

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «МЕТАЛЛУРГ» Г.О. САМАРА



Принята  
на методическом совете  
«29» августа 2024 г.  
Протокол №2

Утверждаю  
Директор ЦДТ «Металлург»  
М.С.Анохина  
29 августа 2024 г.

## Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

# «Боевая грамотность»

ознакомительный уровень  
физкультурно-спортивная направленность  
очная форма обучения

Срок реализации 2 года  
Возраст детей – 7-17 лет

Разработчик:  
Воронцова О.С.

Самара

## Содержание

1.	Пояснительная записка	3
	Цель, задачи	5
	Формы и методы обучения	6
	Педагогические технологии	6
	Прогнозируемые личностные и метапредметные результаты	6
	Критерии и способы определения результативности	7
	Формы контроля	8
	Воспитательная работа	8
	Работа с родителями	8
2.	Учебно-тематические планы и содержание деятельности 1 года обучения	9
	Модуль «Боевое движение»	10
	Модуль «Боевой захват»	15
	Модуль «Базовые опрокидывания»	19
3.	Учебно-тематические планы и содержание деятельности 2 года обучения	24
	Модуль «Боевое взаимодействие»	24
	Модуль «Условная борьба»	29
	Модуль «Боевое взаимодействие» (усложненный курс)	33
4.	Методическое обеспечение	37
5.	Материально-техническое обеспечение	37
6.	Кадровое обеспечение	38
7.	Литература	38

## 1. Пояснительная записка

В современном быстромеменяющемся и насыщенном опасностями мире детям необходимы базовые навыки боевой грамотности – умения самозащиты и самосохранения в различных экстремальных ситуациях антропогенного характера. С целью предоставления юным гражданам страны необходимых знаний и навыков была разработана **дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Боевая грамотность»**.

Программа составлена таким образом, чтобы дать учащимся максимально широкие возможности в создании индивидуального двигательного боевого опыта вне зависимости от личных качеств ребенка. В программе представлены базовые варианты боевых столкновений – ударные, захватные, бросковые и контрольные, что позволит познакомить учащихся со всеми доступными боевыми навыками.

Данная программа не подразумевает подготовку учащихся для какого-либо определённого стиля боевых искусств, а предоставляет начальную универсальную базу, дающую представление о боевой подготовке на универсальных принципах боевого столкновения и позволяющую в дальнейшем совершенствоваться в клубах и сообществах любого стиля и направления боевых искусств.

**Актуальность** данной программы заключается в необходимости удовлетворения социального заказа общества на формирование безопасности и улучшения качества жизни подрастающего поколения.

Программа нацелена на формирование у детей и подростков здорового образа жизни, хорошей физической формы, правильной осанки, представления о гармоничном грамотном движении и на развитие опорно-двигательного аппарата.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Боевая грамотность» составлена на основе следующих **нормативных документов и рекомендаций**:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.07.2022 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-

эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

– Письмо МО и НСО от 12.09.2022. № МО/1141-ТУ (с «Методическими рекомендациями по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Боевая грамотность» разработана на 2 года обучения (1 год обучения-подготовительный, 2 год обучения - начинающий) и рассчитана на детей в возрасте 7-17 лет. Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

На современном этапе развития общества содержание программы «Боевая грамотность» ориентировано на создание необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения, что является **приоритетным направлением развития Самарской области**. Данная программа разработана в рамках Национального проекта «Образование», Федерального проекта «Успех каждого ребенка» (1 октября 2018 г. - 31 декабря 2024 г.) Сохранение физического, психического и нравственного здоровья, в соответствии с заявленными государственными приоритетами, является одной из главных задач любого образовательного учреждения. Поэтому особенно важно остановиться именно на ценностном отношении ребенка к самому себе, к своему здоровью, в частности.

**Педагогическая целесообразность** данной программы заключается в необходимости обеспечить учащихся в сенситивный период их жизни грамотным гармоничным движением, являющимся основой физического и психического здоровья. Безопасная, воспитательная боевая практика выступает в роли телесно ориентированной психологической практики, позволяющей гармонизировать и социализировать личность.

Программа предусматривает **начальный уровень** освоения содержания программы, предполагающий использование общедоступных универсальных форм организации материала, минимальную сложность задач, поставленных перед обучающимися.

**Отличительная особенность** данной программы от других существующих программ, заключается в том, что помимо отработки техник и базовых передвижений отведено много времени на теоретические и практические занятия по выживанию, безопасности и т.д.

**Новизна программы** заключается в предоставлении учащимся не только возможности изучения навыков боевого столкновения на основе боевого искусства айкидо, но также в прохождении практического курса грамотного самосбережения в различных опасных ситуациях. Например, при давке в толпе, падения в гололёд, столкновения с препятствием и т.д. Программа разработана по принципу модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории. Таким образом, в каждом году обучения 3 образовательных модуля. Каждый модуль рассчитан на 48 часов. На каждый год обучения отводится 144 часа, в неделю – 4 часа. Режим занятий – 3 раза в неделю по 1 час 20 минут. Количество детей в группе – 12-15 человек. Прием в детское объединение производится при наличии медицинской справки и по личному заявлению родителей (или лиц их заменяющих).

**Цель:** воспитание гармонично развитой личности, нацеленной на активную жизненную позицию в отношении личной и общественной безопасности и имеющей навыки самозащиты.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- обучить правилам поведения и дать представление общей грамотности в боевых искусствах;
- дать представление об общих принципах самообороны в ситуациях вариативного нападения;
- познакомить с базовым арсеналом боевых искусств.

**Развивающие:**

- развивать у учащихся координацию, гибкость, скоростно-силовые качества и выносливость;
- развивать устойчивые рефлекторные двигательные действия общего, прикладного и специального характера (самозащита, самосохранение, боевое столкновение);
- развивать у учащихся культуру безопасности;

**Воспитательные:**

- воспитывать чувство ответственности и взаимопомощи по отношению к товарищам, гуманного отношения к людям;
- прививать активную жизненную позицию и реалистичные взгляды на жизнь;
- формировать навыки адекватного отношения со сверстниками;
- формировать основы здорового образа жизни;
- воспитывать понимание абсолютной ценности человеческой жизни и осознание себя как части целого мира.

Данная дополнительная общеразвивающая программа строится на таких основных **принципах обучения** как:

- индивидуальность;

- доступность;
- преемственность;
- результативность.

### **Формы и методы обучения**

#### **Формы обучения:**

- групповое обучение (учебно-тренировочные и теоретические занятия);
- индивидуальное обучение (работа с каждым ребёнком во время занятий).

Программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий. Теоретические занятия проводятся в виде объяснений, бесед, обсуждений, демонстраций видеоматериала.

Практические занятия проводятся в виде тренировок, личных показов педагога, отработки движений, итоговых занятий.

Педагог в своей работе использует следующие **методы**: словесные, практические, наглядные, метод усложнения.

#### **Педагогические технологии обучения**

На занятиях используются следующие технологии:

– **Личностно-ориентированные технологии.** В центре внимания стоит личность ребенка, который должен реализовать свои возможности. Содержание, методы и приемы личностно-ориентированных технологий обучения направлены, прежде всего, на то, чтобы раскрыть и использовать творческий потенциал каждого обучающегося.

– **Здоровьесберегающие технологии** – это система работы образовательного пространства по сохранению и развитию здоровья детей.

– **Игровые технологии** обладают средствами, активизирующими деятельность учащихся. Игра помогает включить ребенка в работу, улучшить его позиции в коллективе, создать доверительные отношения. Игровая технология применяется в работе с учащимися различного возраста.

– **Групповые технологии** предполагают организацию совместных действий, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь. Можно выделить следующие уровни коллективной деятельности: одновременная работа со всей группой; групповая работа по принципам дифференциации.

– **Дистанционное обучение** — это процесс получения знаний и навыков через интернет без посещения учебного заведения. В данной программе это касается знаний теории боевого столкновения, выживания и безопасности, изучение которых не требует постоянного присутствия и контроля педагога, а также контрольно-диагностических средств (тесты), осуществляющихся посредством сети Интернет.

#### **Прогнозируемые результаты**

Предметные результаты прописаны после содержания деятельности каждого модуля.

#### **Личностные:**

- положительное отношение к процессу учения, к приобретению знаний и умений, стремление преодолевать возникающие затруднения;
- наличие мотивации к труду и бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- начальные навыки саморегуляции;
- осознанность в отношении к себе как к индивидуальности и, одновременно, как к члену общества с ориентацией на проявление доброго отношения к людям, уважения к их труду, на участие в совместных делах, на помощь людям, в том числе сверстникам.

### **Метапредметные результаты:**

#### **Познавательные:**

- анализировать информацию;
- преобразовывать познавательную задачу в практическую;
- выделять главное, осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задачи;
- прогнозировать результат.

#### **Регулятивные:**

- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации в процессе познания;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- конструктивно действовать даже в ситуациях не успеха;
- самостоятельно учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в новом материале;
- вносить коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учета характера сделанных ошибок;
- адекватно воспринимать предложения и оценку педагогов, товарищей и родителей;
- готовность оценивать свой труд, принимать оценки одноклассников, педагогов, родителей.

#### **Коммуникативные:**

- учитывать разные мнения и интересы;
- не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

#### **Критерии оценки, формы подведения итогов**

Критерии оценки деятельности групп:

- стабильность состава занимающихся и посещаемости тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств;
- уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля.
- укрепление у детей физического, психического и нравственного здоровья

- уверенное владение базовыми техническими навыками айкидо и приемами самосохранения при экстремальных ситуациях.

### **Формы контроля и диагностики результатов**

Педагогический контроль является одной из форм оценки уровня подготовленности занимающихся. Во всех модулях проводится предварительный и итоговый контроль с целью определения реализации программы модуля.

- *Предварительный контроль* проводится на начальном этапе обучения по программе модуля для изучения состава обучающихся (состояние здоровья, физическая подготовленность) и определения готовности учащихся к предстоящим занятиям.

Формы контроля: анкетирование, тестирование, сдача нормативов.

- *Итоговый контроль* проводится в конце курса обучения по программе модуля для определения успешности его выполнения - степени решения поставленных задач, выявления положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих. Данные итогового контроля (успешность выполнения обучающимися зачетных требований и учебных нормативов, уровень двигательных навыков и т.п.) являются основой для последующего планирования учебно-воспитательного процесса.

Формы контроля: тестирование, сдача нормативов, зачет, квалификационная (внешняя) аттестация.

### **Воспитательная работа**

Воспитательная работа направлена на формирование внутреннего баланса учащихся и их активную социализацию в обществе.

Воспитательная работа ведется по следующим направлениям:

- гражданско-патриотическое;
- нравственно-духовное воспитание;
- воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
- здоровьесберегающее воспитание;
- правовое воспитание и культура безопасности;
- формирование коммуникативной культуры.

Основными формами воспитательной работы являются:

- проведение диспутов, бесед;
- просмотр художественных и документальных фильмов;
- доклады, сообщения и блогосферные записи обучающихся;
- спортивные праздники и соревнования;
- участие в экологических рейдах и благотворительных акциях.

### **Работа с родителями**

Работа с родителями является одной из важных составляющих деятельности объединения и позволяет создать связь с семьями учащихся.

Работа с родителями направлена на:

- создание единого воспитательного пространства между детским объединением и семей;

- ознакомление с ожиданиями и потребностями родителей;
- создание контроля деятельности учащихся;
- формирование у родителей грамотных представлений о боевом искусстве, здоровом образе жизни, воспитательной работе, методах самосовершенствования и др.

Работа с родителями включает в себя:

- индивидуальные беседы с родителями.
- Создание и деятельность родительского комитета;
- проведение общих родительских собраний;
- наглядная агитация:
  - ведение стенда детского объединения с актуальной информацией для родителей;
  - ведение блога и видеоканала для родителей на площадках Интернета;
  - ведение отдельной закрытой группы для родителей в социальной сети «ВКонтакте».

Вовлечение родителей в жизнь детского объединения:

- проведение совместных с детьми мероприятий;
- домашнее задание по семейному просмотру фильма актуального для содержания программы;
- помощь родителей в создании самодельных снарядов и инструментария для тренировок (домашних и групповых);
- возможность проведения совместных занятий с родителями (в группе с детьми старше 12 лет);
- анкетирование и опросы.

Дистанционная работа с родителями (в сети Интернет):

- Ведение блога ВКонтакте;
- Ведение чатов в ВКонтакте;
- Ведение канала сообщества в Телеграмм.

**2. Календарно-тематические планы и содержание программы  
модулей 1 года обучения  
Календарно-тематический план I года обучения  
(«Подготовительный»)**

№	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Боевое движение»	48	4	44
2.	«Боевой захват»	48	5час20мин	42час 40мин

3.	«Базовые опрокидывания»	48	6час40мин	41час20мин
	<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	16	128

### Модуль «Боевое движение»

**Цель:** ознакомление с основными понятиями боевого столкновения и самосохранения.

**Задачи:**

- обучить правилам поведения и общей грамотности в боевых искусствах;
- сформировать первичный навык стойки и защитного положения, адекватного прогнозируемому столкновению;
- развивать опорно-двигательную систему, координацию, силу, выносливость, гибкость и скоростные характеристики учащихся.

### Календарно-тематический план и содержание модуля «Боевое движение»

№	Тема	Содержание	Форма занятия	Часы	
				теор	прак т
1.	Вводное занятие. Инструктаж ТБ	Знакомство. Беседа. Инструктаж по ТБ. Экскурсия по залу.	ИТБ, беседа	1ч20м	
2.	Тесты. Биометрика	Психологические тесты. Опрос. Биометрические и физиологические пробы	Тесты Пробы	1ч20м	
3.	Тесты ОФП	Тесты общей физической подготовки	Тесты		1ч20м
4.	«Звериные старты»	Ознакомление с технологией выполнения упражнений по рядам – «звериные старты»	Тренировка		1ч20м
5.	Разминка в БИ	Упражнения ОФП в боевых искусствах (БИ). Основные принципы построения разминки в БИ. Силовой блок	Тренировка		1ч20м
6.	Организация пространства	Изучение методов организации пространства в зале на парных упражнениях командообразования	Тренировка		1ч20м

7.	Вежливость в зале	Правила вежливого поведения в зале. Взаимоотношения между мастерами, учениками, напарниками, между учениками и педагогом.	Тренировка		1ч20м
8.	Стойка и равновесие	Значение стойки. Разные варианты стоек БИ. Равновесие – основа баланса. Упражнения. Стойка как треугольник. Ось равновесия.	Тренировка		1ч20м
9.	Равновесные стойки	Значение площади опоры и положения центра в стойке. Три уровня стоек – партер, полупартер, стоя. Коробочка – универсальное положение.	Тренировка		1ч20м
10	Перемещения в единоборствах	Отличия перемещений во время боя от обычных перемещений. Виды перемещений. Перемещения равновесные. Отработка перемещений	Тренировка		1ч20м
11	Взаимоположения в БИ	Виды взаимоположений. Основные взаимоположения. Парные перемещения - зеркало. Перемещения в партере	Тренировка		1ч20м
12	Соударения и падения	Соударения и падения. Анатомия самозащиты: принцип головастика. Положения рук для самозащиты при ударах. Солдатик, щит	Тренировка		1ч20м
13	Падения из стойки	Падения из положения стоя. Работа тела. Анатомия и психология человека при падении. Сфера как идеальное положение для падения.	Тренировка		1ч20м

		«Сфера», «коробочка», «свечка», «бананчик»			
14	Падение и нападение	Представления о падении, нападении и защите как о столкновении. Технологии самосохранения (укэми) при столкновении – щит, улитка, кувырок	Тренировка		1ч20м
15	Выживание в толпе	Умения самозащиты при ситуации попадания в массовые беспорядки. Быстрое падение, положение безопасности, механизмы сохранения	Тренировка		1ч20м
16	Проход в толпе	Движение в тесном пространстве. Использование движения плеч и защитного положения рук для прохождения в толпе.	Тренировка		1ч20м
17	Сферы доверия и дистанция	Сферы доверия. Дистанция. Виды дистанции: короткая, длинная, гармоничная. Влияние оружия. Упражнения на чувство дистанции	Тренировка.		1ч20м
18	Атака и защита. Виды макивар	Виды атак – удары, захваты, толчки. Защитное положение. Знакомство с макиварами и формами работы на них. Удар ладонью, пощёчина. Удар коленом.	Тренировка.		1ч20м
19	Нападение. Толчок	Формирование правильного боевого толчка в корпус: спереди, сзади, сбоку. Формирование группировки в ответ на толчок	Тренировка		1ч20м
20	Уходы и увёртки	Методы компенсации атаки защитными движениями	Тренировка		1ч20м

		тела: уклон, подсад, поворот, сход с линии атаки – от толчка в корпус с разных сторон			
21	Сход с линии атаки	Виды сходов с линии атаки: параллельный перенос, создание угла, вхождение – от толчка	Тренировка		1ч20м
22	Нападение. Светофор	Светофор ударов - болевые зоны и точки смертельного поражения как фактор риска при самообороне	Тренировка		1ч20м
23	Нападение. «Солнечный»	Солнечный кулак. Вектора нападения. Положение кулака для атаки «солнечный». Ударная поверхность. Упражнения формирования	Тренировка		1ч20м
24	«Солнечный»: двойка.	Двойка – короткий и длинный удары. Разница между ударами «солнечный» короткий и длинный. Постановка бёдер. Ката солнечный	Тренировка		1ч20м
25	Атака «молот»	Нападение ребром закрытой ладони. Разница между фронтальными и боковыми атаками. Ударная поверхность «молота»	Тренировка		1ч20м
26	Атака «косой»	Атаки ребром открытой ладони. Диагональный «крест атак» - направления внутрь и наружу	Тренировка		1ч20м
27	Атаки в дистанции	Выполнение атак при изменениях дистанции – в догон, при отходе, при движении на уклонение	Тренировка		1ч20м
28	Защита при столкновении	Положения для защиты: прокат по плечам, щит, ракушка, щиток и др. варианты защитных положений при столкновениях	Тренировка		1ч20м

29	Защита и блок	Разница защит и блокировок. Блоки мягкие и жёсткие. Исполнение стоя на месте.	Тренировка		1ч20м
30	Блок «Накладка» (земля и небо)	Исполнение мягкой блокировки - «накладка» в различных вариантах ударов: солнечный короткий, длинный, молот, косые удары	Тренировка		1ч20м
31	«Накладка» в динамике	Выполнение «накладки» на подходе, отходе, уклонении, при сходе с линии атаки.	Тренировка		1ч20м
32	Окно в защите	Что такое «окно» и как это выглядит в бою. Поражение «окон» - действия и контрдействия	Тренировка		1ч20м
33	«Накладка» с контрдействиями	Исполнение «накладка» в различных вариантах ударов и выполнение контрдействий после него.	Тренировка		1ч20м
34	Взаимодействия ударные	Отработка различных техник ударов и защит с контртехниками.	Тренировка		1ч20м
35	Итоговый тест	Итоговый тест по теории	Тест	1ч20м	
36	Зачёт	Выполнения упражнений на оценку	Экзамен		1ч20м
<b>Итого:</b>				4	44
				48час	

### **Прогнозируемые предметные результаты**

- Стойки. Отличия фронтальных от боковых, высоких от низких, широких от узких, зеркальных от косых положений. Выполнение всех стоек.
- Перемещения. Отличие подшага от шага. Выполнение подшага, шага, поворота на месте, поворота на опорной ноге.
- Взаимодействия. Представления о положениях зеркальное/косое, зонах внимания внешняя/внутренняя, уровнях взаимодействия. Умение отличить зоны, правильно становится в указанные положения.
- Страховки. Отличие положений рук при разных видах страховки. Отличие мягких и жёстких страховок. Адекватная самостраховка при падении на спину (улитка, свечка), на стену (прокат, щит), на бок (щиток, боковая), вперёд (солдатик, кувырок)

- Защита. Различия видов защитных действий по степени жёсткости. Выполнение основных видов блокировок: щиток, ракушка, накладка, земля, небо, меч.

- Ударная техника – «солнечный», лодочка, молот, удары ребром ладони. Ката «солнечный»

- Самозащита: в ситуации движения в толпе, в тесном пространстве, при падениях-соударениях с предметами в вертикальной и горизонтальной плоскостях.

### Модуль «Боевой захват»

**Цель:** ознакомление с общими принципами боевого захвата и освобождения от него.

**Задачи:**

- обучить правилам поведения при опасной ситуации - агрессивного нападения методом захвата;

- развивать опорно-двигательную систему, координацию, силу, выносливость, гибкость и скоростные характеристики учащихся;

- формировать первичный навык адекватного реагирования на прогнозируемое столкновение.

### Календарно-тематический план и содержание модуля «Боевой захват»

№	Тема	Содержание	Форма занятия	Часы	
				теор	прак
1.	Вводное занятие. Инструктаж ТБ.	Методы и способы действий в разных формах боя. Этология конфликта. Три вида конфликтов в животном и антропогенном мире. Инструктаж ТБ	Просмотр видео, лекция	1ч20м	
2.	Разминка	Изучение нового типа разминки «Свечка - 60», изучение новых упражнений кистевой разминки	Тренировка		1ч20м
3.	Метод изучения демонстрации	Методы изучения техник демонстрации по элементной базе и пространственной развёрстке: - положение - направление	Тренировка		1ч20м

		- количество шагов			
4.	Захват как атака	Формы захвата – боевой и бытовой. Пять форм боевых захватов. Простейшие захваты в боевом исполнении	Тренировка		1ч20м
5.	Сход с Линии Атаки при захватах	Сход с линии атаки. Использование передней ноги противника. Атака захват плюс удар (вторая рука, нога, колено), сход с линии атаки	Тренировка		1ч20м
6.	Перехват, ответный хват	Перехват и ответный хват как форма противодействия. Перехваты, ответные хваты	Тренировка		1ч20м
7.	Слабая точка	Захваты запястья. Методы освобождения через слабую точку. Принцип «браслетика»	Тренировка		1ч20м
8.	Вращение	Захваты за «шесть точек» и форма освобождения вращением – принцип змеи.	Тренировка		1ч20м
9.	Срыв захвата	Освобождения методом срыва. Срывы захватов за руки, за пальцы, за волосы, за шею	Тренировка		1ч20м
10.	Захваты за одежду	Особенности освобождения от захватов за одежду. Захват за ворот, за плечо, за лацкан	Тренировка		1ч20м
11.	Обычная одежда	Работа с захватами в повседневной одежде – имитация боевой ситуации самозащиты в уличных условиях.	Тренировка		1ч20м
12.	Захваты за корпус	Обхваты и захваты за корпусы. Методы освобождения. Принцип «колечко» в обхватах	Тренировка		1ч20м

13.	Использование захвата	Использования захвата как: - создание окна; - барьера; - опоры. Доминанта как самозащита	Тренировка		1ч20м
14.	Юридическая грамотность	Юридическая грамотность самообороны. Рамки самообороны. Три принципа самообороны.	Лекция	1ч20м	
15.	Удар как противодействие	«Светофор воздействий» при ударах и захватах Удары в освобождениях (контртехники)	Тренировка		1ч20м
16.	Внимание и зрение	Влияние внимания и зрения на дистанцию и боеспособность. Сферы внимания, слепые зоны.	Тренировка		1ч20м
17.	Механика «ВКУ»	Технология «вырываюсь-кричу-убегаю» как основа самообороны. Методы освобождения в боевой ситуации. Методы разрыва дистанции. Крик в самозащите	Тренировка		1ч20м
18.	Работа на короткой дистанции	Срывы, защиты, набор дистанции. Отклик на оклик.	Тренировка		1ч20м
19.	Короткая дистанция	Дистанция «разборок», её особенности. Удары на короткой дистанции.	Тренировка		1ч20м
20.	Короткая дистанция	«Сметающие» удары стопой в голень. Метод «качалочка»	Тренировка		1ч20м
21.	Захват и удар	Ситуация последовательности захват-удар. Методы противодействия на первом и втором этапе атаки	Тренировка		1ч20м
22.	Захват и удар	Использование захвата для создания движения, контроля сектора и остановки движения.	Тренировка		1ч20м

23.	Работа ногами в самообороне	Удары коленом, удары стопой. Удары по голени. Удары по стопе. Блокировки ударов	Тренировка		1ч20м
24.	Связки работы рук и ног в технике	Механизмы взаимосвязи работы верхнего и нижнего уровней через центр и централь. Методы «качалочки», «спирали», «волчка» и пр	Тренировка		1ч20м
25.	Связки работы рук и ног в технике	Базовые упражнения на связки работы рук и ног в технике самообороны.	Тренировка		1ч20м
26.	Работа из партера	Особенности работы из положения лёжа. Навыки сопротивления от стоящего. «Тараканьи бега» - способ самосохранения в нижней коробочке. Работа ногами	Тренировка		1ч20м
27.	«Крайнее положение»	Самозащита «крайнего положения»: леж в партере от находящегося сверху и блокирующего движения противника. Методы воздействий на опору и равновесие	Тренировка		1ч20м
28.	Тренинг воли	Тренинг сопротивляемость/выносливость. Технология «Камлание». Технология «Левитация». Технология «Падение в пропасть»	Тренинг		1ч20м
29.	Базовые условные спарринги	Правила условных спаррингов. Монах, Три удара – три блока, Шесть точек и т.д.	Тренировка		1ч20м
30.	Базовые условные спарринги	Отработка основных спаррингов	Тренировка		1ч20м

31.	Базовые условные спарринги	Отработка основных спаррингов	Тренировка		1ч20м
32.	Лучшие Мастера России	Известные мастера боевых искусств, родом из РИ, СССР, РФ. Биографии, рассказы из жизни.	Презентация лекция, видео	1ч20м	
33.	Защитники Отечества	Мероприятие к 23 февраля	мероприятие		1ч20м
34.	Повторение	Подготовка к зачёту. Индивидуальные вопросы	Тренировка		1ч20м
35.	Итоговый тест	Итоговый тест по теории триместра	Тестирование	1ч20м	
36.	Зачёт по триместру	Выполнения упражнений триместра на оценку	Экзамен		1ч20м
<b>Итого:</b>				5ч20м	42ч40м
				<b>48час</b>	

### **Прогнозируемые предметные результаты**

- **Захват.** Отличие бытового и боевого хвата. Знание пяти видов захватов по цели выполнения. Выполнение боевого хвата на запястье, выполнение боевого хвата в болевые точки запястья, кисти, ключицы. Выполнение пяти видов хватов с развитием.

- **Освобождение от захвата.** Освобождением методами: слабой точки, змеино-го выхода, срыва. Подбор метода освобождения в зависимости от технологии выполнения захвата.

- **Ударные воздействия.** Методы «боле-вых» и «психологических» ударных воздействий – останавливающие, контролирующие, болевые, шокирующие и т.д. Разрешённые и запрещённые точки ударного воздействия. Удары руками и ногами.

- **Самооборона из положения лёжа, сидя.** Особенности разноуровневых положений. Умение сохранять дистанцию к нападающему из положения лёжа или сидя.

- **Работа на разной дистанции.** Умение сохранять, увеличивать или сокращать дистанцию, продолжая атакующие или контратакующие действия.

- **Разные виды падений кувырк-ом – вперёд, назад, вбок.**

### **Модуль «Базовые опрокидывания»**

**Цель:** ознакомление с базовым арсеналом воздействий.

**Задачи:**

- научить элементам и техникам базовых опрокидываний (выведений из равновесия) боевого столкновения;

- Развивать опорно-двигательную систему учащихся, их координацию, силу, выносливость, гибкость и скоростные характеристики.

- Сформировать первичный навык динамического ответного действия по принципам энергосберегающего боевого столкновения на разные варианты атакующих воздействий.

### Календарно-тематический план и содержание модуля «Базовые опрокидывания»

№	Тема	Содержание	Форма	Часы	
				теор	прак
1.	Вводное занятие. Инструктаж ТБ Линейные и круговые БИ	ТБ. Виды воздействий в БИ. Линейные и круговые боевые искусства: знакомство с боевыми искусствам мира	Лекция, просмотр	1ч20м	
2.	Теория опрокидываний	Равновесие и опрокидывание. Цель и задача бросков. Равновесие как состояние оси и центра. Стойка как отражение оси. Четыре этажа движения и равновесия человека.	Тренировка		1ч20м
3.	Первый этаж. Опора	Первый этаж человека – опора. Методы влияния на опору: - сбивание с ног - увод стопы (зацеп) - увод колена (зацеп нижний, зацеп верхний) Упражнения на отработку слепой зоны опоры – «наступашки»	Тренировка		1ч20м
4.	Зацепы по нижнему уровню	Приём воздействия на опору через воздействие на стопу зацепом снаружи и изнутри.	Тренировка		1ч20м
5.	Воздействие на голень	Приём воздействия на опору через воздействие на голень зацепом методом «ножниц» снаружи и изнутри, а также ударно-сдавливающих техник на голень.	Тренировка		1ч20м

6.	Зацепы по уровню колена	Приём воздействия на опору через воздействие на колено зацепом снаружи и изнутри.	Тренировка		1ч20м
7.	Динамика: отработка	Динамика: отработка в движении метода влияния на этаж движения	Тренировка		1ч20м
8.	Второй этаж. Центр	Нахождение центра в человеке. Влияние центра тяжести на положение и равновесие. Способы влияния на центр: - вытеснение - выбивание (ударное воздействие) - стягивание Упражнения на отработку воздействий	Тренировка		1ч20м
9.	Подсек	Приём вытеснения центра через воздействие на бедро сзади вперёд – <b>подсек</b> .	Тренировка		1ч20м
10.	Сворачивание	Приём вытеснения центра через воздействие на бедро спереди назад – сворачивание колена.	Тренировка		1ч20м
11.	Скамейка	Приём вытеснения центра через воздействие на центр спереди назад – скамейка.	Тренировка		1ч20м
12.	Динамика: отработка	Динамика: отработка в движении метода влияния на этаж движения	Тренировка		1ч20м
13.	Третий этаж. Верхний пояс	Нахождение верхнего пояса в человеке. Влияние его на положение и равновесие. Принцип «пустого угла». Способы влияния на вершину: - пустой угол - скручивание - наклон Упражнения на отработку воздействий	Тренировка		1ч20м

14.	Скручивание «штурвал»	Приём опрокидывания через воздействие на верхний пояс скручиванием.	Тренировка		1ч20м
15.	Пустой угол сзади	Приём опрокидывания через воздействие на верхний пояс методом затягивания в пустой угол сзади.	Тренировка		1ч20м
16.	Пустой угол впереди	Приём опрокидывания через воздействие на верхний пояс методом затягивания в пустой угол спереди.	Тренировка		1ч20м
17.	Вариации исполнения техник пустого угла	Приём опрокидывания через воздействие на верхний пояс методом затягивания в пустой угол. Вариации (разные руки, разные положения и тд.)	Тренировка		1ч20м
18.	Динамика: отработка	Динамика: отработка в движении метода влияния на этаж движения	Тренировка		1ч20м
19.	Четвёртый этаж. Вершина	Нахождение вершины в человеке. Влияние вершины на положение и равновесие. Принцип «камня с горы». Способы влияния на вершину: - вывод за опору - избыточный наклон Упражнения на отработку воздействий	Тренировка		1ч20м
20.	Прогиб	Приём опрокидывания через воздействие на вершину методом прогиба назад.	Тренировка		1ч20м
21.	Сворачивание Рукав	Приём опрокидывания через воздействие на вершину методом сворачивания верхней части.	Тренировка		1ч20м
22.	Наклон головы	Приём опрокидывания через воздействие на вершину методом наклона головы.	Тренировка		1ч20м
23.	Динамика: отработка	Динамика: отработка в движении метода влияния на этаж движения	Тренировка		1ч20м

24.	Опрокидывание в бою	Техники опрокидывания, совмещённые с ударной и захватной техникой	Тренировка		1ч20м
25.	Опрокидывание в бою	Техники опрокидывания, совмещённые с ударной и захватной техникой	Тренировка		1ч20м
26.	Опрокидывание в бою	Техники опрокидывания, совмещённые с ударной и захватной техникой	Тренировка		1ч20м
27.	Боевые искусства СССР	Боевые искусства СССР. Боевые искусства и спортсмены во время ВОВ	Лекция	1ч20м	
28.	Зачёт по триместру	Зачёт по техникам и теории триместра	Тренировка		1ч20м
29.	Подготовка к годовому экзамену	Подготовка к годовому экзамену – повторение техник по запросу учащихся	Тренировка		1ч20м
30.	Подготовка к годовому экзамену	Подготовка к годовому экзамену – повторение техник по запросу учащихся	Тренировка		1ч20м
31.	Годовой зачёт	Проверка знаний по году (прогон)	Тренировка		1ч20м
32.	Тестирование ОФП	Тесты ОФП, биометрия	Тренировка		1ч20м
33.	Аттестация	Квалификационный экзамен (для желающих)	Экзамен		1ч20м
34.	Итоговый экзамен	Экзамен по теории - ответы на вопросы билетов	Экзамен	1ч20м	
35.	Разбор ошибок	Подведение итогов. Разбор ошибок	Беседа	1ч20м	
36.	Заключительное занятие	Определение задач на лето. ТБ на лето. Списки литературы и видеофильмов на лето.	Беседа	1ч20м	
<b>Итого:</b>				6ч40м	41ч20м
				<b>48час</b>	

### Прогнозируемые предметные результаты

- Опрокидывания. Выполнение техник опрокидывания при статичном положении противника. Знание 10 форм опрокидываний. Свободное нахождение «пустого угла». Умение менять технику при хорошей сопротивляемости партнёра.

- Самосохранение. Умение самостраховки от опрокидываний и бросков в режиме боевого столкновения.

### **Прогнозируемые предметные результаты 1 года обучения**

- Выполнение стойки и перемещений с фиксацией стойки
- Выполнение самостраховок – сфера, улитка, солдатик, кувырок вперед, свечка
- Выполнение боевого хвата
- Выполнение удара «солнечный» (короткий/длинный)
- Выполнение ударов локтем (ката локтя)
- Выполнение ударов ребром ладони (крестовка)
- Выполнение останавливающих защитных действий – подставка, накладка, земля-небо-меч, ракушка и т.д.
- Выполнение схода с линии атаки (4 типа)
- Выполнение прохода в толпе
- Выполнение освобождения от захватов за конечности (6 точек)
- Выполнение 10 опрокидываний на статичном противнике

### **3. Календарно-тематические планы и содержание программы модулей 2 года обучения**

#### **Учебно-тематический план II года обучения («Начинающий»)**

<b>№ модуля</b>	<b>Название модуля</b>	<b>Количество часов</b>		
		<b>Всего</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
1.	«Боевое взаимодействие»	48	6час40мин	41час20мин
2.	«Условная борьба»	48	3час	45час
3.	«Боевое взаимодействие» (усложненный курс)	48	6час 40мин	41час20мин
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	16час20мин	127час40мин

#### **Модуль «Боевое взаимодействие»**

**Цель:** ознакомление с основными понятиями боевой паутины.

**Задачи:**

- дать представление о строении тела и пространства в боевом столкновении;
- развивать опорно-двигательную систему учащихся, их координацию, силу, выносливость, гибкость и скоростные характеристики.
- сформировать первичный навык реагирования на вторжение в сферу защиты методами «боевой паутины».

**Календарно-тематический план и содержание деятельности  
модуля «Боевое взаимодействие»**

№	Тема	Содержание	Форма	Часы	
				теор	прак
1.	Вводное занятие. Инструктаж ТБ.	«Лето – это маленькая жизнь». Рассказы о событиях лета. Спортивные, личные и психологические достижения учащихся. ТБ	ИТБ, беседа	1ч20м	
2.	Дух и воля в БИ	Совместный видео-просмотр фильма про боевые искусства и обсуждения основных духовно-нравственных вопросов, встающих перед героями	Видео-просмотр	1ч20м	
3.	Тесты Биометрика	Психологические тесты. Опрос. Биометрические и физиологические пробы	Тесты	1ч20м	
4.	Тесты ОФП	Тесты общей физической подготовки	Тесты		1ч20м
5.	Прогон. Тесты ТТХ	Зачётное исполнение техник прошлого года с оцениванием уровня телесного запоминания выполнения приёмов.	Тренировка		1ч20м
6.	Повторение. Удары	Повторение техник прошлого года – Ударные воздействия	Тренировка		1ч20м
7.	Повторение. Захваты	Повторение техник прошлого года – Захватные воздействия	Тренировка		1ч20м
8.	Повторение. Опрокидывания	Повторение техник прошлого года – Опрокидывания	Тренировка		1ч20м
9.	Повторение. Взаимоположения	Повторение техник прошлого года – Взаимоположения	Тренировка		1ч20м
10.	Повторение. Сход с линии атаки	Повторение техник прошлого года – Сход с линии атаки	Тренировка		1ч20м
11.	Разминка нового этапа	Знакомство с новым типом разминки в группе. Новые упражнения статического напряжения	Тренировка		1ч20м
12.	Страховки второго уровня	Изучение техник самостраховки:	Тренировка		1ч20м

		- кувырка назад при падении на спину - падения на грудь и брюшину «волна» - падений кувырком вперёд из положения стоя			
13.	Сферы воина	Четыре сферы движения воина: щит, мельница, пояс, колесо – и их выражения в техниках боевых искусств	Тренировка		1ч20м
14.	Центральная линия и центр	Соотношение центральной линии и линии атаки. Защита центральной линии. Динамическая защита центральной линии	Тренировка		1ч20м
15.	Динамическая защита централи	Динамическая защита центральной линии. Метод обучения «монах», «липкие руки» и др.	Тренировка		1ч20м
16.	Восьмёрка	Восьмёрка – динамическая форма защитных силовых положений Щит, щиток, земля-небо, меч-обратный меч, ракушка.	Тренировка		1ч20м
17.	Блоки-подставки	Исполнение блокировок – «подставок» от ударов сверху, сбоку, снизу. Особенности использования запястья и предплечья	Тренировка		1ч20м
18.	Блоки-подставки	Исполнение блокировок – «подставок» от ударов сверху, сбоку, снизу в динамической форме	Тренировка		1ч20м
19.	Блок Земля-Небо	Накладка и блокировки «земля и небо». Исполнение в солнечный удар, удар-молот, косые удары и прочее.	Тренировка		1ч20м
20.	Блок Земля-Небо	Накладка и блокировки «земля и небо». Исполнение в солнечный удар, удар-молот, косые удары и прочее.	Тренировка		1ч20м
21.	Блоки Меч	Блокировки «Меч» и «Обратный меч». Исполнение	Тренировка		1ч20м

		в солнечный удар, удар-молот, косые удары и прочее.			
22.	Блоки Меч	Блокировки «Меч» и «Обратный меч». Исполнение в солнечный удар, удар-молот, косые удары и прочее.	Тренировка		1ч20м
23.	Блок Ракушка	Выполнение блокировок локтем (ракушка) в разные варианты ударов - солнечный удар, удар-молот, косые удары и прочее.	Тренировка		1ч20м
24.	Блок Ракушка	Выполнение блокировок локтем (ракушка) в разные варианты ударов - солнечный удар, удар-молот, косые удары и прочее.	Тренировка		1ч20м
25.	Боевая паутина	Строение «боевой паутины». Правило «эшелона». Правило «стрижения».	Тренировка		1ч20м
26.	Боевая паутина	Строение «боевой паутины». Правило «этажирования». Правило «окон и дверей».	Тренировка		1ч20м
27.	Психология боя	Влияние состояния сознания на боеспособность. Эмоции боестолкновения и их последствия. Когнитивные искажения в бою.	Лекция	1ч20м	
28.	Согласие по инерции	Техники «согласия по инерции». Значение инерции мышления и автоматизации темпа в боевых искусствах. Избегание ошибок «проваливания» и «инерции»	Тренировка		1ч20м
29.	Сходы с Линии Атаки. Простые	Изучение различных вариантов сходов с линии атаки в изученные ранее атаки с добавлением действий боевого столкновения	Тренировка		1ч20м
30.	Сходы с Линии Атаки. Средние	Изучение различных вариантов сходов с линии атаки в изученные ранее атаки с добавлением	Тренировка		1ч20м

		действий боевого столкновения			
31.	Сходы с Линии Атаки. Сложные	Изучение различных вариантов сходов с линии атаки в изученные ранее атаки с добавлением действий боевого столкновения	Тренировка		1ч20м
32.	Боевые этюды	Правила выполнения боевых этюдов. Способы их изучения. Соединение ударной, захватной и бросковой техник.	Тренировка		1ч20м
33.	Боевые этюды. Построение от прямого удара	Задачи на построение самообороны с использованием определённого набора технических средств.	Тренировка		1ч20м
34.	Боевые этюды. Построение от кругового удара	Задачи на построение самообороны с использованием определённого набора технических средств.	Тренировка		1ч20м
35.	Итоговый тест	Итоговый тест по теории триместра	Тест	1ч20м	
36.	Зачёт	Выполнения упражнений на оценку	Экзамен		1ч20м
<b>Итого:</b>				6ч40м	41ч20м
				<b>48</b>	

### **Прогнозируемые предметные результаты**

- Перемещения. Выполнение схода с ЛА с включением боевых действий
- Взаимодействия. Представления о боевой паутине, правильном положении, умении использования зон противника и собственных зон внимания и силы
- Страховки. Перекат вперёд, перекат назад, волна на грудную клетку
- Защита. Различия видов защитных действий по степени жёсткости. Выполнение основных видов блокировок: щиток, ракушка, накладка, земля, небо, меч.
- Ударная техника – солнечный, лодочка, молот, удары ребром ладони.
- Самозащита: боевые этюды с простейшими атаками

## Модуль «Условная борьба»

**Цель:** ознакомление с основными понятиями конструкционных воздействий в статической и динамических формах

**Задачи:**

- дать представление о строении суставов и конструкционно-статических и конструкционно-динамических воздействиях;
- развивать опорно-двигательную систему учащихся, их координацию, силу, выносливость, гибкость и скоростные характеристики.
- сформировать навыки реагирования с воздействием на опорно-двигательную систему противника методом конструкционно-статического воздействия.

### Календарно-тематический план и содержание модуля «Условная борьба»

№	Тема	Содержание	Форма	Часы	
				теор	прак
1.	Вводное занятие. Инструктаж ТБ.	Инструктаж ТБ. Изучение нового распорядка разминки и силового блока.	Беседа Тренировка	20мин	1 час
2.	Три этапа техник	Изучение трёх этапов техники боевого взаимодействия. Средства, цели и механизмы на каждом этапе техники в боевом взаимодействии.	Тренировка		1ч20м
3.	Три этапа техник	Изучение трёх этапов техники боевого взаимодействия. Средства, цели и механизмы на каждом этапе техники в боевом взаимодействии.	Тренировка		1ч20м
4.	Первый этап техники	Изучение методов и форм первого этапа действий в любой технике (перехват инициативы): сход с линии атаки, перехват инициативы, создание налипания	Тренировка		1ч20м
5.	Коробочка. Полупартер	Действия в коробочке как в силовой позиции сопротивления в партере.	Тренировка		1ч20м

		Коробочка против стоящего противника			
6.	Коробочка. Партер	Действия лежащего в коробочке против находящего в доминирующем положении	Тренировка		1ч20м
7.	Виды доминирования в технике	Виды и формы доминант и развитие техники из них: от захватной, от ударной	Тренировка		1ч20м
8.	Доминирование в удары	Виды доминирования в ударной технике как вариация этажирования и контролирующе-перехватывающего управление воздействия в атаку	Тренировка		1ч20м
9.	Второй этап техники	Изучение методов и форм второго этапа в технике (перехват управления): захват центра, выведение из равновесия, создание движения	Тренировка		1ч20м
10.	Захват центра	Виды и способы захвата центра для перехвата управления. Центр индивидуальный и парный. Вытеснение общего центра, замена личным центром. Боевое динамическое равновесие.	Тренировка		1ч20м
11.	Захват центра в динамике	Упражнения по захвату центра в движении - выводы на разные техники (противоход в кисть, спираль в локоть, закрут в локоть)	Тренировка		1ч20м
12.	Захват центра в динамике	Упражнения по захвату центра в движении - выводы на разные техники (противоход в кисть, спираль в локоть, закрут в локоть) и пр.	Тренировка		1ч20м
13.	Захват центра в динамике	Упражнения по захвату центра в движении - выводы на разные техники	Тренировка		1ч20м

		(противоход в кисть, спираль в локоть, закрут в локоть) и пр.			
14.	Запор локтя. Распрямление	Упор локтя как вариант опосредованного захвата центра. Виды воздействий на локоть: распрямлением	Тренировка		1ч20м
15.	Запор локтя. Сгибанием	Упор локтя как вариант опосредованного захвата центра. Виды воздействий на локоть: сгибанием	Тренировка		1ч20м
16.	Запор локтя в динамике	Запор локтя, выполняемый в динамике и с сопротивлением	Тренировка		1ч20м
17.	Запор локтя в динамике	Запор локтя, выполняемый в динамике и с сопротивлением	Тренировка		1ч20м
18.	Статико-конструкт в технике	Статико-конструкционные формы выведения из равновесия в технике.	Тренировка		1ч20м
19.	Статико-конструкт в технике	Статико-конструкционные формы выведения из равновесия в технике.	Тренировка		1ч20м
20.	Выведение из равновесия	Методы и способы выведения из равновесия: конструкционные и динамические. Знакомство с простыми формами конструкционных и динамических выведений из равновесия	Тренировка		1ч20м
21.	Выведение из равновесия	Методы и способы выведения из равновесия: конструкционные и динамические. Знакомство с простыми формами конструкционных и динамических выведений из равновесия	Тренировка		1ч20м
22.	Ножницы в прямой удар	Выполнение защитной позиции «ножницы» в прямой удар как часть стратегии самообороны методом статико-конструктивных воздействий	Тренировка		1ч20м

23.	Спираль от захватов	Принцип «спирали» и его выполнение от захватов – косоуго и прямого	Тренировка		1ч20м
24.	Спираль от захватов в динамике	Принцип «спирали» и его выполнение от захватов – косоуго и прямого	Тренировка		1ч20м
25.	Спираль от прямых ударов	Принцип «спирали» и его выполнение от ударной техники – прямой удар	Тренировка		1ч20м
26.	Спираль в динамике	Принцип «спирали» и его выполнение от ударной техники – прямой удар	Тренировка		1ч20м
27.	Спираль от кругового удара	Принцип «спирали» и его выполнение от ударной техники – круговой удар	Тренировка		1ч20м
28.	Спираль в динамике	Принцип «спирали» и его выполнение от ударной техники – круговой удар	Тренировка		1ч20м
29.	Спираль. Повторение	Повторение техники «спираль» от различных атакующих воздействий – захват, удары	Тренировка		1ч20м
30.	День Воинской Славы	Подвиги великих стратегов России и Руси от IX века до наших дней	Лекция	1ч20м	
31.	Повторение.	Подготовка к зачёту. Ответы на индивидуальные вопросы.	Тренировка		1ч20м
32.	Повторение.	Подготовка к зачёту. Ответы на индивидуальные вопросы.	Тренировка		1ч20м
33.	Повторение.	Подготовка к зачёту. Ответы на индивидуальные вопросы.	Тренировка		1ч20м
34.	Итоговый тест по теории	Итоговый тест	Тестирование	1ч20м	
35.	Итоговое занятие. Зачёт	Выполнения упражнений на оценку	Экзамен		1ч20м
36.	Заключительное занятие	Разбор ошибок выполнения упражнений			
<b>Итого:</b>				3час	45час
				<b>48 час</b>	

### Прогнозируемые предметные результаты

- Этапы взаимодействия.
- Конструкционно-статические воздействия: залом, рычаг, замок.
- Tактический боевой этюд – «ножницы»
- Конструкционно-динамические воздействия: противоход, спираль
- Самозащита: боевые этюды с простейшими атаками

### Модуль «Боевое взаимодействие» (усложненный курс)

**Цель:** ознакомление с основными понятиями боевой паутины.

**Задачи:**

- дать представление о строении суставов и конструкционно-статических и конструкционно-динамических воздействиях;
- развивать опорно-двигательную систему учащихся, их координацию, силу, выносливость, гибкость и скоростные характеристики.
- сформировать навыки реагирования с воздействием на опорно-двигательную систему противника методом конструкционно-статического воздействия.

### Календарно-тематический план и содержание деятельности модуля «Боевое взаимодействие»

№	Тема	Содержание	Форма	Часы	
				теор	пра
1.	Конфликтология. Инструктаж ТБ	Конфликтология – простые схемы гашения конфликтов. Метод определения опоры конфликта. ТБ.	Лекция, ТБ	1ч20м	
2.	Динамические опрокидывания	Методы выведения из равновесия, основанные на скоростном движении и взаимодействии с захватом центра и перехватом управления движением. Техники усиления - слияние	Тренировка		1ч20м
3.	Слияние. Штурвал	Техника динамического слияния «штурвал» от динамичной атаки прямой	Тренировка		1ч20м
4.	Штурвал	«Штурвал» от динамичной атаки круговой	Тренировка		1ч20м
5.	Слияние. Шарфик	Техника динамического слияния «шарфик» от динамичной атаки	Тренировка		1ч20м

6.	Шарфик	«Шарфик» от динамичной атаки круговой	Тренировка		1ч20м
7.	Слияние. «Горный вихрь»	Техника динамического слияния «горный вихрь» от прямой атаки	Тренировка		1ч20м
8.	«Горный вихрь»	«Горный вихрь» от круговой атаки	Тренировка		1ч20м
9.	Слияние. Бросок через бедро	Техника динамического слияния «Бросок через бедро» от прямой атаки	Тренировка		1ч20м
10.	Бросок через бедро	Бросок через бедро от круговой атаки	Тренировка		1ч20м
11.	Слияние. Затягивание в пустоту	Техника динамического слияния «Затягивание в пустоту» от прямой атаки	Тренировка		1ч20м
12.	Затягивание	Затягивание в пустоту от круговой атаки	Тренировка		1ч20м
13.	Слияние. Спарринги	Выполнение всех видов техник слияния в спарринговом режиме	Тренировка		1ч20м
14.	Слияние. Спарринги	Выполнение всех видов техник слияния в спарринговом режиме	Тренировка		1ч20м
15.	Техники противохода	Техники выведения из равновесия, основанные на движении противохода в динамическое движения. Противоход в захват за плечо.	Тренировка		1ч20м
16.	Противоход. Пустой угол - двойка	Противоход с выведением из равновесия воздействием на локоть и кисть противника в пустой угол	Тренировка		1ч20м
17.	Пустой угол - простой	Противоход с выведением из равновесия воздействием на кисть противника в пустой угол	Тренировка		1ч20м
18.	Противоход. Пресечение	Противоход с выведением из равновесия воздействием на верхний пояс пресечением (остановкой)	Тренировка		1ч20м
19.	Противоход. Земля-Небо.	Противоход с выведением из равновесия воздействием на верхний пояс пресечением и	Тренировка		1ч20м

		пустым углом. Опорные точки техники			
20.	Земля-Небо. Динамика	Противоход «Земля-Небо» от динамических атак и захватов	Тренировка		1ч20м
21.	Противоход. Залом кисти.	Противоход с броским выкручиванием кисти. Изучение опорных точек	Тренировка		1ч20м
22.	Залом кисти. Динамика	Залом кисти. Изучение специфики исполнения в динамике	Тренировка		1ч20м
23.	Противоходы. Спарринги	Выполнение всех видов противоходов в спарринговом режиме	Тренировка		1ч20м
24.	Повторение.	Подготовка к зачёту. Ответы на индивидуальные вопросы.	Тренировка		1ч20м
25.	Русские воины	Мероприятие, посвящённое Дню Победы. Великие русские воины прошлого – традиции и преемственность поколений	Лекция	1ч20м	
26.	Повторение.	Подготовка к зачёту. Ответы на индивидуальные вопросы.	Тренировка		1ч20м
27.	Повторение.	Подготовка к зачёту. Ответы на индивидуальные вопросы.	Тренировка		1ч20м
28.	Повторение.	Подготовка к зачёту. Ответы на индивидуальные вопросы.	Тренировка		1ч20м
29.	Зачёт по триместру	Зачёт по техникам и теории триместра	Тренировка		1ч20м
30.	Подготовка к годовому экзамену	Подготовка к годовому экзамену – повторение техник по запросу учащихся	Тренировка		1ч20м
31.	Подготовка к годовому экзамену	Подготовка к годовому экзамену – повторение техник по запросу учащихся	Тренировка		1ч20м
32.	Годовой зачёт по технике	Проверка знаний по году	Тренировка		1ч20м
33.	Аттестация	Квалификационный экзамен по годовой программе (для желающих)	Экзамен		1ч20м
34.	Итоговый экзамен по теории	Ответы на вопросы билетов	Экзамен	1ч20м	

35.	Разбор ошибок	Подведение итогов. Разбор ошибок	Беседа	1ч20м	
36.	Заключительное занятие	Определение задач на лето. Списки литературы и видеофильмов на лето. ТБ на летний период.	Беседа, чаепитие	1ч20м	
<b>Итого:</b>				6ч40м	41ч20м
				<b>48</b>	

### **Прогнозируемые предметные результаты**

- Понимание разницы между динамическими и статическими воздействиями
- Конструкционно-динамические воздействия: шарфик, штурвал, затягивание, вихрь и пр.
- Тактический боевой этюд – «противоход»
- Конструкционно-динамические воздействия: противоход, спираль
- Самозащита: боевые этюды с простейшими атаками

### **Прогнозируемые предметные результаты 2 года обучения:**

- Выполнение стойки и перемещений с фиксацией стойки
- Выполнение самостраховок – сфера, улитка, солдатик, кувырок вперед, кувырок назад, свечка, волна, черепаха
- Выполнение боевого хвата
- Выполнение удара «солнечный» (короткий/длинный)
- Выполнение ударов локтем (ката локтя)
- Выполнение ударов ребром ладони (крестовка)
- Выполнение ударов ногами (стопой, голенью, коленом)
- Выполнение останавливающих защитных действий – подставка, накладка, земля-небо-меч, ракушка и т.д.
- Выполнение схода с линии атаки (6 типов)
- Выполнение прохода в толпе
- Выполнение освобождения от захватов за конечности (6 точек) и за корпус (обхват)
- Выполнение 10 опрокидываний на статичном противнике
- Выполнение 10 опрокидываний на динамическом противнике
- Выполнение боевого этюда «ножницы»
- Выполнение боевого этюда «противоход»
- Выполнение конструкционно-статических воздействий: рычаг, залом, вытягивание, спираль
- Выполнение конструкционно-динамических воздействий: противоход, спираль, пресечение.

#### 4. Методическое обеспечение программы

Для реализации программы необходимо следующее дидактическое обеспечение:

- методические разработки по преподаванию боевой грамотности (приложение);
- презентационный материал по основным темам модулей;
- видеофильмы и видео подборки фрагментов фильмов по основным темам модулей;
- плакаты (схемы, рисунки, фотографии) по основным темам модулей;
- аудиозаписи для занятий (метроном, релаксационная музыка, мотивирующая музыка);
- ЛСМ-карты по основным теоретическим и тактическим материалам;
- раздаточный материал по основным темам для учащихся;
- стенды с соответствующим оформлением;
- книги и видеозаписи по боевым искусствам.

#### 5. Материально-техническое оснащение программы

##### Помещение

Для тренировочного процесса необходимо иметь нужное количество свободного пространства для работы с группой. В таблице представлены минимальные значения площади помещения:

Возраст	Площадь на группу из 10 учащихся
7-10 лет	от 20 м <sup>2</sup>
10-12 лет	от 28 м <sup>2</sup>
12-14 лет	от 35 м <sup>2</sup>
от 15 лет	от 45 м <sup>2</sup>

##### Требования к материально-техническому оснащению:

- просторный зал с высоким потолком и хорошим освещением;
- возможность быстрого проветривания (несколько открывающихся окон или принудительная вентиляция);
- строгое внешнее оформление зала, исключая раздражающие контрасты и красные цвета;
- помещение должно соответствовать требованиям техники пожарной безопасности (обязательно наличие огнетушителя) и санитарным нормам;
- наличие рабочего места педагога (стол, шкафы, стул);
- раздевалка, сан. узел и, желательно, душевая комната;
- кабинет для лекционных занятий;
- столы, стулья;
- наличие чистой воды (фильтры для очистки воды или кулер с бутилированной водой);

- наличие презентационного оборудования (компьютер, настенный монитор/телевизор/проектор, экран), динамики;
- наличие сети Интернет.

### **Учебный инвентарь**

- татами - мягкое покрытие рабочей площади зала;
- макивары-груши - настенные снаряды для отработки ударной техники;
- макивары-лапы;
- макивары-щиты;
- крепёжные блоки для расположения в помещении учебного инвентаря;
- маркерно-магнитная доска для проведения лекционных занятий с наборами маркеров и магнитов;
  - технические стенды с рабочей информацией для учащихся;
  - дзё - набор палок различной длины (явара, тандзё, дзё, бо);
  - бокэн – деревянные и металлические макеты мечей (о-дачи и ко-дачи);
  - танто – деревянные, резиновые и пластиковые макеты ножей;
  - макеты огнестрельного оружия;
  - мячи разных размеров (теннисные, баскетбольные, фитбольные);
  - верёвки, скакалки;
  - пластиковые бутылки разного объёма;
  - обручи.
- Индивидуальные средства учащихся (приобретаются самостоятельно):
  - общая тетрадь, канцелярские принадлежности;
  - спортивная форма (кимоно);
  - трекинговые носки (2 пары);
  - средства индивидуальной защиты (защита голени, защита паха, шлем, перчатки);
    - бинты эластичные;
    - питьевая вода без газа в спортивной ёмкости.

## **6. Кадровое обеспечение**

### **Требования к педагогу:**

- официальное подтверждение квалификации от областной или региональной федерации заявленного направления (удостоверение, свидетельство);
- постоянное повышение квалификации и самообразование как в технике боевых искусств, так и в педагогике.

## **7. Список литературы**

- Барановский, В. «Айкидо и каратэ» – М.: «Полина», 2006.
- Брандт Рольф «Айкидо» – М.: «Двойная звезда», «Фаир», 2005.

- Гвоздев, С. А. «Айкидо» – Минск: «Современное слово», 2007.
- Кайсен Роми «Дзадзен» - Киев. «Ника-центр», 2001.
- Крюков, В.В. «Тотальная система боя» – Тюмень: ООО «Тотал», 2006.
- Кулагина, И.Ю. «Возрастная психология» – М.: «Просвещение», 2007.
- Ловрет Фредерик «Секреты японской стратегии». - Киев: «София», 2000.
- Лутошкин, А.Н. «Как вести за собой» – М.: «Просвещение», 2008.
- Михайленко, Т. М. Игровые технологии как вид педагогических технологий // Педагогика: традиции и инновации: материалы Междунар. науч. конф. (г. Челябинск, октябрь 2011 г.). Т. I. — Челябинск: Два комсомольца, 2011.
- Портных, Ю.И. Подвижные игры II Спортивные и подвижные игры / под общей ред. П.А.Чумакова. - М., 2010.
- Радишевский, Е. «Джиу-джитцу» - Минск: «Современное слово», 2013.
- Рыбалко, Б.М., Крепчук, И. П., Геллер. Классификация специальных игровых средств в спортивной борьбе // Теория и практика физ.культуры. – 2011.
- Саотомэ, М. «Принципы Айкидо» - СПб: «Папирус», 2006.
- Смирнов, В.М., Дубравский В.И. «Физиология физического воспитания и спорта» - М.: «Владос- Пресс», 2002.
- Тедеев, Д.Ю. «Айкидо и оружие» - Мн.: «Харвет», 2014.
- Тедески, Марк «Искусство бросков» - М.: «Фиар-пресс», 2004.
- Тедески, Марк «Искусство захватов» - М.: «Фиар-пресс», 2004.
- Фокс Алан «Айкибудо» – М.: Фаир–Пресс, 2008.
- Цзен, Н., Пахомов, Ю. «Психотехнические игры в спорте». – М.: «Класс», 2016.