ОФП. Спортивные игры. | Таблицы, схемы, карточки, малый спортинвентарь (резина, гантели, мячи и т.д.) обучающегося, силовые тренажеры |
| 48 | 29.12.16 |  | 1 | Учебные поединки по упрощенным правилам. Спортивные игры. | Таблицы, схемы, карточки, малый спортинвентарь (резина, гантели, мячи и т.д.) обучающегося, силовые тренажеры |
| 49 | 05.01.17 |  | 1 | Эстафеты. | Таблицы, схемы, карточки, малый спортинвентарь (резина, гантели, мячи и т.д.) обучающегося, силовые тренажеры |
| 50 | 07.01.17 |  | 1 | 4. Защита от ударов. | Демонстрация приемов защиты от одиночного удара[Р]. | Таблицы, схемы, карточки, малый спортинвентарь (резина, гантели, мячи и т.д.) обучающегося, силовые тренажеры |
| 51 | 09.01.17 |  | 2 | Защита от удара[Р] (прямой, сверху). | Таблицы, схемы, карточки, малый спортинвентарь (резина, гантели, мячи и т.д.) обучающегося, силовые тренажеры |
| 52 | 12.01.17 |  | 1 | Защита от удара[Р] (снизу, сбоку, наотмашь). | Таблицы, схемы, карточки, малый спортинвентарь (резина, гантели, мячи и т.д.) обучающегося, силовые тренажеры |
| 53 | 14.01.17 |  | 1 | Защита от удара[Р](наотмашь). | Таблицы, схемы, карточки, малый спортинвентарь (резина, гантели, мячи и т.д.) обучающегося, силовые тренажеры |
| 54 | 16.01.17 |  | 2 | Отработка приемов защиты от удара[Р](прямой, сверху, снизу, сбоку, наотмашь). | Таблицы, схемы, карточки, малый спортинвентарь (резина, гантели, мячи и т.д.) обучающегося, силовые тренажеры |
| 55 | 19.01.17 |  | 1 | Демонстрация приемов защиты от одиночного удара[Н]. | Таблицы, схемы, карточки, малый спортинвентарь (резина, гантели, мячи и т.д.) обучающегося, силовые тренажеры |
| 56 | 21.01.17 |  | 1 | Защита от удара[Н](прямой). | Таблицы, схемы, карточки, малый спортинвентарь (резина, гантели, мячи и т.д.) обучающегося, силовые тренажеры |
| 57 | 23.01.17 |  | 2 | Защита от удара[Н](сбоку). | Таблицы, схемы, карточки, малый спортинвентарь (резина, гантели, мячи и т.д.) обучающегося, силовые тренажеры |
| 58 | 26.01.17 |  | 1 | Отработка приемов защиты от удара[Н](прямой, сбоку). | Таблицы, схемы, карточки, малый спортинвентарь (резина, гантели, мячи и т.д.) обучающегося, силовые тренажеры |
| 59 | 28.01.17 |  | 1 | Защита от удара[Н](прямой, сбоку). | Таблицы, схемы, карточки, малый спортинвентарь (резина, гантели, мячи и т.д.) обучающегося, силовые тренажеры |
| 60 | 30.01.17 |  | 2 | Учебные поединки по упрощенным правилам. Спортивные игры. | Таблицы, схемы, карточки, малый спортинвентарь (резина, гантели, мячи и т.д.) обучающегося, силовые тренажеры |
| 61 | 02.02.17 |  | 1 | Защита от удара[Р]. ОФП. | Таблицы, схемы, карточки, малый спортинвентарь (резина, гантели, мячи и т.д.) обучающегося, силовые тренажеры |
| 62 | 04.02.17 |  | 1 | Защита от удара[Р]. Эстафеты. | Таблицы, схемы, карточки, малый спортинвентарь (резина, гантели, мячи и т.д.) обучающегося, силовые тренажеры |
| 63 | 06.02.17 |  | 2 | Защита от удара[Н]. ОФП. | Таблицы, схемы, карточки, малый спортинвентарь (резина, гантели, мячи и т.д.) обучающегося, силовые тренажеры |
| 64 | 09.02.17 |  | 1 | Защита от удара[Н]. Эстафеты. | Таблицы, схемы, карточки, малый спортинвентарь (резина, гантели, мячи и т.д.) обучающегося, силовые тренажеры |
| 65 | 11.02.17 |  | 1 | Учебные поединки по упрощенным правилам. Спортивные игры. | Таблицы, схемы, карточки, малый спортинвентарь (резина, гантели, мячи и т.д.) обучающегося, силовые тренажеры |
| 66 | 13.02.17 |  | 1 | Защита от удара[Р]. Защита от удара[Н]. | Таблицы, схемы, карточки, малый спортинвентарь (резина, гантели, мячи и т.д.) обучающегося, силовые тренажеры |
| 67 | 16.02.17 |  | 2 | 5. Освобождение от захватов. | Демонстрация освобождения от захватов рук. | Таблицы, схемы, карточки, малый спортинвентарь (резина, гантели, мячи и т.д.) обучающегося, силовые тренажеры |
| 68 | 18.02.17 |  | 1 | Отработка освобождения от захватов рук. Комбинации ударов[Р-Р]. | Таблицы, схемы, карточки, малый спортинвентарь (резина, гантели, мячи и т.д.) обучающегося, силовые тренажеры |
| 69 | 20.02.17 |  | 2 | Отработка освобождения от захватов рук. Комбинации ударов[Р-Н]. | Таблицы, схемы, карточки, малый спортинвентарь (резина, гантели, мячи и т.д.) обучающегося, силовые тренажеры |
| 70 | 25.02.17 |  | 1 | Демонстрация освобождения от захватов шеи. | Таблицы, схемы, карточки, малый спортинвентарь (резина, гантели, мячи и т.д.) обучающегося, силовые тренажеры |
| 71 | 27.02.17 |  | 2 | Отработка освобождения от захватов шеи. | Таблицы, схемы, карточки, малый спортинвентарь (резина, гантели, мячи и т.д.) обучающегося, силовые тренажеры |
| 72 | 02.03.17 |  | 1 | Отработка освобождения от захватов шеи. ОФП. | Таблицы, схемы, карточки, малый спортинвентарь (резина, гантели, мячи и т.д.) обучающегося, силовые тренажеры |
| 73 | 04.03.17 |  | 1 | Учебные поединки по упрощенным правилам. Спортивные игры. | Таблицы, схемы, карточки, малый спортинвентарь (резина, гантели, мячи и т.д.) обучающегося, силовые тренажеры |
| 74 | 06.03.17 |  | 2 | Демонстрация освобождения от обхватов туловища. | Таблицы, схемы, карточки, малый спортинвентарь (резина, гантели, мячи и т.д.) обучающегося, силовые тренажеры |
| 75 | 09.03.17 |  | 1 | Отработка освобождения от обхватов туловища. Комбинации ударов [Р-Р]. | Таблицы, схемы, карточки, малый спортинвентарь (резина, гантели, мячи и т.д.) обучающегося, силовые тренажеры |
| 76 | 11.03.17 |  | 1 | Отработка освобождения от обхватов туловища. Комбинации ударов [Р-Н]. | Таблицы, схемы, карточки, малый спортинвентарь (резина, гантели, мячи и т.д.) обучающегося, силовые тренажеры |
| 77 | 13.03.17 |  | 2 | Отработка освобождения от обхватов туловища. | Таблицы, схемы, карточки, малый спортинвентарь (резина, гантели, мячи и т.д.) обучающегося, силовые тренажеры |
| 78 | 16.03.17 |  | 1 | Учебные поединки по упрощенным правилам. Спортивные игры. | Таблицы, схемы, карточки, малый спортинвентарь (резина, гантели, мячи и т.д.) обучающегося, силовые тренажеры |
| 79 | 18.03.17 |  | 1 | Демонстрация освобождения от захвата ног. | Таблицы, схемы, карточки, малый спортинвентарь (резина, гантели, мячи и т.д.) обучающегося, силовые тренажеры |
| 80 | 20.03.20167 |  | 2 | Отработка освобождения от захвата ног. | Таблицы, схемы, карточки, малый спортинвентарь (резина, гантели, мячи и т.д.) обучающегося, силовые тренажеры |
| 81 | 23.03.17 |  | 1 | Отработка освобождения от захвата ног. Комбинации ударов [Р-Н]. | Таблицы, схемы, карточки, малый спортинвентарь (резина, гантели, мячи и т.д.) обучающегося, силовые тренажеры |
| 82 | 25.03.17 |  | 1 | Учебные поединки по упрощенным правилам. Спортивные игры. | Таблицы, схемы, карточки, малый спортинвентарь (резина, гантели, мячи и т.д.) обучающегося, силовые тренажеры |
| 83 | 27.03.17 |  | 2 | 6. Болевые приемы | Демонстрация приемов: загиб руки за спину спереди (рывком, нырком, замком). | Таблицы, схемы, карточки, малый спортинвентарь (резина, гантели, мячи и т.д.) обучающегося, силовые тренажеры |
| 84 | 01.04.17 |  | 1 | Отработка приемов: загиб руки за спину спереди (рывком, нырком, замком). | Таблицы, схемы, карточки, малый спортинвентарь (резина, гантели, мячи и т.д.) обучающегося, силовые тренажеры |
| 85 | 03.04.17 |  | 2 | Совершенствование приемов: загиб руки за спину спереди (рывком, нырком, замком). | Таблицы, схемы, карточки, малый спортинвентарь (резина, гантели, мячи и т.д.) обучающегося, силовые тренажеры |
| 86 | 06.04.17 |  | 1 | Демонстрация приемов: загиб руки за спину сзади (рывком). | Таблицы, схемы, карточки, малый спортинвентарь (резина, гантели, мячи и т.д.) обучающегося, силовые тренажеры |
| 87 | 08.04.17 |  | 1 | Отработка приемов: загиб руки за спину сзади (рывком). | Таблицы, схемы, карточки, малый спортинвентарь (резина, гантели, мячи и т.д.) обучающегося, силовые тренажеры |
| 88 | 10.04.17 |  | 2 | Совершенствование приемов: загиб руки за спину сзади (рывком). | Таблицы, схемы, карточки, малый спортинвентарь (резина, гантели, мячи и т.д.) обучающегося, силовые тренажеры |
| 89 | 13.04.17 |  | 1 | Учебные поединки по упрощенным правилам. Спортивные игры. | Таблицы, схемы, карточки, малый спортинвентарь (резина, гантели, мячи и т.д.) обучающегося, силовые тренажеры |
| 90 | 15.04.17 |  | 1 | Демонстрация приемов: рычаг руки (наружу, внутрь, через предплечье) | Таблицы, схемы, карточки, малый спортинвентарь (резина, гантели, мячи и т.д.) обучающегося, силовые тренажеры |
| 91 | 17.04.17 |  | 2 | Отработка приемов: рычаг руки (наружу, внутрь, через предплечье) | Таблицы, схемы, карточки, малый спортинвентарь (резина, гантели, мячи и т.д.) обучающегося, силовые тренажеры |
| 92 | 20.14.17 |  | 1 | Совершенствование приемов: рычаг руки (наружу, внутрь, через предплечье) | Таблицы, схемы, карточки, малый спортинвентарь (резина, гантели, мячи и т.д.) обучающегося, силовые тренажеры |
| 93 | 22.04.17 |  | 1 | Демонстрация приемов: узел руки наверху | Таблицы, схемы, карточки, малый спортинвентарь (резина, гантели, мячи и т.д.) обучающегося, силовые тренажеры |
| 94 | 24.04.17 |  | 2 | Отработка приемов: узел руки наверху | Таблицы, схемы, карточки, малый спортинвентарь (резина, гантели, мячи и т.д.) обучающегося, силовые тренажеры |
| 95 | 27.04.17 |  | 1 | Совершенствование приемов: узел руки наверху | Таблицы, схемы, карточки, малый спортинвентарь (резина, гантели, мячи и т.д.) обучающегося, силовые тренажеры |
| 96 | 29.04.17 |  | 1 | Отработка комбинаций болевых приемов. | Таблицы, схемы, карточки, малый спортинвентарь (резина, гантели, мячи и т.д.) обучающегося, силовые тренажеры |
| 97 | 04.05.17 |  | 1 | Учебные поединки по упрощенным правилам. Спортивные игры. | Таблицы, схемы, карточки, малый спортинвентарь (резина, гантели, мячи и т.д.) обучающегося, силовые тренажеры |
| 98 | 06.05.17 |  | 2 | Итоговый контроль. Спортивные игры. | Таблицы, схемы, карточки, малый спортинвентарь (резина, гантели, мячи и т.д.) обучающегося, силовые тренажеры |
| 99 | 08.05.17 |  | 1 | 7. Приемы обезоруживания. | Демонстрация приемов обезоруживания при ударе палкой (прямо, сверху, сбоку). | Таблицы, схемы, карточки, малый спортинвентарь (резина, гантели, мячи и т.д.) обучающегося, силовые тренажеры |
| 100 | 11.05.17 |  | 1 | Приобретение первичных навыков по приемам обезоруживания. | Таблицы, схемы, карточки, малый спортинвентарь (резина, гантели, мячи и т.д.) обучающегося, силовые тренажеры |
| 101 | 13.05.17 |  | 1 | Отработка приемов обезоруживания. | Таблицы, схемы, карточки, малый спортинвентарь (резина, гантели, мячи и т.д.) обучающегося, силовые тренажеры |
| 102 | 15.05.17 |  | 2 | Отработка приемов обезоруживания. ОФП. | Таблицы, схемы, карточки, малый спортинвентарь (резина, гантели, мячи и т.д.) обучающегося, силовые тренажеры |
| 103 | 18.05.17 |  | 1 | Учебные поединки по упрощенным правилам. Спортивные игры. | Таблицы, схемы, карточки, малый спортинвентарь (резина, гантели, мячи и т.д.) обучающегося, силовые тренажеры |
| 104 | 20.05.17 |  | 1 | Закрепление приемов обезоруживания. ОФП. | Таблицы, схемы, карточки, малый спортинвентарь (резина, гантели, мячи и т.д.) обучающегося, силовые тренажеры |
| 105 | 22.05.17 |  | 2 | Совершенствование приемов обезоруживания. | Таблицы, схемы, карточки, малый спортинвентарь (резина, гантели, мячи и т.д.) обучающегося, силовые тренажеры |
| 106 | 25.05.17 |  | 1 | Учебные поединки по упрощенным правилам. Спортивные игры. | Таблицы, схемы, карточки, малый спортинвентарь (резина, гантели, мячи и т.д.) обучающегося, силовые тренажеры |
| 107 | 27.05.17 |  | 1 | 8. Итоговое занятие | Подведение итогов за год.ОФП. | Специальная литература, картинки, плакаты. |
| 108 | 29.05.17 |  | 2 | Подведение итогов за год. | Специальная литература, малый спортинвентарь, картинки, плакаты. |
| Итого по плану | 144 часа | | |  | | |
| Итого по факту |  | | |  | | |