

Управление образования администрации
Богородского муниципального района Нижегородской области
МБОУ «Школа № 1»

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
Протокол от 30 августа 2018г. №1

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
от 31.08.2018 №509

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**

«ОФП с элементами самозащиты»

(срок реализации -1 год, возраст детей 10-14 лет)

Автор-составитель
Абрамова Анна Владимировна
учитель физической культуры

г.Богородск
2018 г

1. Пояснительная записка

Модифицированная образовательная программа «ОФП с элементами самозащиты» для детей школьного возраста является дополнительной образовательной программой физкультурно-спортивной направленности. Отличительные особенности данной программы от программы на базе, которой она разработана заключается в том, что она направлена не на достижение высоких спортивных результатов, а на укрепление здоровья детей и формирование личности с набором ключевых компетентностей в гражданско-правовой, коммуникативной, информационной, спортивно-оздоровительной сферах.

Целью программы является формирование у обучающихся навыка самозащиты и развитие качеств, связанных с данным навыком. Содержательная часть программы составлена на основе пособий по занятиям физкультурой в общеобразовательной школе, пособий по рукопашному бою, наставлений по физической подготовке в Вооруженных силах Российской Федерации. При написании методической части использовались издания педагогического характера. В структуру тренировок и методику преподавания вложены авторские идеи педагогического коллектива, который на протяжении нескольких лет осуществлял образовательный процесс по схожим программам.

Актуальность программы базируется на нескольких составляющих. Во-первых, из-за невысокого уровня спортивной подготовки школьников в условиях мегаполиса физическое развитие детей и молодежи всегда является приоритетным направлением. Во-вторых, программа охватывает элементы формирования правильного отношения к физическому развитию, в частности, к самозащите, которое не препятствует социализации детей, а помогает им «влиться» в жизнь окружающего общества. В-третьих, программа предполагает развитие обучающихся самозащите, овладение умениями и навыками отстаивания своих интересов, поиска путей бесконфликтного разрешения сложных вопросов. В-четвертых, на тренировках у детей формируются здоровые отношения со сверстниками, даются элементы начальной военной подготовки.

Исходя из актуальности, **задачами программы являются:**

- 1) физическое развитие детей;
- 2) формирование общегражданской позиции в отношении применения силы;
- 3) овладение начальными знаниями, умениями и навыками в области

самозащиты;

4) содействовать формированию устойчивого интереса, воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;

5) подготовка к службе в Вооруженных силах Российской Федерации.

Адресность: возраст детей, участвующих в реализации образовательной программы – 10-14 лет.

Срок реализации программы составляет 1 год.

Форма обучения – тренировочные занятия в спортивном зале.

Примерно раз в четыре-пять занятий программой предусматривается контроль за усвоением знаний и умений. Кроме того, в конце первых двух циклов проводится промежуточная аттестация, в конце учебного года – итоговая аттестация.

В учебном тренировочном процессе используется инвентарь: боксерские лапы, палки, шланги, тренировочные ножи и пистолеты, мячи и др. Во избежание травм и повреждений работа с инвентарем строго регламентируется преподавателем.

Планируемые результаты

В результате освоения программы обучающийся будет *знать*:

- случаи применения своих навыков самозащиты;
- технику безопасности при занятиях самообороной;
- о методах самостоятельного физического развития;
- основные принципы защиты;
- понятие равновесия, примеры баланса в быту;
- конструкцию тела человека;
- мотивы поведения противника при захвате и варианты развития ситуации после захвата;
- последовательность выполнения ударов руками и ногами.

уметь:

- правильно перемещаться на ногах, лежа, сидя;
- выполнять падения, кувырки;
- осуществлять сбор к центру масс при движении или атаке противника или при движении;
- выстраивать плоскость движения при защите;
- осуществлять выброс массы при атаке;

- выводить противника из равновесия;
- балансироваться и удерживать прицел на противнике;
- выполнять прямой, боковой удары руками;
- выполнять удары наотмашь, а также удары различной траектории.

демонстрировать:

- бег 30 м не более 6,2 с;
- челночный бег 3x10 не более 16 с;
- бег 500 м не более 1 мин 40 с;
- подтягивания на перекладине не менее 3 раз;
- подъем туловища лежа на полу не менее 15 раз;
- прыжок в длину с места не менее 1,1 м;
- выпрыгивания из положения сидя с переменной стойки (15 раз);
- упражнение «Обезьяний шаг» правым и левым боком (по ширине зала);
- переползания на спине и груди, попеременное переползание (по ширине зала);
- статическую стойку с прогибом на тыльной стороне ладоней, на пальцах, ладонях (10 сек), упражнение «Лодочка» (10 сек);
- приставной шаг правым и левым боком, попеременный приставной шаг (по ширине зала);
- перемещение спиной удержанием прицела и обзора (по ширине зала);
- упражнение «Звезда» (5 метров);
- передвижение сидя с выпрямленными ногами (по ширине зала);
- упражнение «Крокодил» с опорой на предплечье (5 метров);
- перекат «Велосипед» правым и левым боком (по ширине зала) без опоры на руки;
- выпрыгивания из положения сидя на коленях;
- освобождения от захватов за руки, футболку на средней скорости;
- освобождения от обхватов спереди и сзади;
- освобождение от захватов сзади за шею.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ занятия	Содержание	Количество часов		
		всего	Планируемые	корректировка
1.	Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности, теоретические основы ФКиС	1	10 мин	
	Теоретические основы рукопашного боя		10 мин	
	Общая физическая подготовка, подвижные игры		25 мин	
2.	Перемещения в рукопашном бою	1	20 мин	
	Общая физическая подготовка, работа над балансом и растяжкой		10 мин	
	Прямые и боковые удары ногами		15 мин	
3.	Общая физическая подготовка, силовой тренинг	1	15 мин	
	Базовые удары руками		20 мин	
	Повторение пройденного материала, отработка ударов		10 мин	
4.	Общая физическая подготовка, упражнения на переползания	1	1	
5.	Общая физическая подготовка, игры с мячом	1	1	
6.	Круговые удары ногами	1	10 мин	
	Общая физическая подготовка, основы акробатики		15 мин	
	Падения (вперед, назад)		15 мин	
7.	Общая физическая подготовка, командные игры	1	15 мин	
	Комбинации ударов руками		30 мин	
8.	Инструктаж по технике безопасности, общая физическая подготовка, работа над растяжкой и координацией	1	15 мин	
	Комбинации ударов ногами		30 мин	
9.	Общая физическая подготовка, силовой тренинг, статические стойки	1	1	
10.	Тактика рукопашного боя	1	1	
11.	Общая и специальная физическая подготовка, тренировка скорости и выносливости	1	35 мин	
	Теория и практика рукопашного боя		10 мин	
12.	Общая физическая подготовка, спортивные игры	1	35 мин	
	Переползания (на груди, на спине)		10 мин	
13.	Общая физическая подготовка,	1	35 мин	

	гимнастические упражнения			
	Упражнения для развития оптимального положения тела в пространстве		10 мин	
14.	Общая физическая подготовка, силовой тренинг	1	30 мин	
	Комбинации ударов руками и ногами в движении		15 мин	
15.	Общая физическая подготовка, упражнения с предметами	1	15 мин	
	Открытое занятие, техника ударов и комбинаций ударов в рукопашном бою		30 мин	
16.	Общая и специальная физическая подготовка, тренировка скорости и выносливости	1	35 мин	
	Атакующие действия в рукопашном бою		10 мин	
17.	Общая физическая подготовка, работа над растяжкой и координацией	1	20 мин	
	Оборонительные действия в рукопашном бою		25 мин	
18.	Инструктаж по технике безопасности, общая физическая подготовка, основы акробатики	1	30 мин	
	Практика рукопашного боя, контратака		15 мин	
19.	Общая физическая подготовка, силовой тренинг	1	35 мин	
	Контратака: теория и практика		10 мин	
20.	Общая и специальная физическая подготовка, тренировка скорости и выносливости	1	15 мин	
	Биомеханическая конструкция, балансы		15 мин	
	Общая физическая подготовка, гимнастические упражнения		15 мин	
21.	Изучение ударов ногами с разворотом	1	20 мин	
	Отработка ударов ногами с разворотом		25 мин	
22.	Общая физическая подготовка, силовой тренинг	1	10 мин	
	Использование ударов ногами с разворотом в бою		35 мин	
23.	Практика рукопашного боя	1	20 мин	
	Общая физическая подготовка, основы акробатики		15 мин	
	Восстановление на противнике		10 мин	
24.	Инструктаж по технике безопасности, общая физическая подготовка, перемещения на полу	1	10 мин	
	Работа с палкой		15 мин	
	Выведение из состояния равновесия		20 мин	
25.	Общая физическая подготовка, подвижные игры	1	15 мин	
	Изучение двойных ударов ногами		15 мин	

	Изучение комбинаций с использованием двойных ударов		15 мин	
26.	Общая физическая подготовка, работа с палкой	1	15 мин	
	Применение двойных ударов ногами в рукопашном бою		15 мин	
	Освобождения от захватов		15 мин	
27.	Практика рукопашного боя	1	15 мин	
	Общая физическая подготовка, основы акробатики		15 мин	
	Изучение комбинаций ударов		15 мин	
28.	Общая физическая подготовка, работа над растяжкой и координацией	1	15 мин	
	Изучение двойных ударов ногами с разворотом		15 мин	
	Освобождения от удушения		15 мин	
29.	Отработка ударов ногами	1	10 мин	
	Общая и специальная физическая подготовка, упражнения на развитие скоростных качеств		35 мин	
30.	Инструктаж по технике безопасности, изучение ударов ногами в прыжках	1	15 мин	
	Изучение комбинаций с использованием ударов ногами в прыжке		15 мин	
	Общая физическая подготовка, подвижные командные игры		15 мин	
31.	Отработка ударов ногами в прыжке, применение в рукопашном бою	1	15 мин	
	Освобождения от обхватов		15 мин	
	Комбинации ударов ногами, применение комбинаций в рукопашном бою		15 мин	
32.	Общая физическая подготовка, контроль противника	1	15 мин	
	Открытое занятие, практика рукопашного боя		15 мин	
	Общая физическая подготовка, спортивные игры		15 мин	
33.	Отработка ударов по мишеням	1	30 мин	
	Общая физическая подготовка, гимнастические упражнения		15 мин	

34.	Освобождение от болевых удержаний	1	15 мин	
	Общая физическая подготовка, перемещения на полу		15 мин	
	Освобождение от болевых удержаний в положении лежа		15 мин	
35.	Общая физическая подготовка, контратака при угрозе палкой	1	15 мин	
	Контратака при угрозе ножом		15 мин	
	Практика рукопашного боя		15 мин	
36.	Итоговая аттестация	1	35 мин	
	Заключительное занятие, подведение итогов, задания на каникулы		10 мин	

3. Содержание учебного плана

Программа содержит три цикла: «Подготовительные упражнения», «Принципы самозащиты», «Работа с противником».

Первый цикл предполагает изучение падений, вставаний, кувырки, перекаты и др., упражнения, которые помогают развить координацию, силу, выносливость и другие общефизические качества. Содержание цикла предполагает наличие игровых моментов.

Во время обучения по второму циклу происходит усвоение принципов самозащиты и приобретение начальных навыков оборонительных действий. Данный цикл требует от преподавателя особенных усилий, так как его материал и способ подачи должен быть понятен всем обучающимся. Цикл включает в себя такие базовые элементы как выполнение падений, вставаний, перекатов, кувырков, выпрыгиваний, прогибов, общефизических упражнений, эффект от которых можно довольно скоро почувствовать в повседневной жизни. Во время первых двух циклов не предполагается организовывать спарринги.

Третий цикл предусматривает изучение контратакующих действий с противником. Во время его прохождения обучающиеся закрепляют

теоретические знания, выполняя конкретные приемы и действия с несопротивляющимся противником на малой скорости.

Компонентами занятий являются: 1) организационная часть; 2) разминка; 3) растяжка; 4) упражнения по общей физической подготовке; 5) специальные упражнения на развитие гибкости и подвижности; 6) выполнение приемов; 7) игры. В зависимости от различных факторов (атмосферное давление, усталость детей, частичное ограничение подвижности и др.) компоненты занятий могут меняться или подаваться в другой последовательности.

1. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Теория. Словосочетание «рукопашный бой» и «самозащита». История Отечества. Прикладная система. Воспитание нравственно, интеллектуально и физически развитого человека. Ситуации применения. Вариативность в применении самообороны. Бесшумность. Проведение визуальной и кинестетической разведки. Постепенное перемещение массы с одной на другую опору (ногу). Сбор-выброс. Готовность действовать в любом направлении. Каждую ситуацию следует рассматривать отдельно, не пренебрегая общими правилами. Реагирование на внезапную или ожидаемую опасность. Первоначальный разгон массы для ударов, подтягиваний, толчков. Принцип нефронтальности (разложения по плоскостям). Точка касания.

Практика. Бег (движение вперед, назад, с последующими падениями). Прыжок (с прогибом, с вращениями). Гусиный шаг. Амплитудный гусиный шаг. Выполнение передвижений боком. Приставной шаг. Шаг-подшаг. Шаг-отшаг. Движение спиной с удержанием обзора. Удержание обзора в различных ситуациях. Перекат «Велосипед». Перекат лежа. Переползания на спине, на груди. Уход от толчков при переползаниях на спине и животе. Упражнение «Звезда» (вперед, назад, боком). Упражнение «Крокодил» (вперед, назад, с различным положением рук, с ударами, с ускорением). Упражнение кувырок (вперед, назад). Упражнение «Восьмерка тазом» (вперед, назад). Упражнение «Петли» (вперед, назад – работа тазом и плечевым поясом). Падения (вперед, назад, с разворотами). Упражнение «Лягушка». Тактическая игра «Спецназ».

2. ПРИНЦИПЫ САМОЗАЩИТЫ.

Теория. Выброс массы – основной способ повлиять на противника. Удар через выброс. Толчок. «Взрывная масса» против борцовских захватов и обхватов. «Вытащить» противника из пределов безопасной зоны. Заставить противника потерять контроль над ситуацией. Освобождения от захватов на

малой скорости. Работа с противником и одновременно постоянное перемещение. Перенесение центра масс с одной ноги на другую. Главное условие подвижности конструкции и передачи им импульса в точку касания. Формирование прицела – характеристика конструкции тела для контроля центральной оси противника. Увеличение и уменьшение расстояния от центральной оси до точки касания с противником. Вычисление опорной ноги противника. Работа с опорной ногой противника. Перенесение массы тела противника а его опорную ногу. Крутящий момент.

Практика. Выполнение сбора к центру массы в упражнениях. Сброс таза вниз с приседанием. Выпрыгивания из положения сидя на коленях. Удары по боксерской лапе руками и ногами из различных положений. Сбор при захватах за шею сзади. Старты из положения лежа, сидя. Выпрыгивания с переменной стойки. Встраивания в плоскость при ударе палкой в разные части тела с разных положений. Сбивание прицела противника при работе с палкой. Вытягивание противника за пределы площади опоры. Смещение центральной оси противника. Принципы безопасной работы позвоночника. Тактическая игра «Перестрелка».

3. РАБОТА С ПРОТИВНИКОМ.

Теория. Основные ситуации применения самозащиты. Мотивация противника. Создание из тела противника жесткой и управляемой конструкции. Работа тела при толчке. Работа тела при ударе. Перемена плоскости при атаке противника. Выстраивание конструкции тела: варианты.

Практика. Показ и выполнение приемов освобождение от различных захватов (вариативность), работа против палки. Уход от толчков рукой. Уход от захватов руками. Освобождение от захватов за одну руку. Освобождение от захвата за обе руки. Освобождение от захвата сзади за шею. Освобождение от обхватов спереди. Освобождение от обхватов сзади. Освобождение от захвата за футболку. Сбивание захвата рукой, ногой. Тактическая игра «Вышибалы».

4.Методическое обеспечение программы

Каждое занятие является звеном системы последовательных занятий, направленных на усвоение учебного материала конкретной темы. Темы согласованы между собой, определен объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям. Во время занятий обеспечиваются дифференцированный и индивидуальный подходы к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Но преподаватель обеспечивает каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираясь на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей. Учитывая большие индивидуальные различия даже внутри одного возраста, преподаватель предоставляет учащимся разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Занятия по программе «Общая физическая подготовка с элементами самозащиты» проводятся в спортивном зале. Дети занимаются в спортивных кроссовках (в крайнем случае – кедах), свободных или тянущихся штанах и футболке, чтобы избежать возможных царапин и ссадин и др. Выделяется проблема оптимального соотношения методов стандартно-повторного и вариативного (переменного) упражнения. По мере того как ученики начнут уверенно выполнять осваиваемые двигательные действия, метод стандартно-повторного упражнения уступает место методу вариативного упражнения, который должен сочетаться с широким применением игрового и доступного соревновательного метода.

Возраст 10-14 лет благоприятен для развития всех координационных и кондиционных способностей. Однако особое внимание следует уделять всестороннему развитию координационных, скоростных (реакции и частоты движений), скоростно-силовых способностей, выносливости к умеренным нагрузкам. Также особенностью детей младшего школьного возраста является их большое желание, интерес, познавательная активность, высокая эмоциональность во время занятий. Поэтому на уроках четкая организация, разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений преподавателя, должна сочетаться с представлением им определенной свободы и самостоятельности действий, заданиями, стимулирующими творчество и инициативность.

Разминочные упражнения являются одной из основных частей содержания уроков физической культуры, физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме занятий. В программный материал для детей 10-14 лет входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами, переползания и перекаты, упражнения в равновесии, несложные акробатические упражнения, упражнения, направленные на развитие балансировки тела и др. Большое значение придается общеразвивающим упражнениям без предметов. Выполняя эти упражнения по заданию педагога, а затем самостоятельно, учащиеся получают представление о разнообразном мире движений, который, особенно на первых порах, является для них новым и необычным. Именно новизна и необычность являются несомненными признаками, по которым эти упражнения можно отнести к упражнениям, содействующим развитию разнообразных координационных способностей. Количество общеразвивающих упражнений фактически безгранично. При их выборе для каждого урока следует идти от более простых к более сложным. В урок следует включать 3-8 таких упражнений. Затрачивая на каждом занятии примерно 5 минут на общеразвивающие упражнения без предметов, уже через несколько месяцев регулярных занятий значительно улучшаются реальные восприятия и представления о скорости, ритме, темпе, амплитуде и степени мышечных усилий. В каждый урок включены новые общеразвивающие упражнения или их варианты, так как многократное повторение одних и тех же упражнений не даст нужного эффекта, будет неинтересно ученикам.

Одним из важнейших средств всестороннего развития координационных способностей, усвоения разнообразных навыков и стимулирования умственной активности являются общеразвивающие упражнения с предметами: мячами, палками, лапами и др.

Подвижные игры для детей 10-14 лет являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания ребенка, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. В этом возрасте они направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению, нежели от собственного содержания игр. Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных

и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.). В этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование прежде всего естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метание), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски) и технико-тактических взаимодействий (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником, прикрывание спины, обзор всего зала, отслеживание дистанции), необходимых при дальнейшем овладении спортивными играми в средних и старших классах.

Огромную роль играет корректировка в процессе самого занятия. Вполне возможно, что дети не смогут сразу выполнять упражнение правильно. Тогда приходится выполнять подводящие упражнения. Например, для упражнения «Переползание на спине» характерны ошибки: проскальзывание ног по полу, проскальзывание спины и плеч по полу, недостаточная работа таза и т. д. Для корректировки работы таза следует давать модифицированное упражнение «Переползание на спине», где ноги расслаблены и не работают вообще.

5. Формы контроля

Контроль и оценка в данном возрасте применяются таким образом, чтобы стимулировать стремление ученика к своему личному физическому совершенствованию и самоопределению, улучшению результатов, повышению активности, радости от занятий физическими упражнениями.

Оценка успеваемости должна складываться главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащегося, к которым относятся: качество овладения программным материалом, включающим теоретические и методические знания, способы двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, а также из количественных показателей, достигнутых в двигательных действиях. Особого внимания должны заслужить систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, вести здоровый образ жизни, высокий уровень знаний в области физической культуры и спорта. При оценке достижений учеников в основном следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.

В практическом плане контроль за усвоением знаний осуществляется в следующей форме. Каждые 4-5 занятий во время тренировки происходит опрос обучающихся на темы, пройденные за несколько уроков. Опрос может проходить в форме теста с несколькими вариантами ответов. Оценка не носит строгого характера. На основании неправильных ответов производится корректировка в способе подачи материала или его содержании. Руководствуясь этим анализом, преподаватель выбирает для себя наиболее эффективную модель дальнейшего обучения. Правильные ответы в данном случае будут говорить о правильной методике, выбранной преподавателем.

Промежуточная аттестация проводится после окончания первого и второго циклов. Она проходит в форме своеобразного экзамена. Во время него обучающиеся выполняют различные упражнения и, по требованию преподавателя, отвечают на теоретические вопросы, называют основные принципы самозащиты, выполняют приемы в парах. После окончания последнего третьего цикла аттестация включает весь материал образовательной программы.

Оценочные материалы.

Формы подведения итогов реализации программы. Основной формой подведения итогов реализации программы является прохождение специализированных тестов.

Во время зачёта каждый учащийся демонстрирует свои физические качества. Оценка результатов освоения материала определяется уровнем знаний, умений и навыков: высокий, средний, низкий уровень.

Контрольные нормативы

контрольные	4 класс
Общая физическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> • Бег 30 м с низкого старта- 4,9 с; • прыжок в длину с места - 185 см; • челночный бег 4x20 м - 21,5 с; • подтягивание на перекладине- 10 раз; • бег на 1000 м - 3,5 мин; • сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 20 раз; • поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты — 18 раз
Техническая подготовка	Владение техникой страховки при падении. Выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке и в

	борьбе лежа
--	-------------

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

КОНТРОЛЬНЫЕ	6-7 КЛАСС	8 КЛАСС
Общая физическая подготовка	<p>Бег 60 м - 9 с;</p> <ul style="list-style-type: none"> • челночный бег 4x20 м — 17,3 с; • прыжок в длину с места-190 см; • бег на 1000 м -3,05 мин; • сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 25 раз; 	<p>Бег 60 м - 8,6 с;</p> <ul style="list-style-type: none"> • челночный бег 4x20 м - 16,7 с; • прыжок в длину с места - 220 см; • бег на 1000 м -3,0 мин; • сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 32 раза;
Специальная физическая подготовка	<p>Суммарное время 6 прямых ударов руками — 5,3 с.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Суммарное время 6 боковых ударов ногами - 8,2 с. • Суммарное время 6 «входов» - 7,2 с 	<p>Суммарное время 6 прямых ударов руками - 4,6 с.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Суммарное время 6 боковых ударов ногами - 7,5 с. • Суммарное время 6 «входов» - 6,5 с
Технико-тактическая подготовка	Выполнение основных атакующих действий рукопашного боя.	Выполнение основных техникотактических действий рукопашного боя.

7. Список литературы

1. **Дополнительное образование детей:** Учеб. пособие для студ высш. учеб. заведений/Под ред. О.Е. Лебедева – М.: ГИЦВЛАДОС, 2000.
2. Макаренко А. С. **Педагогическая поэма.** – М., 2003.

4. Сухомлинский В. А. **Сердце отдаю детям. Рождение гражданина. Письма к сыну.** – Киев, Издательство «Радянська школа», 1985.
3. Складорова Т. В., Янушкявичине О. Л. **Возрастная педагогика и психология:** Учебное пособие для студентов педагогических и гуманитарных вузов, преподавателей школ. – М.: Институт экспертизы образовательных программ и государственно-конфессиональных отношений (ИЭОПГКО), 2006.
4. Гиппенрейтер Ю. Б. **Общаться с ребенком. Как?** – М.: издательство «Сфера», 2003.
5. **Искра Божия.** Сборник рассказов и сказок для мальчиков, юношей и мужей. – М.: Институт экспертизы образовательных программ и государственно-конфессиональных отношений, 2011.
6. **Комплексная программа физического воспитания учащихся. Программы общеобразовательных учреждений 1-11 классы.** Для учителей общеобразовательных учреждений. 8-е издание. – М.: «Просвещение», 2011.
7. А. А. Кадочников. **Русский рукопашный бой. Научные основы.** – М.: издательский дом «Грааль», 2003.
8. **Рекомендации гражданам по действиям при угрозе совершения террористического акта** <http://www.fsb.ru/fsb/supplement/advice/instros.htm>