

РАЙОННОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МОСТОВСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА» ПОСЕЛКА ПСЕБАЙ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МОСТОВСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании
педагогического совета
от «01» 09 2020 г.
протокол № 01

УТВЕРЖДЕНА
приказом МБУДО «Дом детского
творчества» пос. Псебай
от «01» 09 2020 г. № 60



Директор МБУДО «Дом детского
творчества» пос. Псебай
В.Н. Левенцова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«РУКОПАШКА+»

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 2 года: 288 ч. (1 год - 144 ч., 2 год-144 г.)

Возрастная категория: от 6 до 16 лет

Состав группы: до 15 человек

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе: 11545

Автор - составитель:

Щербединский Алексей Николаевич,
педагог дополнительного образования

СОДЕРЖАНИЕ

№	Название разделов	Страницы
	Введение	3
1.	Раздел №1 «Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты»	4
1.1.	Пояснительная записка	4
1.2.	Цели и задачи программы	6
1.3.	Содержание программы	7
1.4.	Планируемые результаты	11
2.	Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»	12
2.1.	Условия реализации программы	12
2.2.	Формы аттестации	12
2.3.	Оценочные материалы	12
2.4.	Методические материалы	12
2.5.	Список литературы	13
	Приложения №1	14
	Приложения №2	16
	Приложения №3	18

Введение

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 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, капуэйра и другие. Программа «рукопашка» вобрала в себя все техники рукопашного боя. Техники рукопашного боя широко используются в силовых структурах при подготовке персонала для выполнения задач по освобождению людей. Захват 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.

В России рукопашный бой начал формироваться в систему, еще в царские времена, чтобы обучать агентов полиции и регулярные войска.

Рукопашный бой в настоящее время – это система, не требующая разделения по национальным признакам, но все же существуют разновидности, разделяющиеся по специфическим признакам.

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Рукопашка» разработана в соответствии с частью 11 статьи 13 Федерального закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным программам (Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 года № 196), с краевыми методическими рекомендациями ГБОУ ДПО ИРО КК, автор-составитель к.п.н. И.А.Рыбалева. Реализация модуля №1 и №2 осуществляется за счёт средств подушевого финансирования дополнительного образования – далее ПФДО. Реализация модуля №3 и №4 осуществляется за счёт средств муниципального задания.

Актуальность. Мы живем во времени, когда еще существует потребность в изучении боевых единоборств. 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 одной из боевых универсальных систем, которую можно назвать общенациональной, вобравшей в себя много передового опыта из других систем единоборств.

Занятия в значительной степени могут восполнять недостаток движения, а также повышают работоспособность детей во время учебы. Сегодня рукопашный бой – это мощная система спортивной 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 культуре, формировать здоровый образ жизни, правильное духовно-нравственное развитие, помогает самоутвердиться в среде ровесников.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что при ее реализации каждый учащийся формирует свои личностные качества, такие как: воля, характер, воспитание патриотизма, физическое развитие. При систематических занятиях рукопашным боем создаются благоприятные условия, для развития учащегося. Обеспечивается эмоциональное благополучие ребенка. Идет приобщение детей к общечеловеческим ценностям. Ребенок получает не только физическое, но духовное развитие. И что особенно важно, - происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности учащегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур. Ведется профилактика асоциального поведения учащегося. Содержание программы строится с учётом индивидуального развития детей. Организовывается посещение музеев,

просмотр видеофильмов. Встреча с интересными людьми: спортсменами, достигшими высоких результатов. Вовлечение детей на разные мероприятия (культурно-массовые, спортивные и др.) с целью пропаганды здорового образа жизни, а также осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на физическую подготовку. При систематических занятиях рукопашным боем ведется работа не только с учащимися, но и с их родителями. Таким образом, решается задача программы и педагога помочь ребенку стать полноценной личностью, умеющей правильно вести себя в среде сверстников, а также в среде старшего поколения.

Адресат программы. Программа имеет базовый уровень, в неё зачисляются учащиеся успешно освоившие программу ознакомительного уровня в данной направленности и имеющие допуск врача и заявление родителей. Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной программы 6-16 лет, не зависимо от пола. Состав группы постоянный, разновозрастной. Количество детей в группе не более 12 человек.

Уровень программы объем и сроки реализации. Срок реализации 2 года, количество часов для реализации программы - 288 ч. Первый год обучения – 144ч. Второй год обучения -144ч.

Формы обучения. Форма обучения - очная, в основе которой лежит групповая форма проведения занятия.

Режим занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 учебных часа. Академический час - 45 мин. Перерыв – 10 минут. При определении режима занятий учтены «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» 2.4.4.3172-14.

Новизна и отличительная особенность. Программа модифицированная. За основу взяты учебная программа по дисциплине «Рукопашный бой» МОУ ДОД ДЮСШ «Патриот». Автор Товпеко Алексей Леонидович и Дополнительная общеразвивающая программа «Рукопашный бой» физкультурно-спортивной направленности. Автор-разработчик программы Федичкин Владимир Александрович. В данную программу мной были внесены изменения. Совмещена работа в стойке и партере.

Особенности организации образовательного процесса. В соответствии с учебным планом в объединении формируются группы, являющаяся основным составом объединения. Состав группы постоянный, разновозрастной. Это способствует формированию межличностных отношений, а также старшие становятся наставниками, а младшие учатся у старших.

Формы организации деятельности на занятии: групповая, индивидуально - групповая.

Виды занятий по программе определяются содержанием программы и могут предусматривать практические занятия, самостоятельную работу, соревнования и другие виды учебных занятий. Занятия состоят из теоретической и практической частей, причем большую часть времени занимает практическая часть.

В конце курса проводится итоговое занятие в форме соревнований и показательных выступлений, где выявляется у детей их уровень подготовки и выполнение определённых упражнений.

Формы организации деятельности детей:

- организация и проведение тематических мероприятий;
- игры и соревнования;
- начальная военная подготовка;
- системы и комплексы физической и прикладной подготовки,

1.2. Цель и задачи программы:

Создание условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья посредством систематических занятий рукопашным боем.

Задачи программы:

Предметные:

- Приобретение, закрепление, знаний, умений и навыков рукопашного боя.
- Познакомить учащихся с техниками рукопашного боя.
- Закрепление знаний техники безопасности.

Личностные:

- Укрепление дружеских связей в коллективе.
- Развитие патриотических чувств.
- Воспитание уважения к людям и семье.

Метапредметные:

- Формирование потребности в регулярных занятиях спортом.
- Развитие у обучающихся силы воли, внимательности, веры в свои силы.
- Приучать учащихся к здоровому образу жизни.
- Воспитывать бережное отношение к своему здоровью и жизни.

1.3. Содержание программы

Учебно-тематический план 1 год обучения

№ п/п	Вид занятия	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Введение в программу	1	1	
2.	Общая физическая подготовка	43	2	41
3.	Специальная физическая подготовка	38	1	37
4.	Ударная техника	39	2	37
5.	Стойка	11	1	10
6.	Партер	11	1	10
7.	Тестирование физической подготовки	1		1
Всего		144	6	138

Содержание учебно-тематического плана

1. Введение в программу (1 ч).

Теория (1 ч):

- общие сведения об основах рукопашного боя;
- техника безопасности на занятиях рукопашным боем;
- права и обязанности членов секции;
- беседы о режиме дня, режиме питания, личной гигиене.

2. Общая физическая подготовка (43 ч).

Теория (2 ч): Значения ОРУ для человека. Виды ОРУ. Упражнения с палкой, мячом, скакалкой. Общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной скоростью и амплитудой, с максимальным и умеренным напряжением. Общеразвивающими упражнениями называются движения отдельными частями тела или их сочетания, выполняемые с разной скоростью и амплитудой, с максимальным и умеренным напряжением. ОРУ можно выполнять как отдельными, так и всеми частями тела одновременно. Они выполняются без предметов и с предметами (палкой, мячом, скакалками), на гимнастических снарядах (стены, скамейки) индивидуально и в парах, на месте и в движении. Для рукопашного боя характерны сложные движения высокой степени пластичности, координации и точности в сочетании с силовыми элементами. Поэтому подбираются упражнения, оказывающие воздействие на все группы мышц.

Практика (41 ч):

- упражнения для развития мышц шеи;
- упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса;
- упражнения для развития мышц живота;
- упражнения для развития мышц спины;
- упражнения для развития мышц ног.

3. Специальная физическая подготовка (38 ч)

Теория (1ч): специальная физическая подготовка – это процесс целенаправленного развития физических качеств и функциональных возможностей занимающихся, осуществляемый в соответствии со спецификой рукопашного боя и обеспечивающий достижение высоких спортивных результатов. Специальная подготовка способствует овладению техникой выполнения рукопашного боя, повышению мастерства занимающихся, а также совершенствованию психической подготовленности. Ее основная цель – максимальное развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости во взаимосвязи и единстве. Порядок изучения техники выполнения специальных упражнений.

Практика (37 ч):

- упражнения на развитие тех двигательных качеств, которые необходимы для выполнения изучаемого упражнения;
- упражнения на освоение исходных и конечных положений изучаемых двигательных действий;
- подводящие упражнения и части изучаемого двигательного действия;
- действия, связанные с обучением, умению оценивать выполнения движений в пространстве, времени и по степени мышечных усилий;
- выполнение изучаемого упражнения в целом (сначала с помощью и в облегченных условиях, а затем самостоятельно и с возможными усложнениями: из разных исходных положений, с дополнительными движениями и т.п.).

4. Ударная техника (39 ч)

Теория (2 ч): изучение технологии правильного расположения тела во время выполнения упражнений, укрепление вестибулярного аппарата.

Практика (37 ч):

- Одиночные прямые удары руками, ногами и защита;
- Прямые удары левой, правой рукой в туловище, защита;
- Прямые удары левой, правой рукой в голову, защита;
- Боковые удары левой, правой рукой в туловище, защита;
- Боковые удары левой, правой рукой в голову, защита;
- Ложные прямые удары;
- Прямые удары левой, правой ногой в туловище, защита;
- Прямые удары левой, правой ногой в голову, защита;

- Боковые удары левой, правой ногой в туловище, защита;
- Боковые удары левой, правой рукой в голову, защита;

5. Стойка (11 ч)

Теория (1 ч): знакомство с общими позициями рук, ног, корпуса.

Практика (10ч):

- Атака в стойке, прямые удары левой, правой рукой, защита, переход в партер;
- Атака в стойке, боковые удары левой, правой рукой, защита, переход в партер;
- Атака в стойке, прямые удары левой, правой ногой, защита, переход в партер;
- Атака в стойке, боковые удары левой, правой рукой, защита, переход в партер;

6. Партер (11ч)

Теория (1 ч): знакомство с общими позициями рук, ног, корпуса.

Практика (10ч):

- Борьба в партере;
- Удержание сбоку;
- Удержание поперёк;

1.4 Планируемые результаты

После окончания курса программы дети:

Предметные:

- знают технику безопасности;
- приобрели и закрепили знания и умения навыков рукопашного боя;
- знакомы с различными техниками рукопашного боя.

Метапредметные:

- у учащихся сформирована потребность к регулярным занятиям спортом;
- развиты сила воли, внимательность, вера в свои силы.
- учащиеся бережно относятся к своему здоровью, жизни.

Личностные:

- сформировать дружный, сплочённый коллектив
- учащиеся уважительно относятся к людям, семье.
- развиты патриотические чувства.

6. Тестирование (практические умения) физической подготовки (1 ч)

Практика (1 ч): тестирование группы проводится один раз в течение учебного года:

- контрольное тестирование – май.

Учебно-тематический план 2 год обучения

№ п/п	Вид занятия	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Комплекс № 1 / Модуль № 1	36	2	34
	Общая физическая подготовка	11	0.4	10.6
	Специальная физическая подготовка	9	0.4	8.6
	Ударная техника	9	0.4	8.6
	Стойка	3	0.4	2.6
	Партер	4	0.4	3.6
2.	Комплекс № 2 / Модуль № 2	36	2	34
	Общая физическая подготовка	11	0.4	10.6
	Специальная физическая подготовка	9	0.4	8.6
	Ударная техника	9	0.4	8.6
	Стойка	3	0.4	2.6
	Партер	4	0.4	3.6
3.	Комплекс № 3 / Модуль № 3	36	2	34
	Общая физическая подготовка	11	0.4	10.6
	Специальная физическая подготовка	9	0.4	8.6
	Ударная техника	9	0.4	8.6
	Стойка	3	0.4	2.6
	Партер	4	0.4	3.6
4.	Комплекс № 4 / Модуль № 4	36	2	34
	Общая физическая подготовка	11	0.4	10.6
	Специальная физическая подготовка	9	0.4	8.6
	Ударная техника	9	0.4	8.6
	Стойка	3	0.4	2.6
	Партер	3	0.4	2.6
	Тестирование физической подготовки	1		1

Всего	144	5	139
--------------	------------	----------	------------

Содержание учебно-тематического плана

Всего 144 часа (теоретическая часть - 5 часов, практическая - 139 часов).

В содержание учебного плана 2 года обучения входят **4 комплекса по 36 часов**. (Разработаны комплексы занятий № 1,2,3,4 (Приложение 3).

Модуль 1 Комплексное занятие № 1.

Модуль 2 Комплексное занятие № 2.

Модуль 3 Комплексное занятие № 3.

Модуль 4 Комплексное занятие № 4.

Комплексы №1 - № 4 включают в себя:

Теоретическая часть. Краткий обзор тем программы. Инструктаж по технике безопасности. Задачи и содержание объединения. Знакомство с планом эвакуации в случае чрезвычайной ситуации. Правила поведения на занятиях и переменах в объединении. Правила техники безопасности.

Практическая часть. Диагностика.

Контрольное тестирование. Наблюдение

Каждый комплекс включает в себя:

Содержание учебно-тематического плана

1. Общая физическая подготовка

Теория : общая физическая подготовка обеспечивает полноценное физическое развитие и всестороннюю физическую подготовленность занимающихся. Она представляет собой процесс, направленный на развитие основных физических качеств и совершенствование жизненно необходимых двигательных навыков. Общеразвивающими упражнениями называются движения отдельными частями тела или их сочетания, выполняемые с разной скоростью и амплитудой, с максимальным и умеренным напряжением. ОРУ можно выполнять как отдельными, так и всеми частями тела одновременно. Они выполняются без предметов и с предметами (палкой, мячом, скакалками), на гимнастических снарядах (стены, скамейки) индивидуально и в парах, на месте и в движении. Для рукопашного боя характерны сложные движения высокой степени пластичности, координации и точности в сочетании с силовыми элементами. Поэтому подбираются упражнения, оказывающие воздействие на все группы мышц.

Практика :

- упражнения для развития мышц шеи;
- упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса;
- упражнения для развития мышц живота;
- упражнения для развития мышц спины;
- упражнения для развития мышц ног.

2. Специальная физическая подготовка

Теория: специальная физическая подготовка – это процесс целенаправленного развития физических качеств и функциональных возможностей занимающихся, осуществляемый в соответствии со спецификой рукопашного боя и обеспечивающий достижение высоких спортивных результатов. Специальная подготовка способствует овладению техникой выполнения упражнений, повышению мастерства занимающихся, а также совершенствованию психической подготовленности.

Ее основная цель - максимальное развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости во взаимосвязи и единстве.

Порядок изучения техники выполнения специальных упражнений.

Практика :

- упражнения на развитие тех двигательных качеств, которые необходимы для выполнения изучаемого упражнения;
- упражнения на освоение исходных и конечных положений изучаемых двигательных действий;
- подводящие упражнения и части изучаемого двигательного действия;
- действия, связанные с обучением, умению оценивать выполнения движений в пространстве, времени и по степени мышечных усилий;
- выполнение изучаемого упражнения в целом (сначала с помощью и в облегченных условиях, а затем самостоятельно и с возможными осложнениями: из разных исходных положений, с дополнительными движениями и т.п.).

3. Ударная техника

Теория: изучение технологии правильного расположения тела во время выполнения упражнений, укрепление вестибулярного аппарата.

Практика:

- Одиночные прямые удары руками, ногами и защита;
- Прямые удары левой, правой рукой в туловище, защита;
- Прямые удары левой, правой рукой в голову, защита;
- Боковые удары левой, правой рукой в туловище, защита;
- Боковые удары левой, правой рукой в голову, защита;

- Ложные прямые удары;
- Прямые удары левой, правой ногой в туловище, защита;
- Прямые удары левой, правой ногой в голову, защита;
- Боковые удары левой, правой ногой в туловище, защита;
- Боковые удары левой, правой рукой в голову, защита;

4. Стойка

Теория : знакомство с общими позициями рук, ног, корпуса.

Практика :

- Атака в стойке, прямые удары левой, правой рукой, защита, переход в партер;
- Атака в стойке, боковые удары левой, правой рукой, защита, переход в партер;
- Атака в стойке, прямые удары левой, правой ногой, защита, переход в партер;
- Атака в стойке, боковые удары левой, правой рукой, защита, переход в партер;

5. Партер

Теория : знакомство с положениями тела во время борьбы.

Практика .

- Борьба в партере;
- Удержание сбоку;
- Удержание поперёк;
- Выходы на болевые приёмы.

Тестирование (практические умения) физической подготовки

Практика : тестирование группы проводится один раз в течение учебного года: контрольное тестирование – май.

1.4 Планируемые результаты

После окончания курса программы дети:

Предметные:

- знают технику безопасности;
- приобрели и закрепили знания и умения навыков рукопашного боя;
- знакомы с различными техниками рукопашного боя.

Метапредметные:

- у учащихся сформирована потребность к регулярным занятиям спортом;
- развиты сила воли, внимательность, вера в свои силы.
- учащиеся бережно относятся к своему здоровью, жизни.

Личностные:

- сформировать дружный, сплочённый коллектив
- учащиеся уважительно относятся к людям, семье.
- развиты патриотические чувства.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»

Учебный период 1- года обучения: с 2.09. – 27.05.

Учебных недель – 36.

Учебный период 2- года обучения: с 3.09. – 28.05.

Учебных недель – 36.

2.1. Условия реализации программы

Для реализации программы требуется:

- Участок земли (стадион, поляна со скошенной травой).
- Спортивный зал.
- Гимнастические скамейки.
- Гимнастические маты.
- Татами.
- Стенка шведская.
- Макивара.
- Скакалки;
- Перчатки боксёрские.
- Боксёрский мешок.
- Боксёрская груша.
- Мячи.
- Боксёрские лапы.

2.2. Формы аттестации.

В ходе реализации данной программы проводится текущий, промежуточный и итоговый контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности.

1. Текущий контроль осуществляется на каждом занятии, для выявления затруднений в усвоении детьми того или иного материала.
 2. Промежуточный контроль проводится в середине и в конце каждого года обучения, и позволяет отследить уровень полученных знаний (проведение соревнований).
 3. Итоговый контроль осуществляется в конце обучения по данному курсу и включает в себя контрольные испытания (соревнования по физической подготовке) и показательные выступления (проведение соревнований).
- Применение таких форм контроля позволит определить причины затруднения в освоении предметных результатов, и определить уровень освоения предметных результатов.

2.3. Оценочные материалы. Осуществление контроля за реализацией программы включает в себя: - соревнования по рукопашному бою; - представление самостоятельно и в группах составленных комплексов в зачётной форме. Формой подведения итогов реализации данной дополнительной образовательной программе являются:

- участие в соревнованиях.

2.4. Методические материалы.

Занятия состоят из теоретической и практической частей. В ходе теоретических занятий учащиеся знакомятся с историей появления и развития рукопашного боя, с различными техниками выполнения упражнений и связок.

В ходе практических занятий учащиеся выполняют разные по сложности упражнения и стойки. Практической работе в программе отводится значительно больше учебного времени, так как овладение навыками рукопашного боя – обязательное условие успешного выполнения программы. В ходе практической работы перед учащимися ставится цель аккуратно и правильно выполнять упражнение, соблюдая последовательность выполнения всех операций.

Литература для педагога:

- 1.Акопян А.О., Долганов Д.И. Примерная программа рукопашного боя для ДЮСШ.-М.: 2004г.
- 2.Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: Автореф. дис. кан.пед.наук.- М., 2003.
- 3.Войцеховский С.М. книга тренера.- М.: ФиС.
- 4.Волков И.П. Спортивная психология. – СПб.;2006
- 5.Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. М.: ФиС 2005г.
- 6.Дубровский В.И. Реабилитация в спорте М.: ФиС 2003г.
- 7.Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. М.: Лептос, 2000г.
- 8.Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 2003г.
- 9.Коблев Я.К., Письменский И.А., Чермит К.Д. Многолетняя подготовка дзюдоистов.- Майкоп, 2004г.
- 10.Коц Я.М. Спортивная физиология. (Учебник для институтов физической культуры).М.: ФиС 2007г.
- 11.Макарова Г.А. Спортивная медицина. Учебник. М.: Советский спорт, 2003
- 14.Микрюков В.Ю. Каратэ. Учебное пособие для студ. высших учебных заведений.-М.: Издательский центр «Академия», 2003
- 15.Найдиффер Р.Н. «Психология соревнующегося спортсмена», М.: ФиС, 2005г.
- 16.Осколков В.А. Бокс: обучение и тренировка. Учебное пособие. ГОУ ВПО ВГАФК. Волгоград 2003
17. Петерсен Л. Травмы в спорте. М.: ФиС, 2008г.
- 18.Рудман Д.Л. Самбо, техника борьбы.- М.: ФиС, 2002г.
- 19.Физиология человека (общая, спортивная, возрастная) М.: Олимпия Пресс, 2005
- 20.Хартманин Ю., Тюннеманн Х. Современная силовая тренировка. - Берлин: Шпортферлаг, 2006г.
- 26.Эймингас П.А. Самбо: первые шаги. - М.: 2007г.
- 27.Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств.- М.: МГИУ, 2001

Литература для детей:

1. Накаяма М. Лучшее каратэ. Перевод с английского Коломарова В.И.- М. Научно-издательский центр «Ладомир» «АСТ», 2015.
2. Питер Урбан, Каратэ додзё. Традиции и сказания: пер. с англ. – М.:АСТ: Астрель, 2016.
3. Рукопашный бой. – Мн.: Харвест, М.: АСТ, 2015 (Самоучитель)
4. Фунакоши Гичин, Каратэ-до Ньюмон./ перевод с английского Константиновой Н. – Ростов –на –Дону, «Феникс», 2015.

Приложение 1

Календарный учебный график программы 1 год обучения

№ п/п	Дата		Тема занятий	Количество часов			Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
	План	Факт		Всего	Теория	Практика			
1.1	02.09 31.10	02.09 31.10	Комплекс № 1	37	1.25	35.75	Сообщение новых знаний	спортзал	
	1. Введение в программу			1	1				Опрос
	2. Ударная техника руками			11	0.06	10.94			тест, наблюдение
	3. Ударная техника ногами			11	0.06	10.94			тест, наблюдение
	4. Защита			12	0.07	11.93			тест, наблюдение
	5. Работа на снарядах			2	0.06	1.94			тест, наблюдение
2.1	01.11 30.12	01.11 30.12	Комплекс № 2	36	0.25	35.75	Сообщение новых знаний	спортзал	
	1. Ударная техника руками			11	0.06	10.94			тест, наблюдение
	2. Ударная техника ногами.			11	0.06	10.94			тест, наблюдение
	3. Борьба в стойке.			12	0.06	11.94			тест, наблюдение
	4. Работа на снарядах			2	0.07	1.93			тест, наблюдение
3.1	04.01 31.02	04.01 31.02	Комплекс № 3	35	0.25	34.75	Сообщение новых знаний	спортзал	
	1. Ударная техника руками			11	0.06	10.94			тест, наблюдение
	2. Ударная техника ногами			11	0.06	10.94			тест, наблюдение
	3. Работа на снарядах			1	0.06	0.94			тест, наблюдение
	4. Борьба в партере.			12	0.07	11.93			тест, наблюдение
4.1	01.03 27.05		Комплекс № 4	36	0.25	35.75	Сообщение новых знаний	спортзал	

1. Ударная техника руками	11	0.06	10.94			тест, наблюдение
2. Ударная техника ногами.	11	0.06	10.94			тест, наблюдение
3. Работа на снарядах	1	0.06	0.94			тест, наблюдение
4. Бросковая техника.	12	0.07	11.93			тест, наблюдение
5. Тестирование физической подготовки	1		1		спортзал	

Приложение 2

Календарный учебный график программы 2 год обучения

№ п/п	Дата		Тема занятий	Количество часов			Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
	План	Факт		Всего	Теория	Практика			
Комплексное занятие №1				36	2	34			
1			Комплекс № 1	2	0.2	1.8	групповая	спортзал	наблюдение
2			Комплекс № 1	2	0.2	1.8	групповая	спортзал	наблюдение
3			Комплекс № 1	2	0.1	1.9	групповая	спортзал	наблюдение
4			Комплекс № 1	2	0.1	1.9	групповая	спортзал	наблюдение
5			Комплекс № 1	2	0.1	1.9	групповая	спортзал	наблюдение
6			Комплекс № 1	2	0.1	1.9	групповая	спортзал	наблюдение
7			Комплекс № 1	2	0.1	1.9	групповая	спортзал	наблюдение
8			Комплекс № 1	2	0.1	1.9	групповая	спортзал	наблюдение
9			Комплекс № 1	2	0.1	1.9	групповая	спортзал	наблюдение
10			Комплекс № 1	2	0.1	1.9	групповая	спортзал	наблюдение
11			Комплекс № 1	2	0.1	1.9	групповая	спортзал	наблюдение
12			Комплекс № 1	2	0.1	1.9	групповая	спортзал	наблюдение
13			Комплекс № 1	2	0.1	1.9	групповая	спортзал	наблюдение
14			Комплекс № 1	2	0.1	1.9	групповая	спортзал	наблюдение
15			Комплекс № 1	2	0.1	1.9	групповая	спортзал	наблюдение
16			Комплекс № 1	2	0.1	1.9	групповая	спортзал	наблюдение
17			Комплекс № 1	2	0.1	1.9	групповая	спортзал	наблюдение
18			Комплекс № 1	2	0.1	1.9	групповая	спортзал	наблюдение
Комплексное занятие №2				36	2	34			
19			Комплекс № 2	2	0.2	1.8	групповая	спортзал	наблюдение
20			Комплекс № 2	2	0.2	1.8	групповая	спортзал	наблюдение
21			Комплекс № 2	2	0.1	1.9	групповая	спортзал	наблюдение
22			Комплекс № 2	2	0.1	1.9	групповая	спортзал	наблюдение
23			Комплекс № 2	2	0.1	1.9	групповая	спортзал	наблюдение
24			Комплекс № 2	2	0.1	1.9	групповая	спортзал	наблюдение
25			Комплекс № 2	2	0.1	1.9	групповая	спортзал	наблюдение
26			Комплекс № 2	2	0.1	1.9	групповая	спортзал	наблюдение
28			Комплекс № 2	2	0.1	1.9	групповая	спортзал	наблюдение
28			Комплекс № 2	2	0.1	1.9	групповая	спортзал	наблюдение
29			Комплекс № 2	2	0.1	1.9	групповая	спортзал	наблюдение
30			Комплекс № 2	2	0.1	1.9	групповая	спортзал	наблюдение
31			Комплекс № 2	2	0.1	1.9	групповая	спортзал	наблюдение
32			Комплекс № 2	2	0.1	1.9	групповая	спортзал	наблюдение
33			Комплекс № 2	2	0.1	1.9	групповая	спортзал	наблюдение
34			Комплекс № 2	2	0.1	1.9	групповая	спортзал	наблюдение
35			Комплекс № 2	2	0.1	1.9	групповая	спортзал	наблюдение
36			Комплекс № 2	2	0.1	1.9	групповая	спортзал	наблюдение
Комплексное занятие №3				36	2	34			
37			Комплекс № 3	2	0.2	1.8	групповая	спортзал	наблюдение

[illegible]

Приложение 3

Комплекс №1

Инвентарь: гимнастические маты, татами, боксёрские мешки, навесные перекладины, канат.

№	Содержание урока	Дозировка	Организация и методика
I	Подготовительная часть:	1 мин.	Обратить внимание на внешний вид и на готовность к уроку.
	Вход в спортивный зал, построение в шеренгу, приветствие, расчёт по порядку.	1 мин.	
	· Ходьба по залу с заданиями на осанку, с изменением положения рук: а) на носках, б) на пятках, в) перекат с пятки на носок, г) носки внутрь (по медвежьей), д) носки наружу (по балетному) е) спортивная ходьба с переходом на медленный бег.	5 мин.	Следить за осанкой и соблюдать дистанцию.
	· Ходьба, восстановление дыхания.	2 мин	Следить за равнением и дистанцией.
	Бег: а) с высоким поднятием колен, б) захлест ног за спину, в) приставными шагами, на левую сторону г) приставными шагами, на правую сторону	10 мин	Дышать равномерно. Вдох носом, выдох свободный.

	д) спиной, е) скрёстный шаг ж) с выпадами на левую, правую ногу з) на носках с изменением направления движения («змейка»).		
	· Ходьба, восстановление дыхания.	2 мин	Следить за равнением и дистанцией.
	Упражнения в движении:		
	а) упражнения для рук и плечевого пояса,	Все упражнения по 16 повторений 25 мин	Руки через стороны вверх – вдох, наклон – руки вниз выдох.
	б) наклоны к прямой ноге на каждый шаг (ногу ставить на пятку),		Отведение прямых рук и согнутых, руки на уровне груди.
	в) выпады поочередно левой и правой ногой с пружинящим покачиванием,		Сзади стоящая нога прямая, руки на колено впереди стоящей ноги.
	г) махи согнутой и прямой ногой на каждый шаг.		Мах прямой ногой, опорную ногу в колене не сгибать.
	д) положение сидя упор на ноги и руки, передвигаем поочередно ногами и руками продвигаемся вперёд		Бёдра не касаются пола.
	е) положение сидя упор на ноги и руки, передвигаем поочередно ногами и руками продвигаемся назад.		Бёдра не касаются пола.

	ж) сели на корточки пошли «гусиным» шагом.		Руки не косаются пола и колен.
	з) сели на корточки пошли «гусиным» шагом спиной вперёд.		Руки не косаются пола и колен.
	и) ходьба с восстановлением дыхания		Следить за равнением и дистанцией
	к) выпрыгивание вверх с продвижением вперёд и хлопком руками над головой		Выпрыгивая тело полностью разгибается.

Перерыв 10 мин.			
2	Основная часть урока:		
	Построились в колонну по 3	1 мин.	
	Кувырки вперёд с группировкой	25 мин.	Колени разводим в стороны
	Кувырки вперёд с группировкой в длину Кувырки вперёд с группировкой в высоту		Подбородок прижимаем к груди Спину максимально скругляем
	Кувырки назад с группировкой		Подставляем руки под голову
	Кувырки назад с выходом в стойку на руках		Ножки держим вместе
	Кувырки вперёд через левое плечо (самостраховка).		Мягкий перекат

	Кувырки вперёд через правое плечо (самостраховка).		Мягкий перекат
	Ползание по пластунски		Бёдра не отрывать от пола
	Ползание на спине и на лопатках		Кисти сомкнули держим пистолет
	Колесо на правую сторону		Носочки тянем

	Колесо на левую сторону		Ножки не сгибаем
	Рондат на правую сторону		Ножки держим вместе
	Рондат на левую сторону		Носочки тянем
	Переворот вперёд с головы, с рук		Сильный мах ногами
	Повторение специальных упражнений акробатики.	15 мин.	
	И.п.- упор присев спиной к мату – перека́т на спину в группировке, вернуться в и.п.	6-8 раз.	Упражнение выполняется в плотной группировке.
	И.п.- лёжа на спине – поднимание прямых ног с касанием пола за головой.	5-6 раз.	Ноги в коленях не сгибать, обязательное касание носками ног пола.
	Стойка на лопатках: а) махи прямыми ногами (ножницы) в стойке на лопатках б)	6-8 раз.	Носки оттянуты.

	«велосипед» в стойке на лопатках		
	Выполнение «моста» из и.п. – лёжа на спине	2-3 раза.	
	И.п – лёжа на спине – одновременное поднятие рук и ног	.	Пальцами рук касаемся пальцев ног.
	Уборка места занятий.		
3	Заключительная часть:	3 мин.	

Комплекс № 2

Инвентарь: Инвентарь: гимнастические маты, татами, боксёрские мешки, навесные перекладины, канат.

№	Содержание урока	Дозировка	Организация и методика
I	Подготовительная часть:	1 мин.	Обратить внимание на внешний вид и на готовность к уроку.
	Вход в спортивный зал, построение в шеренгу, приветствие, расчёт по порядку.	1 мин.	
2	· Ходьба по залу с заданиями на осанку, с изменением положения рук: а) на носках, б) на пятках, в) перекал с пятки на носок, г) носки внутрь (по медвежьей), д) носки наружу (по балетному) е) спортивная ходьба с переходом на медленный бег.	5 мин.	Следить за осанкой и соблюдать дистанцию.

	· Ходьба, восстановление дыхания.	1 мин	Следить за равнением и дистанцией.
3	Бег: а) с высоким поднятием колен, б) захлест ног за спину, в) приставными шагами, на левую сторону. г) приставными шагами, на правую сторону, д) спиной, е) скрестный шаг ж) с выпадами на левую, правую ногу з) на носках с изменением направления движения («змейка»).	10 мин	Дышать равномерно. Вдох носом, выдох свободный.
	· Ходьба, восстановление дыхания.	1 мин	Следить за равнением и дистанцией.
4	Упражнения в движении:	5 мин.	
	а) упражнения для рук и плечевого пояса,	Все упражнения по 16 повторений 10 мин	Руки через стороны вверх – вдох, наклон – руки вниз выдох.
	б) наклоны к прямой ноге на каждый шаг (ногу ставить на пятку),		Отведение прямых рук и согнутых, руки на уровне груди.
	в) выпады поочередно левой и правой ногой с пружинящим покачиванием,		Сзади стоящая нога прямая, руки на колено впереди стоящей ноги.

	г) махи согнутой и прямой ногой на каждый шаг.		Мах прямой ногой, опорную ногу в колене не сгибать.
--	--	--	---

	Перестроение через середину зала в колонну по 3.	1 мин	Следить за равнением.
	Общеразвивающие упражнения на месте (ОРУ):		
	Упражнения для шеи: Ставим ноги на ширине плеч, руки на пояс а) наклоны головы вправо-влево-вперёд-назад. б) руки на лоб, головой давим на руки, руками сопротивляемся (прокачиваем шейные мышцы), г) руки на затылок, головой давим на руки, руками сопротивляемся (прокачиваем шейные мышцы), д) левая рука упирается в голову, головой давим на руку, рукой сопротивляемся (прокачиваем шейные мышцы), е) правая рука упирается в голову, головой давим на руку, рукой сопротивляемся (прокачиваем шейные мышцы).	Все упражнения по 16 повторений 5 мин.	Следить за осанкой и дыханием.
	Упражнение для плеч : а) ноги на ширине плеч, руки опущены вниз поднимание – опускание плеч. б) вращение руками вперёд, руки в локтях не сгибаем. в) вращение руками назад, руки прямые г) вращение руками, одна вверх другая	Все упражнения по 16 повторений 5 мин.	

вниз. д) поменяли направление вращения		
Упражнение для поясничного пояса: а) ноги на ширине плеч наклоны туловища вправо – влево – вперёд –назад б) руки поставили параллельно полу, в локтях не сгибаем, сжали кулаки вращаем туловищем вправо – влево, продолжая вращать туловищем начинаем плавно наклоняться вперёд, плавно поднялись в исходное положение. Продолжаем вращать туловищем плавно опускаемся назад, поднимаемся в исходное положение. в) ноги на ширине плеч руки параллельно полу кулаки сжаты, вращаем корпусом поочерёдно наклоняясь вперёд и назад (мельница усложнённая).	Все упражнения по 16 повторений Все упражнения по 16 повторений 10 мин.	
Упражнение для ног: а) исходное положение ноги на ширине плеч сели в полуприсяде руки поставили на колени, вращение коленями в одну и другую сторону разминаем колени. б) ноги поставили вместе сели в полуприсяде, руки положили на колени вращаем коленями в одну и другую сторону. в) исходное положение ноги на ширине плеч поднимаем колено на уровне пояса вращаем голеностоп в право и влево. г) поменяли ногу (тоже самое). д) «переходики» сели на правую ногу левую выставили вбок, встаём с одновременным переходом на левую ногу в положение выпад, затем	Все упражнения по 16 повторений 5 мин.	Следить за осанкой и дыханием.

	если на левую ногу перешли на правую в положение выпад. е) исходное положение ноги на ширине плеч поставили ногу на носочек вращаем стопой в одну и другую сторону. ж) поменяли ногу (тоже самое).		
	Приседания	30 раз 1 мин.	Глубокие приседания с прямой спиной, руки за головой.
Перерыв 10 мин.			

2	Основная часть урока:		
	Построились в колонну по 3	1 мин.	
	1.Кувырки вперёд с группировкой	25 мин.	Колени разводим в стороны
	2.Кувырки вперёд с группировкой в длину 3.Кувырки вперёд с группировкой в высоту		Подбородок прижимаем к груди Спину максимально скругляем
	4.Кувырки назад с группировкой		Подставляем руки под голову
	5.Кувырки назад с выходом в стойку на руках		Ножки держим вместе
	6.Кувырки вперёд через левое плечо (самостраховка).		Мягкий перекат
	7.Кувырки вперёд через правое плечо		Мягкий перекат

	(самостраховка).		
	8.Ползание по пластунски		Бёдра не отрывать от пола
	9.Ползание на спине и на лопатках		Кисти сомкнули держим пистолет
	10. Колесо на правую сторону		Носочки тянем

	11. Колесо на левую сторону		Ножки не сгибаем
	12. Рондат на правую сторону		Ножки держим вместе
	13. Рондат на левую сторону		Носочки тянем
	14. Переворот вперёд с головы, с рук		Сильный мах ногами
	Повторение специальных упражнений акробатики.	15 мин.	
	И.п.- упор присев спиной к мату – пережат на спину в группировке, вернуться в и.п.	6-8 раз.	Упражнение выполняется в плотной группировке.
	И.п.- лёжа на спине – поднимание прямых ног с касанием пола за головой.	5-6 раз.	Ноги в коленях не сгибать, обязательное касание носками ног пола.
	Стойка на лопатках: а) махи прямыми ногами (ножницы) в стойке на лопатках б) «велосипед» в стойке на лопатках	6-8 раз.	Носки оттянуты.

	Выполнение «моста» из и.п. – лёжа на спине	2-3 раза.	
	И.п – лёжа на спине – одновременное поднятие рук и ног		Пальцами рук касаемся пальцев ног.
	Уборка места занятий.		
3	Заключительная часть:	3 мин.	
	Подведение итогов урока.		
	Выход из зала.		

Комплекс №3

Инвентарь: Инвентарь: гимнастические маты, татами, боксёрские мешки, навесные перекладины, канат.

№	Содержание урока	Дозировка	Организация и методика
I	Подготовительная часть:	1 мин.	Обратить внимание на внешний вид и на готовность к уроку.
	Вход в спортивный зал, построение в шеренгу, приветствие. Повернулись на лево побежали.	1 мин.	Следим за дисциплиной
	Бег: а) с высоким поднятием колен, б) захлест ног за спину, в) приставными шагами, на левую сторону, г) приставными шагами, на правую сторону,		

	д) спиной, е) скрестный шаг, ж) скрестный шаг спиной, з) в присяде «уточка», и) на четвереньках «крабик» вперёд ногами, «крабик» вперёд руками.		
	на 1, 2, 3 рассчитайсь. первые номера два шага вперёд, вторые номера на месте, третьи номера два шага назад		
	Упражнения для развития шеи. 1.И.п. ноги на ширине плеч. Круговые движения головой, в левую сторону. 2.Круговые движения головой в правую сторону. 3. И.п. лёжа на спине руки вытянуты по швам, подъём и опускание головы. 4. Повернулись на левое плечо подъём и опускание головы, 5. Повернулись на правое плечо то же самое. 6. Повернулись на живот поднимаем и опускаем голову.	По 16 раз	Голову максимально вытягиваем.
	Упражнения для развития плеч: 1.Руки согнуты в локтях, круговые движения плечами в одну и другую сторону. 2. Руки расставили в стороны, подняли вверх опускаются одна спереди, другая сзади корпус повернут влево, развернули корпус вправо руки поднимаются вверх.		Руки в локтях не сгибаем

	Продолжаем поднятие и опускание рук с поворотами корпуса.		
	Упражнения для поясницы: И.п. ноги на ширине плеч. 1. Наклоны вперед; к правой ноге, посередине, к левой ноге, наклон назад. 2. Одна рука на поясе другая поднята вверх, наклон в одну сторону, поменяли положение рук наклон в другую сторону. 3. Наклоняем корпус вперед, обе руки вытянуты параллельно полу, возвращаемся в исходное положение. 4. Корпус наклонен вперед руки в стороны параллельно полу, вращаем туловищем вправо и влево (мельница), вернулись в исходное положение. 5. И.п. ноги вместе руки вытянуты вверх. Делаем волнообразное движение от кончиков пальцев рук, через живот, спину, до стопы, и в обратном направлении. 5. Делаем волнообразное движение через бок от кончиков пальцев рук, через живот, спину, до стопы, и в обратном направлении.		Максимально сгибаем спину в пояснице.
	Упражнения для ног: И.п. ноги на ширине плеч: 1. Руки на коленях, круговые движения коленями в одну и другую сторону. 2. Подняли одну ногу круговые движения ступней, поменяли подняли другую ногу. 3. Махи вперед одной ногой, поменяли ногу. 4. Махи в сторону одной ногой, поменяли ногу.	30 раз	Стараемся делать по максимальной амплитуде

	5. Махи назад одной ногой, поменяли ногу. 6. Приседание руки за головой 7. Выпады на одну ногу поменяли ногу.		
	Основная часть урока		
	Построились в колонну по 3		
	1. Кувырок вперёд без группировки. 2. Кувырок вперёд с группировкой. 3. Кувырок вперёд с прямыми ногами. 4. Кувырок правым боком. 5. Кувырок вперёд левым боком. 6. Кувырок вперёд с самостраховкой на левую сторону. 7. Кувырок вперёд с самостраховкой на правую сторону. 8. Кувырок вперёд прыжком в длину. 9. Кувырок вперёд в высоту. 10. Кувырок назад без группировки. 11. Кувырок назад с группировкой. 12. Кувырок назад с прямыми ногами. 13. Кувырок назад с самостраховкой на левую сторону. 14. Кувырок назад с самостраховкой на правую сторону.		Следим, что б голова была прижата к подбородку.
	Уборка места занятий		
3	Заключительная часть:	3 мин.	
	Подведение итогов урока.		
	Выход из зала.		

Комплекс №4

Инвентарь: Инвентарь: гимнастические маты, татами, боксёрские мешки, навесные перекладины, канат.

№	Содержание урока	Дозировка	Организация и методика
I	Подготовительная часть:	1 мин.	Обратить внимание на внешний вид и на готовность к уроку.
	Вход в спортивный зал, построение в шеренгу, приветствие, на 1, 2, 3 расчитайсь. первые номера два шага вперёд, вторые номера на месте, третьи номера два шага назад	1 мин.	Следим за дисциплиной
	Упражнения для развития шеи. 1.И.п. ноги на ширине плеч. Осанка прямая максимально голову вытягиваем вверх. 2.Медленно поворачиваем голову в правую сторону, затем в левую сторону. 3. И.п. руки вытянуты по швам, подбородок прижат к груди медленно поворачиваем голову в правую, затем в левую сторону. Голову держим параллельно полу. 4. И.п. ноги на ширине плеч. Осанка прямая максимально голову вытягиваем вверх.	По 16 раз	Голову максимально вытягиваем.

	Медленно подбородок вытягиваем вперёд, затем затылок вытягивается назад. 5. Голова тянется вверх, затем медленно опускаем левое ухо до плеча, вернулись в исходное положение, теперь правое ухо стремится к правому плечу. 6. Быстрое вращение головой из стороны в сторону.		
	Упражнения для развития плеч: 1. Руки опущены вниз, поочередно поднимаем сначала левое плечо, затем правое. 2. И.п. ноги на ширине плеч. Взяли воображаемые гантели подняли руки вверх, опустили вниз, подняли в стороны, опустили вниз. 3. Правую руку подняли вперёд, левую назад, опустили вниз, затем левую руку подняли вперёд, правую назад, опустили вниз		Дыхание свободное.
	Упражнения для поясницы: И.п. ноги на ширине плеч. 1. (упражнение змейка). Подныриваем головой вперёд, затем голова уходит назад, а туловище переходит волнообразно вперёд. 2. (упражнение боковая змейка). Голова подныривает волнообразно в правую сторону, за ней следует туловище. Теперь повторяем то же самое на левую сторону 3. И.п. ноги на ширине плеч (упражнение танцующая змейка). Руки подняты вверх. Вращаем туловищем с одновременным вращением вокруг своей оси. Проделываем на левую и правую		Максимально сгибаем спину в пояснице.

	стороны. 4. Корпус наклонен вперед руки в стороны параллельно полу, вращаем туловищем вправо и влево (мельница), вернулись в исходное положение. 5. И.п. ноги на ширине плеч. (упражнение дровосек). Берём воображаемый топор, медленно отклоняемся назад затем быстро опускаемся вперед с выдохом. 5. (упражнение дровосек в трущобе). Подняли воображаемый топор, размахиваемся и с поворотом корпуса сначала на право, затем на лево. Колем дрова.		
	Упражнения для ног: И.п. сидя на полу: 1. Правой рукой взяли левую ступню делаем круговые движения в одну и другую сторону. 2.левой рукой взяли правую ступню делаем круговые движения в одну и другую сторону. 3. Левая нога прямая правая согнута в колене, растираем обеими руками правое колено. 4. Правая нога прямая, левая согнута в колене, растираем обеими руками левое колено. 5. И.п. в положении крабика. руки стоят сзади туловища таз приподнят ноги согнуты в коленях. Поочередно поднимаем правую затем левую ногу. 6. Всё тоже самое, только ноги уже не поднимаются, а их быстро выкидывают поочередно вперед.	30 раз	Стараемся делать по максимальной амплитуде

	7. Приседание руки за головой		
	Основная часть урока		
	Построились в колонну по 3		
	1.И.п. в упоре лёжа. (упражнение крокодильчик). Левая рука переставляется вперёд за ней подтягивается правая нога, так поочередно передвигая руками и ногами продвигаемся вперёд. 2. (упражнение аллигатор). Руки согнуты в локтях, пола животом не касаемся, левая рука переставляется вперёд за ней подтягивается правая нога, так поочередно передвигая руками и ногами продвигаемся вперёд. 3. .И.п. в упоре лёжа Руки сгибаются в локтях, затем резко выпрямляются и делается резкий прыжок вперёд с приземлением на полусогнутые руки. 4.(упражнение криветка) И.п. лёжа на спине руки выставлены вперёд ноги присогнуты. Разгибая ноги таз подаётся назад и идёт разворот на правый бок. Возвращаемся в исходное положение 5. И.п. лёжа на спине руки выставлены вперёд ноги присогнуты. Разгибая ноги таз подаётся назад и идёт разворот на левый бок. Возвращаемся в исходное положение. 6. (упражнение ласточка). Встали на одной ноге вторую подняли назад и вверх, руки развели в стороны, поменяли положение. 7.И.п. лёжа на спине руки вытянуты вверх ноги вместе. Начинаем котится по полу. 8.Построились в одну линию.		

	И.п. упор лёжа руки согнуты в локтях, замыкающий колонну ложится на спину руки подняты вверх ноги вместе и начинает катиться на тех, кто стоит в упоре лёжа, в свою очередь стоящие в упоре лёжа подпрыгивают пропуская под собой катящегося.		
	Уборка места занятий		
3	Заключительная часть:	3 мин.	
	Подведение итогов урока.		
	Выход из зала.		