

Рекомендовано
методическим советом
МАОУ Гимназия № 11
Заместитель директора по УВР
Семидова Татьяна Владимировна
Протокол № 1
«30» августа 2024 г.

Утверждено
Директор МАОУ Гимназия №11
Н.Ю.Шугалей
Приказ № 03-02-174
от «31» августа 2024 г.



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

Возраст обучающихся: 11-17 лет
Срок реализации программы: 1 год
Автор программы: Матвеев Евгений Михайлович,
педагог дополнительного образования

Красноярск, 2024

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 – 11 – 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 – 20 человек;
- Срок реализации программы – 1 год.
- Продолжительность учебных занятий в неделю – 3 часа.
- Продолжительность занятия – 40 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 окончании 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		
1 год обучения	широкая мотивационная основа спортивной деятельности, включающая учебно-познавательные мотивы, социальные, внешние мотивы; адекватное понимание причин успешности (неуспешности) спортивной деятельности; ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей; знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение; эмпатия, как понимание чувств других людей и сопереживание им; развитие внимательности, настойчивости, целеустремленности, умения преодолевать трудности – качеств весьма важных в спортивной деятельности		
Метапредметные результаты			
	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
1 год обучения	умение принимать и сохранять учебную задачу; умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; прогнозирование уровня усвоения; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.	осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета; осуществлять анализ ситуаций с выделением существенных и несущественных признаков; осуществлять синтез; - проводить сравнение, классификацию по критериям.	адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые средства для решения различных коммуникативных задач, владеть диалогической формой коммуникации; 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; учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.
Предметные			
1 год обучения	владеют: основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр; способами совершенствования своей физической и функциональной		

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

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	Раздел 1 Знакомство с техникой рукопашного боя	39	2	37	Базовые элементы, само страховки, ударная техника рук и ног, бросково болевая техника, акробатика.
2	Раздел 2 Физическая подготовка: развитие выносливости, силы, ловкости	27	2	25	Упражнения для развития ловкости, силы, выносливости, гибкости.
3	Раздел 3 Довоенная и военная подготовка	18	2	16	Строевая подготовка, оказание первой помощи пострадавшему, действия в чрезвычайных ситуациях, стрельба, метание гранаты, метание ножа.
4	Раздел 4 Специальная физическая подготовка	18	3	15	Упражнения направленные на развитие силовой выносливости.
5	Всего	102	9	93	

Содержание курса «Рукопашный бой» на 1 год обучения.

№	Раздел	Кол-во часов	Содержание
1	Раздел 1 Знакомство с техникой рукопашного боя	39	Знакомство с техникой рукопашного боя. Изучение правил ТБ на занятиях в зале и на улице. Изготовка к бою, стойки, основные удары. Самостраховки при падении вперед, назад, на правую и левую сторону. 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. Изучение ударных техник руками: прямые, боковые, удары снизу. Изучение ударных техник ногами: лоу кик, прямой удар, с разворота. Изучение бросков и болевых приемов, борьба в партере: бросок через спину, через бедро, передняя и задняя подножка, ножницы, вис.
2	Раздел 2 Физическая подготовка: развитие выносливости, силы, ловкости.	27	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	Раздел 3 Довоенная и военная подготовка.	18	Строевая подготовка включает одиночную и совместную строевую на месте и в движении. Действия в чрезвычайных ситуациях: формирование необходимых знаний о ЧС, возникающих с человеком, развитие практических навыков, умений и правил поведения при возникновении ЧС различного характера. Медицинская подготовка включает знание кровотечений, повязок, действий при переломах, остановках сердца, обмороках. Стрельба изучается из трех положений: стоя, лежа и сидя. Метание гранаты (макет) в цель и ножа.
4	Раздел 4 Специальная физическая подготовка.	18	Включает в себя комплексы упражнений направленных на силовую выносливость: тест Купера, круговая тренировка. Упражнения для развития психологической устойчивости в утомленном состоянии.
5	Итого	102	

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 спортивной секции «Рукопашный бой»
на 2024-2025 учебный год**

Руководитель: Матвеев Евгений Михайлович, ПДО

№	Направление ФИО педагога	Кол- во групп	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
1	«Рукопашный бой» Матвеев Евгений Михайлович	1 группа			12.45-13.25 18.25-19.05 19.10-19.50			
		2 группа					12.45-13.25 18.25-19.05 19.10-19.50	

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 к 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 занятий 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

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 – 11 – 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 – 20 человек;
- Срок реализации программы – 1 год.
- Продолжительность учебных занятий в неделю – 3 часа.
- Продолжительность занятия – 40 мин.

Результаты реализации программы по направлению «Рукопашный бой»

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

Содержание курса «Рукопашный бой» на 1 год обучения

№	Раздел	Кол-во часов	Содержание
1	Раздел 1 Знакомство с техникой рукопашного боя	39	Знакомство с техникой рукопашного боя. Изучение правил ТБ на занятиях в зале и на улице. Изготовка к бою, стойки, основные удары. Самостраховки при падении вперед, назад, на правую и левую сторону. 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. Изучение ударных техник руками: прямые, боковые, удары снизу. Изучение ударных техник ногами: лоу кик, прямой удар, с разворота. Изучение бросков и болевых приемов, борьба в партере: бросок через спину, через бедро, передняя и задняя подножка, ножницы, вис.
2	Раздел 2 Физическая подготовка: развитие выносливости, силы, ловкости.	27	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	Раздел 3 Довоенная и военная подготовка.	18	Строевая подготовка включает одиночную и совместную строевую на месте и в движении. Действия в чрезвычайных ситуациях: формирование необходимых знаний о ЧС, возникающих с человеком, развитие практических навыков, умений и правил поведения при возникновении ЧС различного характера. Медицинская подготовка включает знание кровотечений, повязок, действий при переломах, остановках сердца, обмороках. Стрельба изучается из трех положений: стоя, лежа и сидя. Метание гранаты (макет) в цель и ножа.
4	Раздел 4 Специальная физическая подготовка.	18	Включает в себя комплексы упражнений направленных на силовую выносливость: тест Купера, круговая тренировка. Упражнения для развития психологической устойчивости в утомленном состоянии.
5	Итого	102	

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-болевой 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 подготовку, техника выполнения. Процесс внедрения и выполнения.

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

Календарный учебно-тематический план 1 год обучения 2024-2025 учебный год

№	Тема занятия	Дата проведения		Элементы содержания	Ожидаемые предметные и метапредметные результаты		Виды/формы оценивания
		№ недели	Факт число				
			Гр.1				
	Раздел 1. Знакомство с техникой рукопашного боя (39 часа)						
1 2 3	Вводное занятие по технике безопасности на занятиях в зале и на улице.	1	4.09	6.09	Изучение правил ТБ на занятиях в зале и на улице, экзамен по теоретической части. Изучение ударов руками, ногами, отработка. Изучение бросково-болевой техники, отработка. По окончании изучения демонстрация полученных умений.	Перечислять правила ТБ на занятиях. Организовывает рабочее место. 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, мылить тактически верно, правильно выбирать стойку, правильно атаковать, правильно уходить от атакующего. Равномерно расходовать силы, не выполнять лишних движений.	Беседа, ответы на вопросы.
4 5 6	Изучение ударной техники рук и ног, бросково-болевая техника.	2	11.09	13.09			
7 8 9	Изучение ударной техники рук и ног, бросково-болевая техника.	3	18.09	20.09			
10 11 12	Изучение ударной техники рук и ног, бросково-болевая техника.	4	25.09	27.09			
13 14 15	Изучение ударной техники рук и ног, бросково-болевая техника.	5	02.10	04.10			
16 17 18	Изучение ударной техники рук и ног, бросково-болевая техника.	6	09.10	11.10			
19 20 21	Изучение ударной техники рук и ног, бросково-болевая техника.	7	16.10	18.10			
22 23 24	Изучение ударной техники рук и ног, бросково-болевая техника.	8	23.10	25.10			
25 26 27	Изучение ударной техники рук и ног, бросково-болевая техника.	9	23.10	27.10			
28 29 30	Изучение ударной техники рук и ног, бросково-болевая техника.	10	06.11	08.11			
31 32 33	Изучение ударной техники рук и ног, бросково-болевая техника.	11	13.11	15.11			
34 35 36	Изучение ударной техники рук и ног, бросково-болевая техника.	12	20.11	22.11			

37 38 39	Изучение ударной техники рук и ног, бросково-болевая техника.	13	27.11	29.11			
	Раздел 2. Физическая подготовка: развитие выносливости, силы, ловкости (27 часов)						
40 41 42	Упражнения для развития выносливости.	14	4.12	6.12	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 44 45	Упражнения для развития выносливости.	15	11.12	13.12			
46 47 48	Упражнения для развития выносливости.	16	18.12	20.12			
49 50 51	Упражнения для развития выносливости.	17	25.12	27.12			
52 53 54	Упражнения для развития ловкости.	18	15.01	28.12	Изучение правильной техники и выполнения упражнений на ловкость.	Объяснение понятия ловкость, ее предназначение и функции, изучение ее двигательных составляющих при выполнении упражнений.	
55 56 57	Упражнения для развития ловкости	19	22.01	10.01			
58 59 60	Упражнения для развития ловкости.	20	29.01	17.01			
61 62 63	Упражнения для развития силы и скоростно-силовых качеств.	21	05.02	24.01	Изучение правильной техники и выполнения упражнений на силу.	Объяснение понятия и, ее предназначение и функции, изучение ее двигательных составляющих при выполнении упражнений.	
64 65 66	Игровые виды спорта.	22	12.02	31.01	Изучение игровых видов спорта.	Объяснение понятия игровые виды спорта, изучение видов, изучение техники подготовительных упражнений.	
	Раздел 3. Довоенная и военная подготовка (18часов)						
67 68 69	Строевая подготовка.	23	19.02	07.02	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 71 72	Медицинская подготовка и личная гигиена.	24	26.02	14.02	Изучение медицинской подготовки и гигиены.	Изучение медицинской сумочки, правильность действий при ушибах, переломах, обмороке, кровотечениях. Личная гигиена как профилактика заболеваний.	
73 74	Медицинская подготовка и личная гигиена.	25	05.03	21.02			

75							
76	Действия при чрезвычайных ситуациях. Индивидуальные средства защиты.	26	12.03	28.02	Изучение правильных действий при возникновении чрезвычайных ситуаций, алгоритмы, контрольное занятие.	Изучение понятия чрезвычайная ситуация, действия в ситуациях риска.	
77							
78							
79	Неполная разборка/сборка автомата АК-74, Изучение материальной базы АК-74.	27	19.03	07.03	Изучение неполной разборки/сборки АК-74	Изучение двигательных навыков и деталей автомата тактильно, что ведет наиболее быстрое усвоение материала.	
80							
81							
82	Психологическая подготовка к военной службе в ВС и МВД. Патриотическая подготовка.	28	02.04	14.03	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.	
83							
84							
Раздел 4. Специальная физическая подготовка (18 часов)							
85	Выполнения упражнений на силовую выносливость комплекс Купера.	29	09.04	21.03	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
86							
87							
88	Выполнения упражнений на силовую выносливость комплекс Купера.	30	16.04	04.04	Изучение принципа и направленности упражнения, его влияния на физическую подготовленность, техника выполнения. Процесс внедрения и выполнения.		
89							
90							
91	Выполнения упражнений на силовую выносливость комплекс Купера.	31	23.04	11.04	Изучение принципа и направленности упражнения, его влияния на физическую подготовленность, техника выполнения. Процесс внедрения и выполнения.		
92							
93							
94	Выполнения упражнений на силовую выносливость круговая тренировка.	32	30.04	18.04	Изучение принципа и направленности упражнения, его влияния на физическую подготовленность, техника выполнения. Процесс внедрения и выполнения.		
95							
96							
97	Выполнения упражнений на силовую выносливость круговая	33	7.05	25.04	Изучение принципа и направленности упражнения, его влияния на физическую подготовленность, техника выполнения. Процесс внедрения и выполнения.		
98							
99							
100	Выполнения упражнений на силовую выносливость круговая тренировка.	34	14.05	16.05	Изучение принципа и направленности упражнения, его влияния на физическую подготовленность, техника выполнения. Процесс внедрения и выполнения.		
101							
102							
Всего 102 часа							

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

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

Вывод: