

**Рекомендовано**  
методическим советом  
МАОУ Гимназия № 11  
Заместитель директора по УВР  
*Сеземкина Г.И. / СЗ*  
Протокол № 1  
«30» августа 2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**  
дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивного направления  
**«РУКОПАШНЫЙ БОЙ»**

Возраст обучающихся: 14-17 лет  
Срок реализации программы: 1 год  
Автор программы: Матвеев Евгений Михайлович,  
педагог дополнительного образования

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **Направленность программы:** физкультурно-спортивная

Рукопашный бой (далее – РБ), рассматриваемый в данной учебной программе (далее – программа) основан на использовании системы Кадочникова А.А. («Способ Кадочникова А.А. самозащиты от нападения») - патент на изобретение № 215980 от 27 ноября 2000 года). Эта система РБ, рассматривается как способ достижения личной безопасности в экстремальных ситуациях XXI века, а также является разделом системы выживания, ориентированный на сохранение здоровья (физического и психического) граждан. Непосредственно сам РБ составляет всего лишь один из разделов системы выживания. Помимо РБ в эту систему входят такие разделы как безопасность человека в чрезвычайных ситуациях (далее – ЧС) и медико-психологическая подготовка. Данная программа, позволяет через РБ и другие разделы становление духовно-нравственных и физических качеств.

События последнего времени подтвердили, что экономическая дезинтеграция, социальная дифференциация общества, девальвация духовных ценностей оказали негативное влияние на общественное сознание большинства социальных и возрастных групп населения страны, резко снизили воспитательное воздействие российской культуры, искусства и образования как важнейших факторов формирования патриотизма. Стала всё более заметной постепенная утрата нашим обществом традиционно российского патриотического сознания. Объективные и субъективные процессы существенно обострили национальный вопрос. Патриотизм кое-где стал перерождаться в национализм. Во многом утрачено истинное значение и понимание интернационализма. В общественном сознании получили широкое распространение равнодушие, эгоизм, индивидуализм, цинизм, немотивированная агрессивность, неуважительное отношение к государству и социальным институтам. Проявляется устойчивая тенденция падения престижа военной и государственной службы. Особенно это ярко выражено у молодёжи и подрастающего поколения.

### **Актуальность программы**

Сегодня большое внимание отводится на развитие физического потенциала школьников через систему дополнительного образования детей в условиях реализации требований ФГОС внеурочной деятельности, на что указывают следующие документы:

1. Письмо Министерства образования и науки РФ «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования» от 12 мая 2011 г. № 03–2960.

2. Письмо Министерства образования и науки России от 14.12.2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ».

Актуальность предлагаемой образовательной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области единоборств, развития физических и морально-волевых качеств у учащихся.

Рукопашный бой является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств, в которых разрешается применять контролируемые удары, броски, удержания, болевые и удушающие приемы в зависимости от конкретной динамической ситуации поединка.

Содержание технических действий бойцов в рукопашном бое, их технико-тактический арсенал свидетельствует об отсутствии какой-либо методологии планомерной подготовки в этом виде спортивной деятельности. Спортсмены-рукопашники, как правило, являются представителями видов спортивной борьбы, либо ударных единоборств, что проявляется в ограниченности и односторонности их технико-тактического арсенала применительно к задачам и возможностям рукопашного боя.

### **Новизна**

Новизна данной общеразвивающей программы основывается на дифференцировании тренировочных нагрузок, с учетом физической подготовленности подрастающего поколения и будущих спортсменов, в процессе специальной физической и технико-тактической подготовки обучающихся.

Программа педагогически целесообразна, поскольку в процессе её реализации, каждый воспитанник формирует свои личностные качества, такие как: воля, характер, воспитание патриотизма, физическое развитие.

Основной упор программы делается на обучение основам техники рукопашного боя посредством игровой практики, которые подбираются таким образом, что обучающийся играя, одновременно развивает необходимые физические качества и осваивает базовую технику рукопашного боя.

**Цель программы:** создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий рукопашным боем.

**Задачи:**

- обучение технике приёмов и тактике ведения рукопашной схватки с противником;
- развитие быстроты, ловкости и силы, повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам;
- развитие потребности в здоровом образе жизни;
- воспитание смелости и решительности, находчивости и инициативы, уверенности в своих силах, способности применять усвоенные навыки в ведении рукопашной схватки в сложных условиях.

**Отличительные особенности** заключаются в том, что освоение учебного материала происходит в совокупности практического и теоретического материала. Новые знания теории способствуют более глубокому усвоению приемов рукопашного боя, и позволяет сохранить высокий творческий тонус у учащихся на протяжении всего периода обучения по программе.

Программа по «Рукопашному бою» строится на таких основных принципах обучения как:

- индивидуальность;
- доступность;
- преемственность;
- результативность.

Эффективность избранных средств в подготовке бойцов во многом зависит от метода их применения. Для обучения движениям и в целях совершенствования физических качеств на всех этапах подготовки используются методы целостного упражнения, сопряженного воздействия, игровой и соревновательный, методы воздействия словом и средствами наглядной агитации. В отдельных случаях используется метод расчлененного конструктивного упражнения. В практике подготовки бойцов названные методы часто объединяются, комбинируются в соответствии с содержанием занятий. При этом образуются различные комбинированные методы.

- Метод целостного упражнения предусматривает разучивание движений в стойке, партере – по возможности в целом виде, с акцентом внимания учащегося на главном в этом движении.
- Метод сопряженного воздействия обеспечивает взаимодействие физической подготовки с технико-тактической. Он способствует развитию специальных физических качеств во время отработки приемов, бросков, ударов или тактических действий.
- Соревновательный метод является способом стимулирования деятельности спортсмена. Используется как при разучивании приемов ведения боя, так и в самостоятельных занятиях (спарринги: учебные, контрольные, товарищеские, официальные; игровые упражнения с целью выявления победителей).
- Методы использования слова и наглядного воздействия широко применяются в практических и теоретических занятиях:
  - словесные методы: инструктирование, сопроводительное пояснение, указания и команды, словесные оценки, словесные отчеты и взаиморазъяснения, самопроговаривания и самоприказы (основаны на внутренней речи);
  - методы натуральной демонстрации: непосредственный показ педагогом или хорошо подготовленным воспитанником движений, приемов, бросков при их изучении и в процессе их совершенствования;

-методы опосредованной демонстрации: демонстрация наглядных пособий по технике и тактике боя (рисунков, фотографий, плакатов, макетов и др.), просмотр видеозаписей проведенных игр.

*Основные методы обучения тактике боя и совершенствования в ней:*

-метод упражнения (многократное повторение разучиваемых и знакомых упражнений);

-метод демонстрации и показа;

-метод слова;

-метод переключения в тактических действиях – от нападения к защите и от защиты к нападению;

-целостный и расчлененный;

-анализ видеоматериалов по тактике;

-анализ своих действий и действий противника.

### **Адресат программы**

Каждый ребёнок стремится познать себя и другого человека как представителя общества (ближайшего социума), постепенно начинает осознавать связи и зависимости в социальном поведении и взаимоотношениях людей. Занятия в секции формируют коммуникативные навыки при работе в парах, группах.

Обучающиеся 7-18 лет. Программа рассчитана на один год обучения. Программа ориентирована на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требований конкретной физической готовности. Выполнение более сложных элементов. Обучающиеся выполняют упражнения, приемы не только заданные педагогом, но уже готовы к самостоятельной работе, формированию более сложных связей.

Зачисление обучающихся в объединение проводится при наличии медицинского заключения об отсутствии противопоказаний по состоянию здоровья.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по возрастам обучающихся определяется с учетом наиболее благоприятных периодов развития физических качеств, совершенствующихся в данном возрасте.

### **Срок реализации программы**

Данная программа по направлению «Рукопашный бой» рассчитана на 1 год обучения - 34 недели, по 3 часа в неделю, всего 102 часа.

### **Формы и режим занятий**

- Очная форма занятий (Закон № 273-ФЗ, гл.2, ст.17).
- Форма образовательной деятельности – спортивная секция по направлению «Рукопашный бой».
- Форма организации учебного процесса – физкультурно-спортивное занятие.
- Формы организации обучающихся на занятии: групповая, индивидуальная.
- Направление программы – физкультурно-спортивная.
- Адресность программы – 14 – 17 лет.
- Уровни образовательной деятельности – формирование социальных знаний (участие в оздоровительных процедурах), формирование ценностного отношения к реальности (школьные спортивные турниры и оздоровительные акции), получение опыта самостоятельного общественного развития (спортивные и оздоровительные проекты школьников в окружающем школу социуме);
- Количество учащихся в группе – 15 человек;
- Срок реализации программы – 1 год.
- Продолжительность учебных занятий в неделю – 3 часа.
- Продолжительность занятия – 45 мин.

### **Ожидаемые результаты**

При создании оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей уча-

щихся, посредством систематических занятий рукопашным боем, по окончании реализации программы, учащиеся демонстрируют стабильно высокий результат, выступая на соревнованиях различного уровня.

**знают:**

- способы развития координационных способностей;
- имеют целостное представление о физической культуре и ее возможностях;
- способы развития и совершенствования общих физических качеств;
- требования спортивного режима и гигиены.

**умеют:**

- применять на практике полученные теоретические знания;
- управлять своим эмоциональным состоянием;
- самостоятельно планировать тренировочный процесс;
- организовывать учебно-тренировочный процесс в группах начальной подготовки;
- систематически укреплять своё здоровье и расширять функциональные возможности организма;
- совершенствовать показатели своей физической подготовленности;
- совершенствовать уровень освоения базовой техники рукопашного боя;
- соблюдать нормы личной гигиены и самоконтроля.

**Планируемый результат по окончанию курса:**

- развитие и укрепление здоровья;
- развитие основных жизненно-важных функций;
- развитие необходимых навыков при сложившихся ЧС;
- овладение необходимыми знаниями и умениями РБ по системе Кадочникова А.А.;
- овладение необходимыми знаниями и умениями при оказании первой медицинской помощи.

## Результаты реализации программы по направлению «Рукопашный бой»

| Результаты                | Личностные результаты   |   |   |
|---------------------------|---|---|---|
| <b>1 год обучения</b>     | <p>широкая мотивационная основа спортивной деятельности, включающая учебно-познавательные мотивы, социальные, внешние мотивы; адекватное понимание причин успешности (неуспешности) спортивной деятельности;</p> <p>ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;</p> <p>знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;</p> <p>эмпатия, как понимание чувств других людей и сопереживание им;</p> <p>развитие внимательности, настойчивости, целеустремленности, умения преодолевать трудности – качеств весьма важных в спортивной деятельности</p> |   |   |
| Метапредметные результаты |   |   |   |
|                           | Регулятивные  | Познавательные  | Коммуникативные   |
| <b>1 год обучения</b>     | <p>умение принимать и сохранять учебную задачу;</p> <p>умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</p> <p>прогнозирование уровня усвоения;</p> <p>вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p>   | <p>осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;</p> <p>осуществлять анализ ситуаций с выделением существенных и несущественных признаков;</p> <p>осуществлять синтез; - проводить сравнение, классификацию по критериям.</p> | <p>адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые средства для решения различных коммуникативных задач, владеть диалогической формой коммуникации;</p> <p>допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;</p> <p>учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;</p> <p>формулировать собственное мнение и позицию;</p> <p>договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p> |
| Предметные                |   |   |   |
| <b>1 год обучения</b>     | <p>владеют:</p> <p>основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;</p> <p>способами совершенствования своей физической и функциональной</p>   |   |   |

|  |  |
|--|--|
|  | <p>подготовленности;<br/> видами функциональной и морально-волевой подготовленности;<br/> способами совершенствования технико-тактического мастерства (применение ударной и бросковой техники в различных условиях);<br/> методами совершенствования динамики своих спортивно-технических показателей.</p> |
|--|--|

### **Формы подведения итогов реализации программы**

По окончании прохождения программы предусматриваются контрольные испытания, которые направлены на умение работать самостоятельно: индивидуальное, в группах. Формой проведения итоговой реализации программы является: контрольные подвижные, спортивные игры, участие в соревнованиях разного уровня.

### **Учебный план на 1 год обучения**

| № | Название раздела, темы  | Количество часов |        |          | Формы оценивания   |
|---|---|------------------|--------|----------|--|
|   |   | Всего            | Теория | Практика |  |
| 1 | <b>Раздел 1</b><br>Знакомство с техникой рукопашного боя                        | <b>39</b>        | 2      | 37       | Базовые элементы, само страховки, ударная техника рук и ног, бросково болевая техника, акробатика.                                     |
| 2 | <b>Раздел 2</b><br>Физическая подготовка: развитие выносливости, силы, ловкости | <b>27</b>        | 2      | 25       | Упражнения для развития ловкости, силы, выносливости, гибкости.  |
| 3 | <b>Раздел 3</b><br>Довоенная и военная подготовка                               | <b>18</b>        | 2      | 16       | Строевая подготовка, оказание первой помощи пострадавшему, действия в чрезвычайных ситуациях, стрельба, метание гранаты, метание ножа. |
| 4 | <b>Раздел 4</b><br>Специальная физическая подготовка                            | <b>18</b>        | 3      | 15       | Упражнения направленные на развитие силовой выносливости.  |
| 5 | <b>Всего</b>  | <b>102</b>       | 9      | 93       |  |

## Содержание курса «Рукопашный бой» на 1 год обучения.

| № | Раздел   | Кол-во часов | Содержание   |
|---|--|--------------|--|
| 1 | <b>Раздел 1</b><br>Знакомство с техникой рукопашного боя                         | <b>39</b>    | Знакомство с техникой рукопашного боя. Изучение правил ТБ на занятиях в зале и на улице.<br>Изготовка к бою, стойки, основные удары.<br>Самостраховки при падении вперед, назад, на правую и левую сторону.<br>Изучение акробатических элементов: кувырок веред, назад через плечо, кувырок в длину и высоту, кувырок через препятствие, рандат, колесо, кувырок от стены, подъем туловища прыжком из положения лежа.<br>Изучение ударных техник руками: прямые, боковые, удары снизу.<br>Изучение ударных техник ногами: лоу кик, прямой удар, с разворота.<br>Изучение бросков и болевых приемов, борьба в партере: бросок через спину, через бедро, передняя и задняя подножка, ножницы, вис. |
| 2 | <b>Раздел 2</b><br>Физическая подготовка: развитие выносливости, силы, ловкости. | <b>27</b>    | Упражнения для развития выносливости, силы и ловкости: бег, скакалка, отжимания, подтягивания на перекладине, упражнения на пресс, выбросы ног, стойка на руках, стойка на голове, ходьба на руках, прыжки с подносом ног к груди, прыжки с разворотом на 360 градусов, прыжки через препятствия.  |
| 3 | <b>Раздел 3</b><br>Довоенная и военная подготовка.                               | <b>18</b>    | Строевая подготовка включает одиночную и совместную строевую на месте и в движении.<br>Действия в чрезвычайных ситуациях: формирование необходимых знаний о ЧС, возникающих с человеком, развитие практических навыков, умений и правил поведения при возникновении ЧС различного характера.<br>Медицинская подготовка включает знание кровотечений, повязок, действий при переломах, остановках сердца, обмороках.<br>Стрельба изучается из трех положений: стоя, лежа и сидя.<br>Метание гранаты ( макет ) в цель и ножа.  |
| 4 | <b>Раздел 4</b><br>Специальная физическая подготовка.                            | <b>18</b>    | Включает в себя комплексы упражнений направленных на силовую выносливость: тест Купера, круговая тренировка.<br>Упражнения для развития психологической устойчивости в утомленном состоянии.   |
| 5 | <b>Итого</b>   | <b>102</b>   |  |

### Методическое обеспечение программы

Для успешного результата в освоении программы «Рукопашный бой» необходимы следующие учебно-методические пособия и методические материалы:

- наглядные методические пособия по темам,
- видеоматериал,
- интернет-ресурсы,
- презентационные материалы по тематике разделов.

### Техническое оснащение:

- Спортзал
- Открытая специально оборудованная спортивная площадка
- Спортивный инвентарь
- Военно-полевая форма для членов клуба



## Список литературы

- **Литература, используемая для разработки программы и организации образовательного процесса**
  1. Аллилуев А.П., Борщёв И.Л., Кадочников А.А., Ланцов А.Ф. Рукопашный бой: Учебное пособие. – МО СССР, 1988.
  2. Баленко С.В. Школа выживания, часть 1. – М., 1992.
  3. Баленко С.В. Школа выживания, часть 2. – М., 1994.
  4. Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан РФ на 2001 – 2005 годы». – Иркутск, 2002.
  5. Долматов А.И. Специальная физическая подготовка. – М., 1989.
  6. Дронов А.Ф. Как сберечь здоровье ребёнка. – М.: Знание, 1986.
  7. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба: учебник для студентов и учащихся фак. (отд-ний) физ. воспитания пед. учеб. заведений. – М.: Просвещение, 1993.
  8. Кадочников А.А. Введение. Рукопашный бой. – Краснодар, Тверь, 2002.
  9. Кудряшов Б. Энциклопедия выживания. Один на один с природой. – Краснодар: «Советская Кубань», 1996.
  10. Лазарев В.В. Сравнительная характеристика некоторых аспектов самосознания (под воздействием повторяющихся стрессовых ситуаций) мужчин с различными жизненными ситуациями. / Дипломная работа – Иркутск: Иркутский государственный педагогический университет, 2002.
  11. Марченко Д.В. Азбука спасения в экстремальных ситуациях. Учебное пособие. – Иркутск: ВСИ МВД РФ, 2003.
  12. Оказание доврачебной помощи в экстремальных ситуациях: Учебное пособие. – Омск: Омский юридический институт МВД РФ, 2000.
  13. Опыт проведения военно-спортивной игры «Зарница». Сборник методических материалов. / Авт. – сост. Барышников В.В. – Иркутск, 2000.
  14. Попенко В.Н. Тренажёры и методы тренировки в боевых искусствах. – М., 1993.
  15. Практикум по спортивной психологии. / Под ред. И.П. Волкова. – СПб.: Питер, 2002.
  16. Рыбкин А.Я. Основы безопасности жизнедеятельности. Тесты. Методическое пособие. – Иркутск: изд-во Главного управления общего и профессионального образования администрации Иркутской области, 2002.
  17. Стрельцов И. Основы рукопашного боя по системе А.А. Кадочникова. – Краснодар, 2001.
  18. Теория и методика физического воспитания: Учебник для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03 «Физ. культура»./ Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др.; под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990.
- **Литература, используемая для детей и родителей по данной программе**
  1. Аллилуев А.П., Борщёв И.Л., Кадочников А.А., Ланцов А.Ф. Рукопашный бой: Учебное пособие. – МО СССР, 1988.
  2. Баленко С.В. Школа выживания, часть 1. – М., 1992.
  3. Баленко С.В. Школа выживания, часть 2. – М., 1994.

Утверждаю: \_\_\_\_\_  
Директор МАОУ «Гимназия №11»  
\_\_\_\_\_ Н.Ю. Шугалей

**Расписание работы кружка «Рукопашный бой»  
на 2021-2022 учебный год**

Руководитель: Матвеев Евгений Михайлович, ПДО

| <b>№</b> | <b>Направление<br/>ФИО педаго-<br/>га</b>     | <b>Кол- во<br/>групп</b> | <b>Понедельник</b> | <b>Вторник</b> | <b>Среда</b> | <b>Четверг</b> | <b>Пятница</b> | <b>Суббота</b> |
|----------|---|--------------------------|--------------------|----------------|--------------|----------------|----------------|----------------|
| <b>1</b> | <b>«Рукопаш-<br/>ный бой»</b>                 | <b>1 группа</b>          |                    | 17.00-17.45    |              | 17.00-17.45    |                | 12.05-12.50    |
|          | <b>Матвеев Ев-<br/>гений Ми-<br/>хайлович</b> | <b>2 группа</b>          |                    | 17.45-18.30    |              | 17.45-18.30    |                | 12.50-13.35    |

## **Рабочая программа по направлению «Рукопашный бой» на 1 год обучения**

### **Нормативные документы**

1. [Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ \(ред. от 17.02.2023\)](#). Об образовании в Российской Федерации (с изм. и доп., вступ. в силу с 24.07.2015).
2. [Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 N 678-р](#). Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей.
3. [Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.07.2022 N 629](#). Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.
4. Санитарные правила и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (безвредности для человека) факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года №2.
5. Письмо Министерства образования и науки РФ «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования» от 12 мая 2011 г. № 03–2960».
6. Письмо Министерства образования и науки России от 14.12.2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ».
7. [Приказ Минпросвещения РФ от 30.09.2020 N 533 “О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9.11.2018 N 196”](#).
8. Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы).
9. Национальный проект «Образование», утверждённый президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 3 сентября 2018 г. №10);
10. Постановление Главного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. №41 (Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»);
11. Распоряжение №453-р от 04.07.2019 правительства Красноярского края «Об утверждении комплекса мер по внедрению целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей Красноярского края согласно приложению №1»;
12. Локальные нормативные акты МАОУ «Гимназия №11 им. А.Н. Кулакова».
13. Устав МАОУ «Гимназия №11 им. А.Н. Кулакова».

### **Актуальность программы**

Актуальность предлагаемой образовательной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области единоборств, развития физических и морально-волевых качеств у учащихся.

Рукопашный бой является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств, в которых разрешается применять контролируемые удары, броски, удержания, болевые и удушающие приемы в зависимости от конкретной динамической ситуации поединка.

Техника рукопашного боя богата и разнообразна, но при этом доступна любому человеку. Занятия в группе по рукопашному бою дают уникальную возможность развивать свое тело, координацию, силу и выносливость. У каждого ребенка появляется возможность раскрыть свои физические способности и потенциалы. В гимназии создана система внеурочной деятельности, включающая в себя кружковую, проектную деятельность и другие формы работы. Все это направлено на выявление одаренности обучающихся, на развитие личности ребенка, к познанию собственных возможностей, их развитию, приобщению общечеловеческим ценностям, а также к духовному, физическому развитию подрастающего поколения.

**Цель:** формирование физической культуры учащихся посредством овладения мастерством рукопашного боя.

**Задачи:**

- освоить основные приемы рукопашного боя;
- освоить приемы работы с различными соперниками;
- научить осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату своей деятельности;
- воспитывать любовь занятию физическими упражнениями.

**Общая характеристика курса «Рукопашный бой»**

Дополнительная общеразвивающая программа «Рукопашный бой» имеет физкультурно-спортивную направленность. Ее реализация позволяет развивать индивидуальные качества детей в физическом развитии, стимулировать познавательную активность, приобщать к общечеловеческим ценностям. Занятия рукопашным боем формирует умения, которые пригодятся в жизни и помогут в профессиональной ориентации.

Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности. Так, в работе над освоением базовой техники РБ, обучающиеся должны добиваться четкого исполнения движений. Необходимо уметь применять полученные знания в практической деятельности (соревновательной практике).

Прохождение каждой новой практической темы предполагает постоянное повторение пройденных тем. Такие методические приемы, как «забегание вперед», «возвращение к пройденному» и т.д. придают объемность «линейному», последовательному освоению материала в данной программе.

Обучающийся должен не только грамотно и четко применять полученные знания в соревновательной практике, но и осознавать саму логику их следования. Нельзя необдуманно применять то или иное техническое действие на соревнованиях, отработанное на тренировочном занятии. Все зависит от конкретной ситуации в данный момент. Для этого очень широко используется такой метод, как «Моделирование соревновательных ситуаций».

Предлагаемая методика, помимо наличия большой игровой практики и индивидуального подхода в дифференцировании тренировочных нагрузок заключается еще и в том, чтобы обучающийся мог сам ставить перед собой наивысшую цель своих занятий этим видом единоборства, т.е. создал отличную мотивацию.

Чтобы достичь высокого спортивного результата,- необходима серьезная не только физическая работа, но и самое главное – мотивация, психологический настрой. Это как планирование и постройка дома. Заложил малый фундамент – построишь одноэтажный дом. Но чтобы сделать из него, потом 2-х или 3-х этажный дом не выйдет, не хватит мощности заложенного для этого фундамента. Поэтому необходимо заранее ставить перед собой цель постройки многоэтажного здания, а соответственно и закладывать для этого очень добротный фундамент (базу).

**Место курса «Рукопашный бой» в базисном учебном плане**

Данная программа по рукопашному бою, является дополнительным общеразвивающим компонентом общего образования школьников. Направление отражает в своём содержании аспекты физической культуры. Она направлена на овладение обучающимися навыками физической деятельности, двигательными навыками, соответствует потребностям развития подрастающего поколения. В рамках занятиях происходит знакомство с миром рукопашного боя как одного из боевых искусств.

### Описание места курса «Рукопашный бой»

| № группы | Количество часов по учебному плану (из расчета 3 часа в неделю) |
|----------|---|
| 1        | 102   |
| 2        | 102   |

#### Формы и режим занятий

- Очная форма занятий (Закон № 273-ФЗ, гл.2, ст.17).
- Форма образовательной деятельности – секция по направлению «Рукопашный бой».
- Форма организации учебного процесса - физическое занятие.
- Формы организации обучающихся на занятии: групповая, индивидуальная.
- Направление программы – физкультурно-спортивная.
- Адресность программы – 14 – 17 лет.
- Уровни образовательной деятельности – формирование социальных знаний (участие в оздоровительных процедурах), формирование ценностного отношения к реальности (школьные спортивные турниры и оздоровительные акции), получение опыта самостоятельного общественного развития (спортивные и оздоровительные проекты школьников в окружающем школу социуме);
- Количество учащихся в группе – 15 человек;
- Срок реализации программы – 1 год.
- Продолжительность учебных занятий в неделю – 3 часа.
- Продолжительность занятия – 45 мин.

## Результаты реализации программы по направлению «Рукопашный бой»

| Результаты                | Личностные результаты  |   |   |
|---------------------------|--|---|---|
| <b>1 год обучения</b>     | <p>широкая мотивационная основа спортивной деятельности, включающая учебно-познавательные мотивы, социальные, внешние мотивы;</p> <p>адекватное понимание причин успешности (неуспешности) спортивной деятельности;</p> <p>ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;</p> <p>знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;</p> <p>эмпатия, как понимание чувств других людей и сопереживание им;</p> <p>развитие внимательности, настойчивости, целеустремленности, умения преодолевать трудности – качеств весьма важных в спортивной деятельности</p> |   |   |
| Метапредметные результаты |  |   |   |
|                           | Регулятивные   | Познавательные  | Коммуникативные   |
| <b>1 год обучения</b>     | <p>умение принимать и сохранять учебную задачу;</p> <p>умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</p> <p>прогнозирование уровня усвоения;</p> <p>вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p>  | <p>осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;</p> <p>осуществлять анализ ситуаций с выделением существенных и несущественных признаков;</p> <p>осуществлять синтез; - проводить сравнение, классификацию по критериям.</p> | <p>адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые средства для решения различных коммуникативных задач, владеть диалогической формой коммуникации;</p> <p>допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;</p> <p>учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;</p> <p>формулировать собственное мнение и позицию;</p> <p>договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p> |
| Предметные                |  |   |   |
| <b>1 год обучения</b>     | <p>владеют:</p> <p>основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;</p> <p>способами совершенствования своей физической и функциональной подготовленности;</p> <p>видами функциональной и морально-волевой подготовленности;</p> <p>способами совершенствования технико-тактического мастерства (применение ударной и бросковой техники в различных условиях);</p> <p>методами совершенствования динамики своих спортивно-технических показателей.</p>  |   |   |

## Содержание курса «Рукопашный бой» на 1 год обучения

| № | Раздел   | Кол-во часов | Содержание   |
|---|--|--------------|--|
| 1 | <b>Раздел 1</b><br>Знакомство с техникой рукопашного боя                         | <b>39</b>    | Знакомство с техникой рукопашного боя. Изучение правил ТБ на занятиях в зале и на улице.<br>Изготовка к бою, стойки, основные удары.<br>Самостраховки при падении вперед, назад, на правую и левую сторону.<br>Изучение акробатических элементов: кувырок веред, назад через плечо, кувырок в длину и высоту, кувырок через препятствие, рандат, колесо, кувырок от стены, подъем туловища прыжком из положения лежа.<br>Изучение ударных техник руками: прямые, боковые, удары снизу.<br>Изучение ударных техник ногами: лоу кик, прямой удар, с разворота.<br>Изучение бросков и болевых приемов, борьба в партере: бросок через спину, через бедро, передняя и задняя подножка, ножницы, вис. |
| 2 | <b>Раздел 2</b><br>Физическая подготовка: развитие выносливости, силы, ловкости. | <b>27</b>    | Упражнения для развития выносливости, силы и ловкости: бег, скакалка, отжимания, подтягивания на перекладине, упражнения на пресс, выбросы ног, стойка на руках, стойка на голове, ходьба на руках, прыжки с подносом ног к груди, прыжки с разворотом на 360 градусов, прыжки через препятствия.  |
| 3 | <b>Раздел 3</b><br>Довоенная и военная подготовка.                               | <b>18</b>    | Строевая подготовка включает одиночную и совместную строевую на месте и в движении.<br>Действия в чрезвычайных ситуациях: формирование необходимых знаний о ЧС, возникающих с человеком, развитие практических навыков, умений и правил поведения при возникновении ЧС различного характера.<br>Медицинская подготовка включает знание кровотечений, повязок, действий при переломах, остановках сердца, обмороках.<br>Стрельба изучается из трех положений: стоя, лежа и сидя.<br>Метание гранаты (макет) в цель и ножа.  |
| 4 | <b>Раздел 4</b><br>Специальная физическая подготовка.                            | <b>18</b>    | Включает в себя комплексы упражнений направленных на силовую выносливость: тест Купера, круговая тренировка.<br>Упражнения для развития психологической устойчивости в утомленном состоянии.   |
| 5 | <b>Итого</b>   | <b>102</b>   |  |

## Планируемые предметные результаты освоения программы по направлению «Рукопашный бой»

### К концу 1 года обучения учащиеся должны знать:

- Основные составляющие здорового образа жизни;
- Ратные страницы истории Отечества;
- Строй отделения и порядок управления им;
- Правила оказания первой медицинской помощи;
- Средства индивидуальной защиты;
- Устройство автомата Калашникова.

### Учащиеся должны уметь:

- Выполнять строевые приёмы на месте и в движении;
- Ориентироваться на местности и двигаться по азимуту и по карте;
- Оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему; при ранении и т.п.
- Освоить навыки рукопашного боя.
- Освоить порядок использования ИСЗ
- **Изучение правил ТБ на занятиях в зале и на улице, экзамен по теоретической части.**

Изучение ударов руками, ногами, отработка. Изучение бросково-болевого техники, отработка. По окончании изучения демонстрация полученных умений

Изучение правильной техники и выполнения упражнений на выносливость.

Изучение правильной техники и выполнения упражнений на ловкость.

Изучение правильной техники и выполнения упражнений на силу.

Изучение игровых видов спорта.

Изучение строевой подготовки в составе подразделения и одиночная, в движении и на месте.

Изучение медицинской подготовки и гигиены.

Изучение правильных действий при возникновении чрезвычайных ситуаций, алгоритмы, контрольное занятие.

Изучение неполной разборки/сборки АК-74

Изучение специфики военной службы, стрессовые ситуации, как справиться с ними. Изучение традиций ВС РФ.

Изучение принципа и направленности упражнения, его влияния на физическую подготовленность, техника выполнения. Процесс внедрения и выполнения.

Изучение принципа и направленности упражнения, его влияния на физическую подготовленность, техника выполнения. Процесс внедрения и выполнения.



## Календарный учебно-тематический план 1 год обучения 2023-2024 учебный год

| №  | Тема занятия   | Дата проведения |            |      | Элементы содержания | Ожидаемые предметные и метапредметные результаты   | Виды/формы оценивания   |   |
|--|--|-----------------|------------|------|---------------------|--|---|---|
|  |  | № недели        | Факт число |      |                     |  |   |   |
|  |  |                 | Гр.1       | Гр.2 |                     |  |   | Гр.3  |
| <b>Раздел 1. Знакомство с техникой рукопашного боя (39 часа)</b> |  |                 |            |      |                     |  |   |   |
| 1<br>2<br>3  | Вводное занятие по технике безопасности на занятиях в зале и на улице. | 1               |            |      |                     | Изучение правил ТБ на занятиях в зале и на улице, экзамен по теоретической части.  | Перечислять правила ТБ на занятиях. Организует рабочее место.   | Беседа, ответы на вопросы.  |
| 4<br>5<br>6  | Изучение ударной техники рук и ног, бросково-болевая техника.          | 2               |            |      |                     | Изучение ударов руками, ногами, отработка. Изучение бросково-болевой техники, отработка. По окончании изучения демонстрация полученных умений. | Объясняет понятия: «рукопашный бой». Выполняет правильную последовательность ударной техники, движения рук и ног, а так же тела при бросках и падениях. Выполняет правильную последовательность движений при броске и удержании, при болевых приемах, учиться быть находчивым в различных ситуациях, собранным, мыслить тактически верно, правильно выбирать стойку, правильно атаковать, правильно уходить от атакующего. Равномерно расходовать силы, не выполнять лишних движений. | Практическая работа. Наблюдение в процессе работы. Текущий инструктаж. Стартовая аттестация. Мониторинг развития ребенка. |
| 7<br>8<br>9  | Изучение ударной техники рук и ног, бросково-болевая техника.          | 3               |            |      |                     |  |   |   |
| 10<br>11<br>12   | Изучение ударной техники рук и ног, бросково-болевая техника.          | 4               |            |      |                     |  |   |   |
| 13<br>14<br>15   | Изучение ударной техники рук и ног, бросково-болевая техника.          | 5               |            |      |                     |  |   |   |
| 16<br>17<br>18   | Изучение ударной техники рук и ног, бросково-болевая техника.          | 6               |            |      |                     |  |   |   |
| 19<br>20<br>21   | Изучение ударной техники рук и ног, бросково-болевая техника.          | 7               |            |      |                     |  |   |   |
| 22<br>23<br>24   | Изучение ударной техники рук и ног, бросково-болевая техника.          | 8               |            |      |                     |  |   |   |
| 25<br>26<br>27   | Изучение ударной техники рук и ног, бросково-болевая техника.          | 9               |            |      |                     |  |   |   |
| 28<br>29<br>30   | Изучение ударной техники рук и ног, бросково-болевая техника.          | 10              |            |      |                     |  |   |   |
| 31<br>32<br>33   | Изучение ударной техники рук и ног, бросково-болевая техника.          | 11              |            |      |                     |  |   |   |
| 34<br>35<br>36   | Изучение ударной техники рук и ног, бросково-болевая техника.          | 12              |            |      |                     |  |   |   |

|  |   |    |  |  |  |  |  |  |
|--|---|----|--|--|--|--|--|--|
| 37<br>38<br>39   | Изучение ударной техники рук и ног, бросково-болевая техника. | 13 |  |  |  |  |  |  |
| <b>Раздел 2. Физическая подготовка: развитие выносливости, силы, ловкости (27 часов)</b> |   |    |  |  |  |  |  |  |
| 40<br>41<br>42   | Упражнения для развития выносливости.                         | 14 |  |  |  | Изучение правильной техники и выполнения упражнений на выносливость.                     | Объяснение понятия выносливость, ее предназначение и функции, изучение ее двигательных составляющих при выполнении упражнений.                             | Практическая работа. Наблюдение в процессе работы. Текущий инструктаж                            |
| 43<br>44<br>45   | Упражнения для развития выносливости.                         | 15 |  |  |  |  |  |  |
| 46<br>47<br>48   | Упражнения для развития выносливости.                         | 16 |  |  |  |  |  |  |
| 49<br>50<br>51   | Упражнения для развития выносливости.                         | 17 |  |  |  |  |  |  |
| 52<br>53<br>54   | Упражнения для развития ловкости.                             | 18 |  |  |  | Изучение правильной техники и выполнения упражнений на ловкость.                         | Объяснение понятия ловкость, ее предназначение и функции, изучение ее двигательных составляющих при выполнении упражнений.                                 |  |
| 55<br>56<br>57   | Упражнения для развития ловкости.                             | 19 |  |  |  |  |  |  |
| 58<br>59<br>60   | Упражнения для развития ловкости.                             | 20 |  |  |  |  |  |  |
| 61<br>62<br>63   | Упражнения для развития силы и скоростно-силовых качеств.     | 21 |  |  |  | Изучение правильной техники и выполнения упражнений на силу.                             | Объяснение понятия и, ее предназначение и функции, изучение ее двигательных составляющих при выполнении упражнений.  |  |
| 64<br>65<br>66   | Игровые виды спорта.  | 22 |  |  |  | Изучение игровых видов спорта.   | Объяснение понятия игровые виды спорта, изучение видов, изучение техники подготовительных упражнений.  |  |
| <b>Раздел 3. Довоенная и военная подготовка (18 часов)</b>                               |   |    |  |  |  |  |  |  |
| 67<br>68<br>69   | Строевая подготовка.  | 23 |  |  |  | Изучение строевой подготовки в составе подразделения и одиночная, в движении и на месте. | Объяснение и предназначение строевой подготовки, изучение ее двигательных составляющих при выполнении упражнений. Практическая и теоретическая значимость. | Беседа, ответы на вопросы. Практическая работа. Наблюдение в процессе работы. Текущий инструктаж |
| 70<br>71<br>72   | Медицинская подготовка и личная гигиена.                      | 24 |  |  |  | Изучение медицинской подготовки и гигиены.   | Изучение медицинской сумочки, правильность действий при ушибах, переломах, обмороке, кровотечениях. Личная гигиена как профилактика заболеваний.           |  |
| 73<br>74   | Медицинская подготовка и личная гигиена.                      | 25 |  |  |  |  |  |  |

|   |  |    |  |  |  |  |  |   |
|---|--|----|--|--|--|--|--|---|
| 75  |  |    |  |  |  |  |  |   |
| 76<br>77<br>78  | Действия при чрезвычайных ситуациях. Индивидуальные средства защиты.               | 26 |  |  |  | Изучение правильных действий при возникновении чрезвычайных ситуаций, алгоритмы, контрольное занятие.  | Изучение понятия чрезвычайная ситуация, действия в ситуациях риска.  |   |
| 79<br>80<br>81  | Неполная разборка/сборка автомата АК-74, Изучение материальной базы АК-74.         | 27 |  |  |  | Изучение неполной разборки/сборки АК-74  | Изучение двигательных навыков и деталей автомата тактильно, что ведет наиболее быстрое усвоение материала.   |   |
| 82<br>83<br>84  | Психологическая подготовка к военной службе в ВС и МВД. Патриотическая подготовка. | 28 |  |  |  | Изучение специфики военной службы, стрессовые ситуации, как справиться с ними. Изучение традиций ВС РФ.  | Изучение специфики военной службы на конкретных примерах. Изучение лучших традиций в ВС РФ.                  |   |
| <b>Раздел 4. Специальная физическая подготовка (18 часов)</b> |  |    |  |  |  |  |  |   |
| 85<br>86<br>87  | Выполнения упражнений на силовую выносливость комплекс Купера.                     | 29 |  |  |  | Изучение принципа и направленности упражнения, его влияния на физическую подготовленность, техника выполнения. Процесс внедрения и выполнения. | Развитие двигательных функций при выполнении данных упражнений, высокая степень физической подготовленности. | Практическая работа. Наблюдение в процессе работы. Текущий инструктаж |
| 88<br>89<br>90  | Выполнения упражнений на силовую выносливость комплекс Купера.                     | 30 |  |  |  |  |  |   |
| 91<br>92<br>93  | Выполнения упражнений на силовую выносливость комплекс Купера.                     | 31 |  |  |  |  |  |   |
| 94<br>95<br>96  | Выполнения упражнений на силовую выносливость круговая тренировка.                 | 32 |  |  |  |  |  |   |
| 97<br>98<br>99  | Выполнения упражнений на силовую выносливость круговая                             | 33 |  |  |  | Изучение принципа и направленности упражнения, его влияния на физическую подготовленность, техника выполнения. Процесс внедрения и выполнения. |  |   |
| 100<br>101<br>102   | Выполнения упражнений на силовую выносливость круговая тренировка.                 | 34 |  |  |  |  |  |   |
| <b>Всего 102 часа</b>   |  |    |  |  |  |  |  |   |

## Список литературы

- **Литература, используемая для разработки программы и организации образовательного процесса**

19. Аллилуев А.П., Борщёв И.Л., Кадочников А.А., Ланцов А.Ф. Рукопашный бой: Учебное пособие. – МО СССР, 1988.
20. Баленко С.В. Школа выживания, часть 1. – М., 1992.
21. Баленко С.В. Школа выживания, часть 2. – М., 1994.
22. Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан РФ на 2001 – 2005 годы». – Иркутск, 2002.
23. Долматов А.И. Специальная физическая подготовка. – М., 1989.
24. Дронов А.Ф. Как сберечь здоровье ребёнка. – М.: Знание, 1986.
25. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба: учебник для студентов и учащихся фак. (отд-ний) физ. воспитания пед. учеб. заведений. – М.: Просвещение, 1993.
26. Кадочников А.А. Введение. Рукопашный бой. – Краснодар, Тверь, 2002.
27. Кудряшов Б. Энциклопедия выживания. Один на один с природой. – Краснодар: «Советская Кубань», 1996.
28. Лазарев В.В. Сравнительная характеристика некоторых аспектов самосознания (под воздействием повторяющихся стрессовых ситуаций) мужчин с различными жизненными ситуациями./ Дипломная работа – Иркутск: Иркутский государственный педагогический университет, 2002.
29. Марченко Д.В. Азбука спасения в экстремальных ситуациях. Учебное пособие. – Иркутск: ВСИ МВД РФ, 2003.
30. Оказание доврачебной помощи в экстремальных ситуациях: Учебное пособие. – Омск: Омский юридический институт МВД РФ, 2000.
31. Опыт проведения военно-спортивной игры «Зарница». Сборник методических материалов./ Авт. – сост. Барышников В.В. – Иркутск, 2000.
32. Попенко В.Н. Тренажёры и методы тренировки в боевых искусствах. – М., 1993.
33. Практикум по спортивной психологии./ Под ред. И.П. Волкова. – СПб.: Питер, 2002.
34. Рыбкин А.Я. Основы безопасности жизнедеятельности. Тесты. Методическое пособие. – Иркутск: изд-во Главного управления общего и профессионального образования администрации Иркутской области, 2002.
35. Стрельцов И. Основы рукопашного боя по системе А.А. Кадочникова. – Краснодар, 2001.
36. Теория и методика физического воспитания: Учебник для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03 «Физ. культура»./ Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др.; под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990.

- **Литература, используемая для детей и родителей по данной программе**

4. Аллилуев А.П., Борщёв И.Л., Кадочников А.А., Ланцов А.Ф. Рукопашный бой: Учебное пособие. – МО СССР, 1988.
5. Баленко С.В. Школа выживания, часть 1. – М., 1992.
6. Баленко С.В. Школа выживания, часть 2. – М., 1994.

**Протокол результатов проведения итоговой аттестации обучающихся по ДОП  
20\_\_20\_\_ учебный год**

Направление:  
 Название ДОП:  
 Форма проведения итогов реализации программы:  
 ФИО педагога:  
 Группа:

**Таблица. Анализ проведения итоговой аттестации**

| <b>№</b> | <b>ФИ обучающегося</b> | <b>Участие в итоговой аттестации</b> | <b>Результат (зачет/незачет)</b> | <b>Поощрения (сертификат, грамота, диплом)</b> |
|----------|------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|--|
| 1        |                        |                                      |                                  |  |
| 2        |                        |                                      |                                  |  |
| 3        |                        |                                      |                                  |  |
| 4        |                        |                                      |                                  |  |

Вывод: