—

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Рукопашный бой»
5-9 класс
Программа рассчитана на 5 лет

ВОЛГОГРАД- 2026

Пояснительная записка

Общая характеристика курса внеурочной деятельности.

В разных странах мира существует масса разновидностей обучения правильному ведению борьбы с противником. Многие виды подобных систем возведены в ранг искусства, такие как, например: ушу, каратэ, капоэйро и другие. Методики ведения боя стали появляться еще тогда, когда древний человек впервые взял в руки палку или камень чтобы добыть себе пищу и защитить себя от диких животных. В настоящее время наблюдается активный интерес к изучению боевых искусств. Как и во многих других странах в нашем государстве существует и успешно развивается ряд подобных систем борьбы (самбо, бокс, вольная борьба и т. д.). Данная программа посвящена рукопашному бою, одной из боевых универсальных систем, которую можно назвать общенациональной. Вобравшей в себя много передового опыта из других систем единоборств. Техники рукопашного боя широко используются в силовых структурах при подготовке персонала для выполнения задач по освобождению людей. Захвату и нейтрализации противника. Простым гражданам это знание также доступно и многими практикуется для самообороны, а также для достижения гармоничного взаимодействия с окружающей средой, физического и духовно-нравственного развития. Рукопашный бой в настоящее время – это система, не требующая разделения по национальным признакам, но все же существуют разновидности рукопашного боя разделяющегося по специфическим признакам. В России рукопашный бой начал формироваться в систему, еще в царские времена, чтобы обучать агентов полиции и регулярные войска. Очень много полезного опыта оставили нам в наследство такие люди как Александр Васильевич Суворов, Нил Нилович Ознобишин. В советское время продолжали развивать рукопашный бой, такие, как В.С. Ощепков (1892-1937). В 1911-1914 гг. он прошел курс обучения дзюдо в Японии, у Кано Дзигоро и получил из рук патриарха степень, 2-й дан. В 1922-1933 гг. В.А. Спиридонов разработал на практике и зафиксировал в трех опубликованных книгах технику самозащиты на основе дзюдзюцу, английского и французского бокса, а также "бытовой драки". В 1940 году В.П. Волков, прошедший обучение, как у Спиридонова, так и у Ощепкова соединил элементы обеих систем в рамках единого курса обучения, изложенного им в учебнике для школ НКВД. А.А. Харлампиев продолжил его работу, в данном направлении итоги которой были изложены в книге "Борьба Самбо" (1946 г.). Однако в ней он исключил удары, удушения, опасные броски, приемы защиты от вооруженного противника. Таким образом, произошло разделение на спортивный вариант (самбо) и Боевой вариант (рукопашный бой). Крупными специалистами рукопашного боя после военного периода считались А. Долматов, Н.Н. Симкин Л.П. Онул и ряд других "засекреченных товарищей". Кроме того, в настоящее время выделились своими системами Т. Касьянов (школа жизни "Сэн-Э") – на основе японского каратэ и китайского ушу и А.А.Кадочников (Русский стиль)-ученик В.А.Спиридонова. Разработаны различные методики рукопашного боя для ВДВ, МВД, общевойсковой вариант. Но все эти разновидности основаны на единых базовых принципах универсального рукопашного боя, на развитие которого и ориентирована настоящая образовательная программа.

Цели и задачи курса внеурочной деятельности

Цель: заключается в воспитании качеств направленных на гармоничное физическое и духовно-нравственное развитие личности учеников, воспитании достойных представителей своего народа и патриотов своей "малой Родины", граждан

своего государства и культурных членов мирового сообщества, сознающих ценность явлений жизни и человека.

Основными задачами реализации программы являются:

1. Приобретение и сохранение знаний и умений, а так же приумножение опыта школы рукопашного боя, чтобы они служили на благо человека и приносили пользу Миру.

2. Передача мастерства следующим поколениям.

3. Популяризация рукопашного боя.

4. Укрепление дружеских связей среди спортсменов разных клубов.

5. Подготовка молодежи в службе в рядах Российской армии, МВД.

6. Пропаганда здорового образа жизни.

7. Развитие у обучающихся: трудовых навыков, силы воли, внимательности, веры в свои силы, рационального образа мышления и поступков, чувства уважения к людям и окружающему миру.

8.Проведение спортивных соревнований.

9.Повышение работоспособности воспитанников, совершенствование их физических и психических качеств, необходимых для владения техникой рукопашного боя.

11. Формирование потребности в регулярных занятиях физкультурой и спортом, осмысленного отношения к ним и постоянном совершенствовании.

12. Компенсация в отсутствующих в основном образовании знаний, умений и навыков в области физкультуры, спорта гигиены и медицины.

Реализацию данной программы предлагается осуществлять на основе следующих принципов:

1. Непрерывность образования и воспитания.

2. Учет интересов каждого учащегося его интеллектуальных и психофизиологических личностных особенностей.

3. Воспитание и обучение личным примером.

4. Учет специфических региональных особенностей культуры экологии и жизни.

5. Обеспечение подростку комфортной эмоциональной среды –"ситуации" успеха и развивающего общения.

6. Содействие выбору индивидуального образовательного маршрута и темпа его освоения.

7. Широкое применение инструктажа.

Занятия рукопашным боем в значительной степени могут восполнять недостаток движения, а также помогают предупредить умственное переутомление и повысят работоспособность детей во время учебы.

Сегодня рукопашный бой – это мощная система подготовки, находящаяся на стадии своего совершенствования и обладающая достаточно высоким потенциалом для физического и духовного воспитания подрастающего поколения. Настоящая программа включает в себя материал, освоение которого дает возможность учащимся добиваться отличных показателей по физической культу-ре, развивать творческое воображение, фантазию, формировать здоровый образ жизни и правильное духовно-нравственное развитие, помогает самоутвердиться в среде ровесников.

Указание основных форм и средств обучения:

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (обязательно в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства), медико-восстановительные мероприятия, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах. Пребывание в спортивно-оздоровительных лагерях, инструкторская и судейская практика учащихся. Занятия в группах начальной подготовки могут проводиться в общеобразовательных школах на протяжении учебного года с использованием имеющихся спортивных сооружений. При наличии контингента учащихся в установленных для групп количествах занятия с ними продолжаются и в летние каникулы.

Место курса внеурочной деятельности в учебном плане

Предлагаемая образовательная программа "Рукопашный бой" предназначена для учащихся 5-9 классов и рассчитана на 5 лет обучения.

Программа курса внеурочной деятельности рассчитана на 170 учебных часа, 34ч. в год, 1 час в неделю в 5,6,7,8,9 классах.

Содержание тем учебного курса.

5 - 9 класс

<u>Знания о рукопашном бое (15/3 ч.).</u>

(теоретическая часть 10-15 мин на каждом занятии)

5 класс

История возникновения рукопашного боя в России.

Правила поведения в спортивном зале на занятиях по рукопашному бою.

Боец рукопашного боя, дисциплина спортсмена в школе и дома.

6 класс

Занятие рукопашным боем в городе.

Единоборства в нашем городе.

Клубы и тренеры по рукопашному бою.

7 класс

Правила соревнований по рукопашному бою.

Карате киокушинкай история.

Рукопашный бой в современном обществе

8 класс

Общая характеристика единоборств.
Тхеквондо история.
Эффективность самообороны на улице.

9 класс

Армейский рукопашный бой.
Основы техники рукопашного боя в подразделениях УМВД России.
Деятельность клуба смешанных единоборств в городе.

Физическое развитие человека. (15/3 ч.)

5 класс

Понятия спорт. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья.
Режим дня и его основное содержание.
Закаливание организма, проведение водных процедур.
Адаптивные занятия.

6 класс

Правила безопасности и гигиенические требования.
Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
Рост-весовые показатели.
Первая помощь во время занятий физическими упражнениями и спортом.
Эффективность занятий специальными физическими упражнениями.
Здоровье и здоровый образ жизни.

7 класс

Развитие физических качеств.
Теоретические знания для выполнения нормативов для спортивных разрядов.
Самонаблюдение и самоконтроль. Спортивная подготовка(совершенствование).

8 класс

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
Влияние занятий физическими упражнениями на формирование положительных качеств личности.
Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

9 класс

Допинг. Концепция честного спорта.
Профессионально-прикладная физическая подготовка. Проведение самостоятельных занятий по коррекции телосложения.
Оценка эффективности занятий рукопашным боем. Оценка измерение резервов организма и состояния здоровья. (9 кл.)

Физическое совершенствование (130/26 ч.) (состоит из основных и дополнительных занятия) ***Основные занятия:***

1. Специальная подготовка. (60/12ч.)

2. Специальныефизические упражнения включающие в себя приемы самообороны, ударную и бросковую технику ведения боя.

5 класс

Изучение основ рукопашного боя
Изучение ударной техники руками
Изучения ударной техники ногами
Изучение комплексной ударной техники
Уходы и передвижения в стойке
Закрепление навыков передвижения на татами
Изучение навыков дыхания
Изучения техники захватов и обхватов
Техника освобождения от захватов и обхватов
Изучение системы блоков
Закрепление навыков дыхательных упражнений
Продолжение изучения основ ударной техники с помощью лап

6 класс

Продолжение изучения системы блоков
Продолжение изучение захватов и обхватов
Изучение бросков через бедро, упражнение на гибкость
Изучение уходов с линии атаки – упражнение на гибкость
Продолжение изучение бросков через бедро
Изучение бросков через плечо, упражнение на равновесие
Основы борьбы самбо, упражнение на гибкость
Изучение передних подсечек, упражнение на равновесие
Изучение задних подсечек, упражнение на равновесие
Изучение контрударов
Изучение удержание противника в партере
Закрепление основ борьбы самбо

7 класс

Изучение захватов и обхватов сзади
Броски через бедро с подсечкой
Изучение уходов с линии атаки с ударом
Изучение блоков ногами
Изучение бросков через бедро с ударом
Уход с линии атаки с ударом
Контрудары, упражнение на быстроту, реакцию. Удержание противника в партере 10 минут.
Изучение болевой прием на руку
Удары коленом в стойке

Удары коленом в партере с использованием захвата
Удары головой при выполнении приемов самозащиты

8 класс

Изучение ударов ногами с высокой амплитудой
Изучение ударов ногами с разворотом
Продолжение изучения болевой прием на руку
Закрепление бросковой техники с разных положений
Освобождение от захватов обхватов спереди
Освобождение от захватов обхватов сзади
Изучение удушающих приемов
Изучение защитных действий при нападении с ножом
Изучение защитных действий при нападении с палкой
Изучение защитных действий при нападении с пистолетом
Изучение комбинаций действий с удержанием противника с переходом на болевой прием
Изучение болевой прием на ногу

9 класс

Закрепление атакующих действий в поединке
Закрепление защитных действий в поединке
Закрепление ухода с линии атаки с проведением контрудара
Закрепление ударной техники руками с максимальной силой Закрепление ударной техники ногами с максимальной силой
Закрепление техники ведения боя в партере с использованием приемов на удержание с переходом на болевой или удушающий прием
Комплексное ведения боя с переходом из стойки в партер с использованием
Броска или подсечки
Выполнение приемов самозащиты с элементами внезапности
Выполнение приёмов самозащиты от ударов ногами
Выполнение защитных действий при вооруженном нападении
Выполнение защитных действий при групповом нападении
Удержание конвоирование противника (с использованием БРС или подручных средств)

3. Тактическая подготовка. (15/3 ч.)
Тактика ведения боя защита и нападение
Нападение на противника
Защитные действия от нападения
Способы защиты от ударов ногами Способы защиты от ударов руками
Ведение боя на тренировке
Ведение боя на соревнованиях
Опережающие действия

Ведение боя на улице

Ведение боя в подъезде

Психологическое воздействие при внезапном нападении

Действие при нападении противника сильнее

Быстрота реагирования на нападение

Действия при групповом нападении

Время для принятия решений, на выполнение приёма Действия при угрозе вооруженного противника

3.Общефизическая подготовка(20/4 ч.)

Развитие быстроты, силы выносливости.

Отжимание от пола в упоре лежа

Подъем туловища из положения лежа руки на пояс

Подъем ног из положения лежа, с упором на локти

Подтягивание на перекладине

Приседание с выпрыгиванием на месте, руки за головой

Подскок ног в упоре лежа (лягушка)

Перетягивание каната

Упражнение с гантелями

Упражнения на сопротивление движения в парах

Комплекс силовых упражнений

Бег по лестнице на время

Челночный бег 4х20, 10х10 на время

Передача набивного мяча в парах

Прыжки через скамейку

Движение с высоко поднятыми коленями в заданном режиме Упражнение планка

4. Гимнастика с основами акробатики. (20/4 ч.) Организующие команды и упражнения.

Наклоны туловища из положения стоя

Наклоны туловища с вытянутыми руками к ногам на полу Прыжки с места, в длину, в высоту через препятствие Упражнения на перекладине.

Упражнения на скамье.

Упражнение с использованием шведской стенки Комплексные упражнения на растяжку мышц.

Комплексные упражнения на гибкость

Кувырки вперед, назад,

Кувырок через препятствие

Растяжка мышц ног в парах

Продольный полушпагат

Продольный шпагат

Поперечный полушпагат

Поперечный шпагат

Упражнение колесо, на двух и одной руке Упражнение «гимнастический мост» Гимнастические упражнения и комбинации.

Упражнения и комбинации на борцовском ковре.

Способы двигательной (организаторской) деятельности (25/5 ч.)

Способы двигательной деятельности, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для разминки. Подготовка к тренировкам. Организация и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями. Проведение самостоятельных тренировок. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для тренировки. Планирование занятий по специальной физической подготовке. Организация и проведение самостоятельных занятий специальными физическими упражнениями. Планирование занятий по подготовке к соревнованиям. Участие в организации соревнований.

Планируемые результаты освоения

Личностными результатами изучения программы предмета «Основы рукопашного боя» являются:

•формирование знаний о единоборствах и самозащите;

•готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

•воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к

Отечеству, чувства гордости за свою Родину, своего края как части наследия народов России и человечества;

•формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

•формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, деятельности;

•формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; правил поведения;

•В сфере личностных УУД будут сформированы:

В области познавательной культуры:

•знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностяхорганизма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

•знания по организации и проведению занятий по рукопашному бою упражнениямиоздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

•способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий рукопашным боем, упражнениями, и соревнований;

•способности принимать активное участие в организации и проведении совместных спортивных мероприятий;

•умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

•умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

•умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

•умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

•сформирована потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

В области коммуникативной культуры:

•умения осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и

др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

•умения формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

В области специальной подготовки: (с учетом возрастных и физиологических особенностей)

•в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м изположения низкого и высокого старта; в равномерном темпе бегать на короткие и длинные дистанции; челночный бег 4х20, сгибание и разгибание рук в упоре лежа; подъем туловища из положения лежа.

•в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять подъем туловища наперекладине (мальчики); выполнять акробатические элементы; кувырок вперед и назад, шпагат, «мост», прямой мах ногой с максимальной амплитудой, ударная техника по боксерским мешкам, упражнение колесо, прыжки на скакалках на время.

•играть в одну из спортивных игр (по упрощеннымправилам «Футбол»);

•демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

•владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

•Знать ударную технику ведения рукопашного боя.

•формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

•Развитие морально-волевых качеств

Метапредметными результатами изучения программы предмета «Основы рукопашного боя» являются:

•сформировать умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

•сформировать умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

•овладение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществлениясознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

•сформировать умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;

•сформировать умения осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности

№	Тема	Количество часов
1 год		
Знания о рукопашном бое (3ч)		
1.	История развития рукопашного боя в России	1
2.	Правила поведения в спортивном зале на занятиях по рукопашному бою	1
3.	Боец рукопашного боя, дисциплина спортсмена в школе	1
Физическое развитие человека (3ч)		
4.	Понятие спорт. Адаптивные занятия	1
5.	Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма.	1
6.	Физическая подготовка и ее связь с укреплением организма. Правила безопасности и гигиенические требования	1
Физическое совершенствование (23 ч)		
Специальная подготовка (12ч)		
7.	Изучение основ рукопашного боя	1
8.	Изучение ударной техники руками	1
9.	Изучение ударной техники ногами	1
10.	Изучение комплексной ударной техники	1
11.	Техника освобождения от захватов и обхватов	1
12.	Уходы и передвижения в стойке	1
13.	Закрепления навыков передвижения на татами	1
14.	Изучение навыков дыхания	1
15.	Изучение техники захватов и обхватов	1
16.	Изучение системы блоков	1

17.	Закрепление навыков дыхательных упражнений	1
18.	Продолжение изучения основ ударной техники	1
Тактическая подготовка (3ч)		
19.	Нападение на противника	1
20.	Защитные действия от нападения	1
21.	Способы защиты от ударов ногами	1
Общая физическая подготовка (4ч)		
22.	Отжимание от пола в упоре лежа	1
23.	Подъем туловища из положения руки на пояс	1
24.	Подъем ног из положения лежа, с упором на локти	1
25.	Перетягивание каната	1
Гимнастика с основами акробатики (4ч)		
26.	Организующие команды и упражнения	1
27.	Наклоны туловища из положения стоя	1
28.	Наклоны туловища с вытянутыми руками к ногам	1
29.	Прыжки с места, в длину, через препятствие	1
Способы двигательной активности (5ч)		
30-34	Способы двигательной деятельности, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для разминки	5
2 год		
Знания о рукопашном бое (3ч)		
1.	История развития рукопашного боя в России	1
2.	Виды единоборств	1
3.	Клубы и тренеры по рукопашному бою	1
Физическое развитие человека (3ч)		
4.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Росто-весовые показатели	1
5.	Первая помощь во время занятий физическими упражнениями и спортом	1
6.	Эффективность занятий специальными физическими упражнениями. Здоровье и здоровый образ жизни.	1
Физическое совершенствование (23 ч)		
Специальная подготовка (12ч)		
7.	Изучение техники захватов и обхватов	1
8.	Изучение системы блоков	1
9.	Закрепление навыков дыхательных упражнений	1
10.	Изучение бросков через бедро, упражнение на гибкость	1
11.	Изучение уходов с линии атаки – упражнение на гибкость	1
12.	Изучение бросков через бедро	1
13.	Изучение бросков через плечо. Упражнение на равновесие	1
14.	Основы борьбы самбо, упражнения на гибкость	1
15.	Изучение передних подсечек, упражнение на равновесие	1
16.	Изучение контрударов	1

17.	Изучение удержание противника в партере	1
18.	Закрепление основ борьбы самбо	1
Тактическая подготовка (3ч)		
19.	Способы защиты от ударов руками	1
20.	Ведение боя на соревнованиях	1
21.	Ведение боя на тренировке	1
Общая физическая подготовка (4ч)		
22.	Комплексные упражнения на растяжку мышц	1
23.	Упражнения на скамье	1
24.	Упражнения на перекладине	1
25.	Упражнения с использованием шведской стенки	1
Гимнастика с основами акробатики (4ч)		
26.	Отжимание от пола в упоре лежа	1
27.	Подъем туловища из положения лежа руки на пояс	1
28.	Подтягивание на перекладине	1
29.	Приседание с выпрыгиванием на месте, руки за головой	1
Способы двигательной активности (5ч)		
30-34	Способы двигательной деятельности, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для разминки	5
3 год		
Знания о рукопашном бое (3ч)		
1.	Общая характеристика единоборств	1
2.	Тэхвондо история	1
3.	Эффективность самообороны на улице	1
Физическое развитие человека (3ч)		
4.	Развитие физических качеств. Самонаблюдение и самоконтроль.	1
5.	Теоретические знания для выполнения нормативов для спортивных снарядов	1
6.	Спортивная подготовка (совершенствование)	1
Физическое совершенствование (23 ч)		
Специальная подготовка (12ч)		
7.	Изучение захватов и обхватов сзади	1
8.	Броски через бедро с подсечкой	1
9.	Изучение уходов с линии атаки ударом	1
10.	Изучение блоков ногами	1
11.	Изучение бросков через бедро с ударом	1
12.	Уход с линии атаки ударом	1
13.	Контрудары, упражнение на быстроту, реакцию	1
14.	Удержание противника в партере 10 минут	1
15.	Изучение болевой прием на руку	1
16.	Удары коленом в стойке	1
17.	Удары коленом в партере с использованием захвата	1
18.	Удары головой при выполнении приемов самозащиты	1
Тактическая подготовка (3ч)		
19.	Опережающие действия	1

20.	Ведение боя на открытом пространстве	1
21.	Ведение боя в помещении	1
Общая физическая подготовка (4ч)		
22.	Подскок ног у упоре лежа (лягушка)	1
23.	Упражнение с гантелями	1
24.	Упражнения на сопротивление движения в парах	1
25.	Комплекс силовых упражнений	1
Гимнастика с основами акробатики (4ч)		
26.	Комплексные упражнения на гибкость	1
27.	Кувырки вперед, назад	1
28.	Кувырок через препятствие	1
29.	Растяжка мышц ног в парах	1
Способы двигательной активности (5ч)		
30-34	Способы двигательной деятельности, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для разминки	5
4 год		
Знания о рукопашном бое (3ч)		
1.	Правила соревнований по рукопашному бою	1
2.	Карате киокушинкай история	1
3.	Рукопашный бой в современном обществе	1
Физическое развитие человека (3ч)		
4.	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств	1
5.	Влияние занятий физическими упражнениями на формирование положительных качеств личности	1
6.	Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок)	1
Физическое совершенствование (23 ч)		
Специальная подготовка (12ч)		
7.	Изучение ударов ногами с высокой амплитудой	1
8.	Изучение ударов ногами с разворотом	1
9.	Продолжение изучения болевой прием на руку	1
10.	Закрепление бросковый техники с разных положений	1
11.	Освобождение от захватов спереди	1
12.	Освобождение от захватов сзади	1
13.	Изучение удушающих приемов	1
14.	Изучение защитных действий при нападении с палкой	1
15.	Изучение защитных действий при нападении с пистолетом	1
16.	Изучение комбинаций действий с удержанием противника с переходом на болевой прием	1
17.	Изучение болевой прием на ногу	1
18.		1
Тактическая подготовка (3ч)		
19.	Психологическое воздействие при внезапном нападении	1
20.	Действие при нападении противника сильнее	1
21.	Быстрота реагирования на нападение	1
Общая физическая подготовка (4ч)		
22.	Комплекс силовых упражнений	1
23.	Челночный бег	1

24.	Бег по лестнице	1
25.	Передача набивного мяча в парах	1
Гимнастика с основами акробатики (4ч)		
26.	Продольный полушпагат	1
27.	Упражнение колесо	1
28.	Поперечный полушпагат	1
29.	Упражнение «гимнастический мост»	1
Способы двигательной активности (5ч)		
30-34	Способы двигательной деятельности, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для разминки	5
5 год		
Знания о рукопашном бое (3ч)		
1.	Смешанные единоборства	1
2.	Армейский рукопашный бой	1
3.	Основы техники рукопашного боя в подразделениях УМВД	1
Физическое развитие человека (3ч)		
4.	Допинг. Концепция честного спорта	1
5.	Профессионально-прикладная физическая подготовка. Проведение самостоятельных занятий по коррекции телосложения	1
6.	Оценка эффективности занятий рукопашным боем. Оценка измерения резерва Организма и состояния здоровья	1
Физическое совершенствование (23 ч)		
Специальная подготовка (12ч)		
7.	Закрепление атакующих действий в поединке	1
8.	Закрепление защитных действий в поединке	1
9.	Закрепление ухода с линии атаки с проведением контрудара	1
10.	Закрепление ударной техники руками с максимальной силой	1
11.	Закрепление ударной техники ногами с максимальной силой	1
12.	Закрепление техники ведения боя в партере с использованием приемов на удержание с переходом на болевой или удушающий прием	1
13.	Комплексное ведение боя с переходом из стойки в партер с использованием броска или подсечки	1
14.	Выполнение приемов самозащиты с элементами внезапности	1
15.	Выполнение приемов самозащиты от ударов ногами	1
16.	Выполнение защитных действий при вооруженном нападении	1
17.	Выполнение защитных действий при групповом нападении	1
18.	Удержание конвоирование противника (с использованием БРС или подручных средств)	1
Тактическая подготовка (3ч)		
19.	Действия при групповом нападении	1
20.	Время на принятие решения при выполнении приема	1
21.	Действия при угрозе противника	1
Общая физическая подготовка (4ч)		
22.	Комплекс силовых упражнений	1
23.	Прыжки через скамейку	1
24.	Движение с высоко поднятыми коленями в заданном режиме	1
25.	Упражнение планка	1
Гимнастика с основами акробатики (4ч)		
26.	Продольный шпагат	1

27.	Гимнастические упражнения и комбинации	1
28.	Поперечный шпагат	1
29.	Упражнения и комбинации на борцовском ковре	1
Способы двигательной активности (5ч)		
30-34	Способы двигательной деятельности, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для разминки	5