|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Месяц | Число | Время  Проведения  занятия | Форма  занятия | Кол-во  часов | Тема  занятия | Место  проведения | Форма  контроля |
| 1-1 |  |  |  | теория | 2 | Вводное занятие. Инструкция по ТБ. Ознакомительная беседа | Спортивный зал |  |
| 2-2 |  |  |  | теория | 1 | Общая физическая подготовка | Спортивный зал |  |
|  | теория | 1 | Теоретические основы, терминология рукопашного боя |
| 3-3 |  |  |  | теория | 1 | Бой с тенью . Работа с зеркалом | Спортивный зал |  |
|  | теория | 1 | Основные понятия. Стратегия и тактика ведения боя |
| 4-4 |  |  |  | теория | 1 | Общая физическая подготовка . Упражнения в парах | Спортивный зал |  |
|  | теория | 1 | Принципы, методы и средства обучения |
| 5-5 |  |  |  | теория | 1 | Стойки и перемещения в стойке | Спортивный зал |  |
|  | теория | 1 | Спортивный и военный инвентарь для занятия рукопашным боем |
| 6-6 |  |  |  | теория | 2 | Стойки и перемещения в стойке. Игра «Пятнашки» | Спортивный зал |  |
| 7-7 |  |  |  | теория | 1 | Базовые элементы рукопашного боя | Спортивный зал |  |
|  | практика | 1 | Стойки и перемещения в стойке |
| 8-8 |  |  |  | практика | 2 | Отработка стоек и перемещений в стойке | Спортивный зал |  |
| 9-9 |  |  |  | теория | 2 | Отработка навыков стойки и перемещения в стойке | Спортивный зал |  |
| 10-10 |  |  |  | теория | 1 | Оружие первобытных людей. | Спортивный зал |  |
|  | практика | 1 | Падения, перекаты, кувырки |
| 11-11 |  |  |  | теория | 1 | Оружие первобытных людей. | Спортивный зал |  |
|  | практика | 1 | Падения, перекаты, кувырки |
| 12-12 | сентябрь |  |  | практика | 2 | Необходимость физической подготовки в жизни будущего солдата. Комплекс упражнений утренней гимнастики | Спортивный зал |  |
|  |
| 13-1 |  |  |  | теория | 1 | Исторические традиции русского воинства. | Спортивный зал |  |
| практика | 1 | Отработка падения, перекатов, кувырков |
| 14-2 |  |  |  | теория | 1 | Исторические традиции русского воинства. | Спортивный зал |  |
| практика | 1 | Отработка падения, перекатов, кувырков |
| 15-3 |  |  |  | теория | 1 | Общеразвивающие, специальные упражнения. Комплекс упражнений на развитие выносливости  Исторические традиции русского воинства. | Спортивный зал |  |
| практика | 1 |
| 16-4 |  |  |  | теория | 1 | Техника нанесения ударов руками | Спортивный зал |  |
| практика | 1 | Исторические традиции русского воинства. |
| 17-5 |  |  |  | теория | 1 | Техника нанесения ударов руками | Спортивный зал |  |
| практика | 1 | Комплекс упражнений на развитие быстроты |
| 18-6 |  |  |  | практика | 2 | Генералиссимус Суворов | Спортивный зал |  |
| 19-7 |  |  |  | теория | 1 | Техника нанесения ударов ногами | Спортивный зал |  |
| практика | 1 | Генералиссимус Суворов |
| 20-8 |  |  |  | теория | 1 | Техника нанесения ударов ногами | Спортивный зал |  |
| практика | 1 | Комплекс упражнений на развитие силы |
| 21-9 |  |  |  | практика | 2 | «Наука побеждать», древняя Русь | Спортивный зал |  |
| 22-10 |  |  |  | теория | 1 | Отработка техники нанесения ударов руками | Спортивный зал |  |
| практика | 1 | «Наука побеждать», древняя Русь |
| 23-11 |  |  |  | теория | 1 | Отработка техники нанесения ударов руками | Спортивный зал |  |
| практика | 1 | Спортивные игры; регби |
| 24-12 | октябрь |  |  | практика | 2 | Исторические традиции русского воинства. | Спортивный зал |  |
| 25-1 |  |  |  | теория | 1 | Ледовое побоище, Куликовская битва | Спортивный зал |  |
| практика | 1 | Отработка техники нанесения ударов ногами |
| 26-2 |  |  |  | теория | 1 | Ледовое побоище, Куликовская битва | Спортивный зал |  |
| практика | 1 | Отработка техники нанесения ударов ногами |
| 27-3 |  |  |  | практика | 2 | Спортивная ходьба | Спортивный зал |  |
| 28-4 |  |  |  | теория | 1 | Эпоха Петра Великого | Спортивный зал |  |
| практика | 1 | Отработка техники нанесения ударов руками и ногами |
| 29-5 |  |  |  | теория | 1 | Эпоха Петра Великого | Спортивный зал |  |
| практика | 1 | Отработка техники нанесения ударов руками и ногами |
| 30-6 |  |  |  | практика | 2 | Ходьба в различных условиях | Спортивный зал |  |
| 31-7 |  |  |  | теория | 1 | Военные преобразования и войны | Спортивный зал |  |
| практика | 1 | Техника выполнения бросков |
| 32-8 |  |  |  | теория | 1 | Военные преобразования и войны | Спортивный зал |  |
| практика | 1 | Техника выполнения бросков |
| 33-9 |  |  |  | практика | 2 | Бег на короткие дистанции | Спортивный зал |  |
| 34-10 |  |  |  | теория | 1 | Отечественная война 1812 года | Спортивный зал |  |
| практика | 1 | Отработка техники выполнения бросков |
| 35-11 |  |  |  | теория | 1 | Отечественная война 1812 года | Спортивный зал |  |
| практика | 1 | Отработка техники выполнения бросков |
| 36-12 |  |  |  | практика | 2 | Акробатические упражнения | Спортивный зал |  |
| 37-13 | ноябрь |  |  | теория | 1 | Отечественная война 1812 года | Спортивный зал |  |
| практика | 1 | Захваты и освобождения |
| 38-1 |  |  |  | практика | 2 | Освобождения от захватов | Спортивный зал |  |
| 39-2 |  |  |  | практика | 2 | Гимнастические упражнения | Спортивный зал |  |
| 40-3 |  |  |  | теория | 2 | Анатомо-функциональные  особенности опорно-двигательного аппарата. | Спортивный зал |  |
| 41-4 |  |  |  | практика | 2 | Отработка захватов | Спортивный зал |  |
| 42-5 |  |  |  | практика | 2 | Бег по ровной местности | Спортивный зал |  |
| 43-6 |  |  |  | теория | 2 | Понятия строения человека, физиология состояния организма при различных видах деятельности. | Спортивный зал |  |
| 44-7 |  |  |  | практика | 2 | Отработка освобождений | Спортивный зал |  |
| 45-8 |  |  |  | практика | 2 | Спортивные игры: футбол | Спортивный зал |  |
| 46-9 |  |  |  | теория | 2 | Здоровый образ жизни и вредные привычки. | Спортивный зал |  |
| 47-10 |  |  |  | теория | 2 | Нижняя акробатика. Приемы страховки и взаимостраховки | Спортивный зал |  |
| 48-11 |  |  |  | практика | 2 | Бег по пересеченной местности | Спортивный зал |  |
| 49-12 | декабрь |  |  | теория | 2 | Гигиена человека. | Спортивный зал |  |
| 50-1 |  |  |  | практика | 2 | Отработка приемов страховки и взаимостраховки | Спортивный зал |  |
| 51-2 |  |  |  | практика | 2 | Бег на длинные дистанции | Спортивный зал |  |
| 52-3 |  |  |  | теория | 2 | Ударная техника и защита от них Рукопашный бой с использованием подручных средств и оружия | Спортивный зал |  |
| 53-4 |  |  |  | практика | 2 | Использование палки в рукопашном бою | Спортивный зал |  |
| 54-5 |  |  |  | практика | 2 | Спортивные игры на развитие скорости | Спортивный зал |  |
| 55-6 |  |  |  | практика | 2 | Отработка навыков работы руками и ногами | Спортивный зал |  |
| 56-7 |  |  |  | теория | 1 | Первая доврачебная помощь при ушибах, ранах. Наложение ватно-марлевой повязки  Бег с преодоление препятствий | Спортивный зал |  |
| практика | 1 |
| 57-8 |  |  |  | практика | 2 | Обезоруживание противника при угрозе ножом | Спортивный зал |  |
| 58-9 |  |  |  | практика | 2 | Виды кровотечений. Остановка кровотечения. | Спортивный зал |  |
| 59-10 |  |  |  | теория | 1 | Бег на короткие дистанции | Спортивный зал |  |
| практика | 1 |
| 60-11 |  |  |  | практика | 2 | Отработка приемов страховки и взаимостраховки | Спортивный зал |  |
| 61-12 | январь |  |  | теория | 1 | Бег на длинные дистанции | Спортивный зал |  |
| практика | 1 |
| 62-1 |  |  |  | теория | 1 | Медицинская аптечка  Упражнения на развитие ловкости и координации | Спортивный зал |  |
| практика | 1 |
| 63-2 |  |  |  | практика | 2 | Лекарственные препараты. Противопоказания | Спортивный зал |  |
| 64-3 |  |  |  | теория | 1 | Простудные заболевания, грипп. Профилактика заболеваний  Спортивные игры: волейбол | Спортивный зал |  |
| практика | 1 |
| 65-4 |  |  |  | теория | 1 | Обезоруживание противника при угрозе пистолетом  Характеристики возможных опасностей. | Спортивный зал |  |
| практика | 1 |
| 66-5 |  |  |  | практика | 2 | Бег с препятствиями | Спортивный зал |  |
| 67-6 |  |  |  | практика | 2 | Обезоруживание противника при угрозе автоматом | Спортивный зал |  |
| 68-7 |  |  |  | теория | 2 | Правила поведения при возникновении опасности. Сигналы бедствия и сигнальные средства. | Спортивный зал |  |
| 69-8 |  |  |  | практика | 2 | Бег по пересеченной местности с препятствиями | Спортивный зал |  |
| 70-9 |  |  |  | практика | 2 | Отработка навыков обезоруживания противника при угрозе ножом | Спортивный зал |  |
| 71-10 |  |  |  | теория | 2 | Медицинская аптечка | Спортивный зал |  |
| 72-11 |  |  |  | практика | 2 | Упражнения на развитие ловкости и координации | Спортивный зал |  |
| 73-12 | февраль |  |  | практика | 2 | Лекарственные препараты. Противопоказания | Спортивный зал |  |
| 74-1 |  |  |  | теория | 2 | Человек в условии автономного существования. | Спортивный зал |  |
| 75-2 |  |  |  | практика | 2 | Спортивные игры: перестрелка | Спортивный зал |  |
| 76-3 |  |  |  | теория | 1 | Отработка навыков обезоруживания противника при угрозе пистолетом, автоматом | Спортивный зал |  |
| практика | 1 | Упражнения на развитие силы и выносливости |
| 77-4 |  |  |  | теория | 2 | Способы ориентирования на местности | Спортивный зал |  |
| 78-5 |  |  |  | практика | 2 | Бег на короткие дистанции | Спортивный зал |  |
| 79-6 |  |  |  | практика | 2 | Спортивные игры: футбол | Спортивный зал |  |
| 80-7 |  |  |  | теория | 2 | Способы ориентирования на местности по карте. | Спортивный зал |  |
| 81-8 |  |  |  | практика | 2 | Бег на длинные дистанции | Спортивный зал |  |
| 82-9 |  |  |  | практика | 2 | Способы передвижения в различных условиях. | Спортивный зал |  |
| 83-10 |  |  |  | практика | 2 | Способы передвижения в различных условиях. | Спортивный зал |  |
| 84-11 |  |  |  | практика | 2 | Спортивные эстафеты | Спортивный зал |  |
| 85-12 |  |  |  | практика | 2 | Действия при терроризме, авариях | Спортивный зал |  |
| 86-13 | март |  |  | теория | 2 | Строева подготовка. | Спортивный зал |  |
| 87-1 |  |  |  | практика | 2 | Спортивные игры: регби | Спортивный зал |  |
| 88-2 |  |  |  | практика | 2 | Действия при пожаре, наводнение | Спортивный зал |  |
| 89-3 |  |  |  | теория | 2 | Топографические знаки, местные предметы | Спортивный зал |  |
| 90-4 |  |  |  | практика | 2 | Спортивные игры на развитие выносливости | Спортивный зал |  |
| 91-5 |  |  |  | практика | 2 | Правила поведения на воде | Спортивный зал |  |
| 92-6 |  |  |  | теория | 2 | Свойства местности | Спортивный зал |  |
| 93-7 |  |  |  | практика | 2 | Бег на короткие дистанции | Спортивный зал |  |
| 94-8 |  |  |  | практика | 2 | Спортивные игры: футбол | Спортивный зал |  |
| 95-9 |  |  |  | практика | 2 | Заготовка дров | Спортивный зал |  |
| 96-10 |  |  |  | практика | 2 | Разжигание костра | Спортивный зал |  |
| 97-11 |  |  |  | практика | 2 | Спортивные игры: волейбол | Спортивный зал |  |
| 98-12 | апрель |  |  | практика | 2 | Построение в колонны, шеренги | Спортивный зал |  |
| 99-1 |  |  |  | практика | 2 | Игры на развитие быстроты, координации | Спортивный зал |  |
| 100-2 |  |  |  | практика | 2 | Сооружение временного жилища | Спортивный зал |  |
| 101-3 |  |  |  | практика | 2 | Сооружение временного жилища | Спортивный зал |  |
| 102-4 |  |  |  | практика | 2 | Общеразвивающие и специальные упражнения | Спортивный зал |  |
| 103-5 |  |  |  | практика | 2 | Ориентирование и целеуказание местности без карты | Спортивный зал |  |
| 104-6 |  |  |  | практика | 2 | Ориентирование и целеуказание местности с использованием карты. | Спортивный зал |  |
| 105-7 |  |  |  | практика | 2 | Спортивные игры: футбол | Спортивный зал |  |
| 106-8 |  |  |  | практика | 2 | Спецтактика. | Спортивный зал |  |
| 107-9 |  |  |  | практика | 2 | Разведка. Способы маскировки на местности | Спортивный зал |  |
| 108-10 |  |  |  | практика | 2 | Спортивные эстафеты | Спортивный зал |  |
| Итого |  |  |  |  | 216 |  |  |  |