



## **2. Основные характеристики**

### **2.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Рукопашному бою» составлена в соответствии с нормативными правовыми актами:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН);
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
9. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));
10. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».
11. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);
12. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

Рукопашный бой – популярный отечественный вид спорта. Правила и терминология составлены на русском языке, основами методик тренировок и

соревнований являются отечественные научно обоснованные школы борьбы и бокса. Привлекательными факторами является зрелищность соревнований, многообразие технических приемов и действий, в сочетании с обеспечением необходимого уровня безопасности для здоровья спортсменов. Данный вид спортивного единоборства является неотъемлемой частью физической подготовки военнослужащих и сотрудников правоохранительных органов России, поэтому знакомство с ним служит военно-патриотическому воспитанию молодежи, подъему престижа военной и государственной службы.

Рукопашный бой является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств. При этом рукопашный бой — это комплексный вид единоборства.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Актуальность** программы заключается в том, что в ее основу положены нормативные требования по физической и технической подготовке, данные научных исследований и спортивной практики, опыт педагогов физической культуры и спорта. Данная программа предполагает обучение и совершенствование технических приемов и тактических действий, формирование знаний по теории и методике рукопашного боя, развитие физических способностей.

Программа конкретизирует объем, содержание, планируемые результаты образовательной деятельности, характеризует организационно-педагогические условия и формы контроля. В основу программы положены основополагающие принципы физической культуры спорта. Программа определяет содержание, организацию образовательного процесса и направлена на индивидуализацию обучения, формирование общей культуры, личностное и интеллектуальное развитие учащихся, саморазвитие и самосовершенствование, обеспечивающие социальную адаптацию личности, сохранение и укрепление здоровья учащихся.

**Отличительной особенностью** данной программы является то, что при ее освоении каждый обучающийся сформирует свои личностные качества, такие как: воля, характер, воспитание патриотизма, физическое развитие.

**Адресат программы.** Программа предназначена для детей в возрасте от 5 до 10 лет. Зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям данным видом спорта. Наполняемость групп составляет для 1-го года обучения составляет от 15 человек, для 2-го и 3-го годов обучения - 15 человек.

**Режим занятий.** Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 академических часа (для 1-го года обучения), 3 раза в неделю по 2 академических часа (для 2-го и 3-го годов обучения). Один академический час равен 45 минутам. Перерыв между учебными занятиями 10 минут.

**Объем программы** 576 часов.

**Срок освоения.** Программа рассчитана на 3 года. Учебная нагрузка в первый год обучения составляет 144 часа, второй и третий года обучения – 216 часов.

### **Особенности организации образовательного процесса.**

**Данная программа имеет три уровня подготовки:**

- 1-й год обучения – ознакомительный (учебный процесс носит игровой характер и строится по типу общей подготовки. Основное внимание уделяется разносторонней

физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых элементов техники рукопашного боя, а также знакомству с историей развития вида спорта в России и за рубежом, понятием физической культуры и ее составляющей).

- 2-й год обучения – базовый (предусматривает увеличение объема учебной нагрузки по всем темам программы, основной задачей учебного процесса является повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности учащихся, а также большое внимание уделяется совершенствованию техники и тактики приемов рукопашного боя при помощи специальных упражнений, углубление знаний по истории рукопашного боя, основам гигиенических знаний, врачебного контроля и др.).

- 3-й год обучения – продвинутый (предусматривается снижение объема теоретической подготовки и физической подготовки, увеличение времени, отводимого на техническую подготовку и участие в соревнованиях. Наряду с упражнениями из различных видов спорта, используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной подготовки.).

#### **Психофизиологические особенности учащихся, определяющие выбор программы:**

**5-7 лет.** Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребёнка к 5-7 годам ещё не завершено. В этом возрасте сила мышц-сгибателей больше силы мышц-разгибателей. Поэтому здесь огромную роль играют занятия физкультурой, которые дают соответствующую нагрузку.

Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. Необходимо как можно больше играть с детьми мячом.

Развиваются и сердечно - сосудистая система и дыхательная. Объём лёгких развивается под влиянием физических нагрузок.

Артериальное давление у детей данного возраста ниже, чем у взрослого человека. А физические нагрузки оказывают тренирующее воздействие на сердечнососудистую систему. По мере тренировки реакция сердечно - сосудистой системы на физические нагрузки меняется, работа сердца становится более экономичной.

У детей шестого года жизни значительно повышается уровень произвольного управления своим поведением. Умение управлять своим поведением, оказывает воздействие на внимание, память, мышление.

Развитию этих свойств способствуют различные задания, поручения, требования. Формируются и интенсивно развиваются волевые качества у детей, а на их основе появляются новые потребности и интересы.

**8-10 лет.** Дети 8-10 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны, они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма.

Совершенствуются основные виды движений, ярче проявляются индивидуальные особенности движения, зависящие от телосложения и возможностей ребёнка.

Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движения. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками (особенно у мальчиков).

Очень ценно, что дети уже понимают значение упражнения для совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнения, проявляя большую выдержку и

настойчивость. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движения. Одним больше нравится бегать и прыгать, другим - играть с мячом и т. д.

**Перечень форм обучения:** групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая. Форма обучения очная, с возможностью обучения с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

**Перечень видов занятий:** беседа, занятие-игра, открытое занятие, практическое занятие, соревнование, турнир, фестиваль, чемпионат, эстафета.

**Методы обучения:**

- в основе которых лежит способ организации занятия - словесные (беседа, объяснение), наглядные (показ педагогом элементов, приемов и способов их выполнения, наблюдение, работа по образцу), практические (тренинг, тренировочные упражнения);

- методы обучения, в основе которых лежит уровень деятельности детей – объяснительно-иллюстративные, репродуктивные, частично-поисковые, исследовательские;

**Перечень форм подведения итогов реализации программы:**

- беседа;
- мастер – класс;
- открытые занятия;
- соревнования, конкурсы, фестивали и акции различного уровня (районный, городской, областной, региональный, всероссийский, международный).

## **2.2. Цели и задачи программы**

**Цель программы:** формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, содействие разностороннему развитию личности, самореализации, привитие навыка здорового образа жизни посредством занятий рукопашным боем.

**Задачи программы:**

**Воспитательные задачи:**

- сформировать начальные навыки взаимодействия в коллективе;
- приобщить к правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми;
- приобщить ребенка к здоровому образу жизни;
- приобщить к виду спорта «рукопашный бой».

**Развивающие задачи:**

- развить физические качества (силу, выносливость, координацию);
- развить внимание, умение концентрироваться;
- накопить и обогатить двигательный опыт детей;
- сформировать потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**Обучающие задачи:**

- обучить общеразвивающим и специальным навыкам рукопашного боя;
- обучить основной технике рукопашного боя;
- способствовать выявлению и развитию психомоторной (спортивной) одаренности.

**2.3. Содержание программы**  
**Учебный (тематический) план**  
**1-й год обучения(ознакомительный уровень)**

| № п/п  | Название темы                           | Количество часов |        |          | Формы аттестации/контроля  |
|--------|---|------------------|--------|----------|--|
|        |   | Всего            | Теория | Практика |  |
| 1.     | Вводное занятие                         | 2                | 1      | 1        |  |
| 2.     | Теоретическая подготовка                | 24               | 20     | 4        | Тестирование по определению уровня сформированности знаний по теории программы |
| 3.     | Общая физическая подготовка (ОФП)       | 65               | 5      | 60       | Контрольное тестирование по ОФП; медицинский контроль                          |
| 4.     | Специальная физическая подготовка (СФП) | 45               | 5      | 40       | Контрольное тестирование по СФП  |
| 5.     | Участие в соревнованиях                 | 6                | 0      | 6        | Товарищеские встречи, соревнования; педагогическое наблюдение                  |
| 6.     | Итоговое занятие.                       | 2                | 1      | 1        |  |
| Итого: |   | 144              | 32     | 112      |  |

**Содержание программы**  
**1-й год обучения(ознакомительный уровень)**

**1. Вводное занятие:**

**Теория:** Правила гигиены и техники безопасности на занятиях рукопашным боем, организация обучения. Правила гигиены, техники безопасности, культуры общения на занятиях в тренировочном зале, на улице, в лесу, вблизи водоемов. Значение занятий рукопашным боем для здоровья человека. Подготовка к занятию. Уточнение личных данных обучаемых.

**Практическая работа:** входное контрольное тестирование по программе.

**2. Теоретическая подготовка**

**Теория:**

- Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре. Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития.
- Развитие рукопашного боя в России и за рубежом. Возникновение рукопашного боя. Появление рукопашного боя в России и за рубежом..
- Краткие сведения о строении, функциях организма человека. Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы. Дыхание и газообмен. Легкие. Органы пищеварения. Обмен веществ. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Изменение обмена веществ у спортсменов.

- Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Общие понятия о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, учебы отдыха, занятий спортом. Значение режима дня юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий рукопашным боем. Гигиенические требования к личному снаряжению спортсменов, спортивной одежде и обуви. Закаливание и его сущность. Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличение сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям. Питание и его значение. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

- Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях рукопашным боем. Содержание самоконтроля. Дневник самоконтроля. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма при занятиях рукопашным боем. Причины травм, их профилактика при занятиях. Оказание первой помощи при травмах.

- Физиологические основы спортивной тренировки. Тренировка – процесс формирования навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о спортивной форме. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика.

- Общая и специальная физическая подготовка. Атлетическая подготовка спортсменов и ее значение. Краткая характеристика средств физической подготовки в рукопашном бою. Взаимосвязь двигательных качеств. Средства подготовки для рукопашников различных возрастных групп. Особенности развития скоростно-силовых качеств, общей и специальной работоспособности спортсменов. Методы контроля: контрольные нормативы и упражнения общей и специальной физической подготовке для юных спортсменов.

- Основы приемов и техники в рукопашном бою. Понятие о спортивной технике. Характеристика основных технических приемов рукопашного боя, особенности применения их в различных ситуациях.

**Практическая работа:** применение на практике полученных знаний по теоретической подготовке программы.

### **3. Общефизическая подготовка.**

**Теория:** Значение ОФП для спортсмена. Гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения и их назначение.

**Практическая работа:** общеразвивающие гимнастические упражнения, растяжка, элементарные акробатические и легкоатлетические упражнения, упражнение для развития правильной осанки, укрепления мышц туловища, для развития костно-связочного аппарата, различные подвижные игры.

### **4. Специальная физическая подготовка.**

**Теория:** Значение специальной физической подготовки для спортсмена. Сила, скорость, выносливость, ловкость, терпение, устойчивое положение, реакция.

**Практическая работа:** Упражнения для развития силы, скорости, выносливости, ловкости, терпения, устойчивого положения, реакции. Работа со специальными снарядами.

### **5. Участие в соревнованиях**

**Практика:** Соревновательная деятельность (по плану организационно-массовых

мероприятий).

### **6. Итоговое занятие.**

**Теория:** Подведение итогов работы объединения за учебный год.

**Практика:** показательные выступления.

### **Учебный (тематический) план 2-й год обучения (базовый уровень)**

| № п/п  | Название тем                    | Количество часов |        |          | Формы аттестации/контроля  |
|--------|---------------------------------|------------------|--------|----------|--|
|        |                                 | Всего            | Теория | Практика |  |
| 1.     | Теоретическая подготовка        | 7                | 3      | 4        | Тестирование по определению уровня сформированности знаний по теории программы |
| 2.     | Техника падений и самостраховок | 45               | 7      | 38       | Педагогическое наблюдение  |
| 3.     | Борцовская техника              | 50               | 10     | 40       | Педагогическое наблюдение  |
| 4.     | Техника защиты                  | 35               | -      | 35       | Педагогическое наблюдение  |
| 5.     | Ударная техника                 | 40               | 5      | 35       | Педагогическое наблюдение  |
| 6.     | Подвижные игры                  | 25               | 5      | 20       | Педагогическое наблюдение  |
| 7.     | Участие в соревнованиях         | 12               | 0      | 12       | Товарищеские встречи, соревнования; педагогическое наблюдение                  |
| 8.     | Итоговое занятие.               | 2                | 1      | 1        |  |
| Итого: |                                 | 216              | 31     | 185      |  |

### **Содержание программы 2-й год обучения (базовый уровень)**

#### **1. Теоретическая подготовка.**

**Теория:** Техника безопасности при проведении тренировочных занятий по рукопашному бою, кодекс чести рукопашника, история секции, история, этика и традиции единоборств, их терминология.

#### **2. Техника падений и самостраховок**

**Теория:** Приемы падения и группировки, обеспечивающие предупреждение от ушибов о землю после бросков, столкновений, проведения болевых приемов в единоборстве с противником. Самостраховка..

**Практика:** Изучение приемов самостраховки начинается с группировки и кувырков (кувырок вперед и назад, через плечо). Падения вперед, назад и на бок. Самостраховка при падении через плечо, через препятствие, через партнера, стоящего в партере. Полет-кувырок.

#### **3. Подвижные игры**



**Теория:** Разновидности игр, развивающих равновесие, сообразительность, координацию движения, реакцию, силовую и скоростную выносливость.

**Практика:** игры: "пятнашки", "выжигала", "выталкивание из круга", "конный бой", "перетягивание каната."

#### **4. Борцовская техника**

**Теория:** основы техники борьбы «лежа» в рукопашном бое, разновидности: техника удержаний, техника болевых и удушающих приемов.

**Практика:** удержание сбоку с различными захватами, удержание со стороны плеча, удержание со стороны головы. Рычаг локтя через предплечье, рычаг локтя через руку противника, рычаг локтя захватом руки между ног, рычаг локтя захватом руки между бедер. Ущемление ахиллесова сухожилия противнику, рычаг колена захватом ноги между ног.

#### **5. Техника защиты**

**Практика:** Защита шагом, защита подставками от прямых ударов руками, уклон, уход, оттяжка, внутренний блок рукой, внешний блок рукой, защита от крюков.

#### **6. Ударная техника**

**Практика:** Прямой удар рукой, боковой удар рукой, прямой удар ногой, обратный крюк рукой, прямые удары руками по корпусу, боковой удар ногой, косой (круговой) удар ногой, лоу-кик, удары коленями.

#### **7. Участие в соревнованиях.**

**Практика:**

- составление календаря спортивных встреч, оценка результатов соревнований, представление отчета, подготовка места для соревнований, информация;
- соревновательная деятельность (по плану организационно-массовых мероприятий).

#### **8. Итоговое занятие.**

**Теория:** Подведение итогов работы объединения за учебный год.

**Практика:** показательные выступления.

### **Учебный (тематический) план 3-й год обучения (продвинутый уровень)**

| № п/п | Название тем                      | Количество часов |        |          | Формы аттестации/контроля  |
|-------|-----------------------------------|------------------|--------|----------|--|
|       |                                   | Всего            | Теория | Практика |  |
| 1.    | Теоретическая подготовка          | 7                | 3      | 4        | Тестирование по определению уровня сформированности знаний по теории программы |
| 2.    | Ударная техника                   | 50               | 5      | 45       | Педагогическое наблюдение  |
| 3.    | Специальная физическая подготовка | 70               | 5      | 65       | Педагогическое наблюдение  |
| 4.    | Борцовская подготовка             | 55               | 5      | 50       | Педагогическое наблюдение  |
| 5.    | Соревновательная практика         | 32               | 2      | 30       | Товарищеские спаринги, соревнования; педагогическое наблюдение                 |

|        |                   |     |    |     |  |
|--------|-------------------|-----|----|-----|--|
| 6.     | Итоговое занятие. | 2   | 1  | 1   |  |
| Итого: |                   | 216 | 21 | 195 |  |

### Содержание программы

#### 3-й год обучения (продвинутый уровень)

##### 1. Теоретическая подготовка.

**Теория:** Техника безопасности при проведении тренировочных занятий по рукопашному бою, кодекс чести рукопашника, история секции, история, этика и традиции единоборств, их терминология.

##### 2. Ударная техника.

Уметь провести простую наступательную ударную атаку с простой боевой связкой, полную наступательную ударную атаку против одиночного удара, простую ответную атаку с одиночной боевой связкой, уметь провести против простой серии: простую ответную атаку

**Практика:** изучение и отработка стойки и передвижений (низкая, средняя и высокая стойка рукопашного боя, челнок, приставной шаг, прыжковый шаг, скользящий шаг). Изучение и отработка защиты (верхний блок, отбив, нижний блок, внутренний блок, подставка, наружный блок, уклон, уход). Техника одиночных ударов (прямые удары руками на месте, боковые удары руками, нижние удары руками, в движении: короткие прямые удары руками, короткие боковые удары руками, нижние удары руками; Удар ногой разгибом (прямой удар ногой), удар ногой махом (нижний удар ногой), боковой удар ногой, удар ногой круговым махом). Техника ударных комбинаций (серий).

##### 3. Специальная физическая подготовка.

**Теория:** значение специальной физической подготовки для спортсмена. Сила, скорость, выносливость, ловкость, терпение, устойчивое положение, реакция.

**Практика:** Упражнения для развития силы, скорости, выносливости, ловкости, терпения, устойчивого положения, реакции. Работа со специальными снарядами.

##### 4. Борцовская подготовка

**Теория:** уметь правильно падать и страховаться при падении, а также страховаться партнёра и соперника при проведении броска, уметь вывести соперника из равновесия, провести бросок и перейти на удержание, уметь в партере выполнить удержание и перейти на болевой прием, уметь уйти от болевого приема и удержания.

**Практика:** специальная и подготовительная гимнастика (страховка при падении набок и на спину, перекаты, кувырки вперед и назад в партере, выход в мостик, стойка на голове, поперечный и продольный шпагаты, "Колесо"). Борьба в стойке (борцовская стойка, свободные захваты, выведение из равновесия («тяги-толкай», «винт», «сажать-поднимать», кружить, выхват бедра, выхват пятки), зацеп снаружи, задняя подножка, задняя подсечка, боковая подсечка, бросок передняя подножка под ближнюю ногу, бросок через бедро). Борьба в партере (переворачивание захватом рук, переворачивание с захватом рукава и шеи, переворачивание с захватом руки и ноги, удержание сбоку, удержание верхом, удержание со стороны головы, болевой прием: рычаг локтя между ногами и способы выхода на него, болевой прием: перегибание локтя через бедро и выход на него, уходы через мостик и забеганием, уходы вытягиванием плеча, уходы переворотом с партнёра). Практическая борьба (дни борьбы).

##### 5. Соревновательная практика

**Теория:** Правила соревнований по рукопашному бою.

**Практика:** Участие в соревнованиях.

#### **7. Итоговое занятие.**

**Теория:** Подведение итогов работы объединения.

**Практика:** показательные выступления..

### **2.4. Планируемые результаты**

По итогам учебно-тренировочного и воспитательного процессов обучения предполагается получить следующие **результаты**:

#### **1-й год обучения (ознакомительный уровень) дети:**

- Освоят основные средства ОФП (выполнение строевых упражнений, ходьбу, бег, прыжки, лазанье, упражнения для развития силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости, бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, кувырки вперед и назад, приседания на месте, прыжки вверх, выполнение акробатические элементы: кувырок вперед, кувырок назад, боковой кувырок, перекаты, гимнастический мост, стойку на голове);
- Освоят приёмы рукопашного боя, основные элементы техники рукопашного боя (выполнять основные способы страховки соперника при броске.; выполнять стойки, передвижения и захваты; выполнять основные стойки: высокая и низкая, правосторонняя и левосторонняя, дистанция; захваты: односторонний и двухсторонний, за отворот, за ворот; захваты за ноги, руки, шею, рукава, пройму и пояс куртки.
- Повысят сопротивляемость организма к воздействию внешней среды, укрепляющие мышц опорно-двигательного аппарата, улучшение координации движений;
- разовьют специальные физические качества, необходимые для освоения техники рукопашного боя;
- Сформируют начальные познания по истории развития рукопашного боя, физкультуре и спорта в России, правила рукопашного боя, спортивной этики и личной гигиены.

#### **2-й год обучения (базовый уровень) дети:**

- Приобретут теоретические знания по разделам теоретической подготовки, углубят знания по основным правилам рукопашного боя;
- Научатся оценивать игровую ситуацию;
- Применяют изученные технические приемы в практической деятельности: выполнять удержания в партере; выполнять перевороты в партере, основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника; выполнять удержание сбоку, удержание поперек, удержание сверху, удержание со стороны ног; выполнять броски назад; выполнять заднюю подножку, проходы в ноги; выполнять броски вперед; - выполнять бросок через бедро, передняя подножка; выполнять ударные комбинации руками, ногами; выполнять ущемление ахиллова сухожилия, болевой на руку: разгибание локтя; играть в подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов.
- Освоят основы судейской и инструкторской практики.

#### **3-й год обучения (продвинутый уровень) дети:**

- Совершенствуют приобретенных навыков и техник рукопашного боя;
- Научатся вести бой на ближней дистанции, позволяющей производить броски и болевые приемы;
- Участие в соревнованиях.

**Результатом образовательной деятельности** детей по программе «Рукопашный бой», являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие детей:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта рукопашный бой; наличие опыта выступления во внутришкольных соревнованиях по рукопашному бою;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- выявление и отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта рукопашный бой.

**Личностные:**

- будут сформированы навыки взаимоотношения в коллективе со сверстниками и педагогами;
- будет развито чувство ответственности перед коллективом, умение сопереживать и ценить товарищей;
- будут понимать ценности здорового образа жизни и стремиться следовать им, в том числе через занятия рукопашным боем;

**Метапредметные:**

- будут развиты физические качества (сила, выносливость, координация), внимание, умение концентрироваться;
- будут расширены двигательные навыки;
- будут получены навыки работы в команде;
- будет сформирована потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**Предметные:**

- получают общеразвивающие и двигательные навыки;
- будут знать основные виды рукопашного боя и получают практические навыки занятий этими видами;
- получают представление о психомоторных навыках, способствующих занятиям рукопашным боем на продвинутом уровне.

### **3. Организационно-педагогические условия.**

#### **3.1. Календарный учебный график**

##### **Календарный учебный график ознакомительного уровня программы на 2023-2024 учебный год**

| № п/п | Основные характеристики образовательного процесса |     |
|-------|---|-----|
| 1     | количество учебных недель                         | 36  |
| 2     | количество учебных дней                           | 72  |
| 3     | количество часов в неделю                         | 4   |
| 4     | количество часов                                  | 144 |
| 5     | Недель в первом полугодии                         | 17  |

|    |                            |  |
|----|----------------------------|--|
| 6  | Неделя во втором полугодии | 19   |
| 7  | Начало занятий             | 01.09.2023   |
| 8  | Каникулы                   | 1.01.2024 - 08.01.2024   |
| 9  | выходные (праздничные) дни | 7 января - Рождество Христово; 23 февраля - День защитника Отечества; 8 марта - Международный женский день; 1 мая - Праздник Весны и Труда; 9 мая - День Победы; 4 ноября - День народного единства. |
| 10 | окончание учебного года    | 31 мая 2024г.  |

**Календарный учебный график базового уровня программы на 2023-2024 учебный год**

| № п/п | Основные характеристики образовательного процесса |  |
|-------|---|--|
| 1     | количество учебных недель                         | 36   |
| 2     | количество учебных дней                           | 108  |
| 3     | количество часов в неделю                         | 6  |
| 4     | количество часов                                  | 216  |
| 5     | Неделя в первом полугодии                         | 17   |
| 6     | Неделя во втором полугодии                        | 19   |
| 7     | Начало занятий                                    | 01.09.2023   |
| 8     | Каникулы  | 1.01.2024 - 08.01.2024   |
| 9     | выходные (праздничные) дни                        | 7 января - Рождество Христово; 23 февраля - День защитника Отечества; 8 марта - Международный женский день; 1 мая - Праздник Весны и Труда; 9 мая - День Победы; 4 ноября - День народного единства. |

|    |                         |               |
|----|-------------------------|---------------|
|    |                         | единства.     |
| 10 | окончание учебного года | 31 мая 2024г. |

### 3.2. Условия реализации программы

#### Материально-технические условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение является одним из условий успешной организации занятий по рукопашному бою.

Для реализации данной программы необходимы:

| № | Средство обучения | Количество единиц на группу | Степень использования (в% от продолжительности программ) |
|---|-------------------|-----------------------------|--|
| 1 | Боксерские лапы   | 2 пары                      | 50%  |
| 2 | Перчатки          | 15 пар                      | 80%  |
| 3 | Скакалка          | 15 шт                       | 5%   |
| 4 | Гантели           | 10 пар                      | 40%  |
| 5 | Мячи              | 5 шт                        | 40%  |
| 6 | Эспандер          | 5 шт                        | 40%  |

#### Кадровое обеспечение

Сведения о педагоге, участвующем в реализации программы: высшее или среднее специальное педагогическое образование, первая или высшая квалификационная категория по должности «Тренер-преподаватель».

#### Методические материалы

##### Общая характеристика педагогического процесса.

При организации двигательной активности детей целесообразно использование методов:

- наглядный метод, обеспечивающий яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребенка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирующий развитие его сенсорных способностей;
- словесный метод, обращенный к сознанию детей, помогающий осмысливанию поставленной перед ними задачи и в связи с этим сознательному выполнению двигательных упражнений;
- практический метод, связанный с практической двигательной деятельностью детей, обеспечивающий действенную проверку правильности восприятия движения на собственных мышечно-моторных ощущениях;
- игровой метод, дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявления творческой инициативы;

- соревновательный метод, используется в целях совершенствования уже приобретенных двигательных навыков (но не состязания и борьбы за первенство).

Важными при организации двигательной активности детей являются использованные при работе приёмы, в том числе:

***Наглядные методические приемы:***

- зрительная наглядность заключается в правильной, четкой, красивой демонстрации-показе педагогом образца движения или его отдельных двигательных элементов;
- в имитации, подражании образам окружающей жизни; в использовании зрительных ориентиров при преодолении пространства; использовании наглядных пособий – видеоматериалов, иллюстраций, фотографий, схем, картин и т. п.;
- тактильно-мышечная наглядность, используется путем включения физкультурных пособий в двигательную деятельность детей. Тактильно-мышечная наглядность выражается также в непосредственной помощи педагога, уточняющего положение отдельных частей тела ребенка, в целях возникновения правильных мышечно-двигательных ощущений (например, выпрямление осанки путем прикосновения руки, вызывающего ощущение правильного мышечного тонуса);
- слуховая наглядность, представляет собой звуковую регуляцию движений. Лучшей слуховой наглядностью является музыка (песня). Она вызывает у детей эмоциональный подъем, определяет характер движения и регулирует его темп и ритм.

Указанные приемы содействуют правильному восприятию и представлению ребенка о движении, возникновению самоконтроля при выполнении движений, слуховой регуляции темпа и ритма движений, развитию сенсорных способностей ребенка.

***Используются словесные приемы при обучении движениям, которые выражаются:***

- в ясном и кратком объяснении детям новых движений, с опорой на имеющиеся у них жизненный опыт и представления;
- в пояснении, которое сопровождает конкретный показ движений или уточняет отдельные его элементы;
- в указании, необходимом при воспроизведении показанного воспитателем движения или самостоятельном выполнении детьми упражнения;
- в беседе, предваряющей введение новых физических упражнений и подвижных игр или при обучении, когда требуется разъяснение двигательных действий, уточнение сюжета подвижной игры и т. п.;
- в вопросах к детям, которые задает педагог, до начала выполнения физических упражнений в целях выяснения степени осознанности последовательного выполнения действий, при проверке имеющихся представлений об образах сюжетной подвижной игры, уточнения правил, игровых действий и т. п.

Кроме того, словесные приемы заключаются также в четкой, эмоциональной и выразительной подаче различных команд и сигналов.

При организации двигательной активности детей используются следующие средства обучения:

оборудование физкультурного зала, тренажерного зала и спортивной площадки; технические средства обучения;

учебно-наглядные и учебные пособия (экранно-звуковые средства, инструкции, наставления);

речевые, невербальные, поведенческие средства самого педагога.

### **Рекомендуемая структура занятия:**

Занятие состоит из 3-х частей: (вводная часть, основная часть, заключительная часть). Структура занятий разработана в соответствии с требованием физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностям работоспособности и утомляемости организма ребенка при физических нагрузках.

Цель вводной части – повысить эмоциональное состояние детей, активизировать их внимание, подготовить организм к нагрузкам основной части, ознакомить с теоретической составляющей занятия. Содержанием вводной части являются: теоретический инструктаж, строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега, прыжки, упражнения для коррекции осанки.

Основная часть включает упражнения общеразвивающего характера: теоретический инструктаж, обучение основным видам движения, подвижные игры. Такие упражнения развивают и укрепляют мышцы плечевого пояса, живота, спины, ног. При выполнении используются разнообразные предметы (обручи, мячи, флажки, скакалки). Упражнения выполняются из различных исходных положений: лёжа на спине, животе, сидя.

Далее идет обучение основным движениям рукопашным боем.

Последний элемент основной части – подвижная игра или эстафеты. Для восстановления частоты пульса и подведение итога занятие завершается заключительной частью, включающей в себя физические упражнения с постепенным снижением их темпа.

### **Методические материалы по программе:**

1. Семенов К. А., Гордиенко О. Н. Рукопашный бой. – М., 2012.
2. Щитов В. К. Бокс. Основы техники бокса. – Ростов н/Д., 2011.
3. Найденов М. И. Рукопашный бой. Организация и методика подготовки. – М.: Издательский дом: «Голицыно», 2013.
4. Бурцев Г. А., Малашенков С. Г., Смирнов В. В., Сямиуллин З. С. Основы рукопашного боя. – М.: Издательский дом: «Воениздат», 2012.
5. Полякова В. А. Первая помощь при повреждениях и несчастных случаях. – М.: Издательский дом: «Медицина», 2014.
6. Семенов К. А., Гордиенко О. Н. Рукопашный бой. – М., 2012.

Электронные образовательные ресурсы:

<https://resh.edu.ru>

<https://openedu.ru>

<http://dop.edu.ru>

<https://dop-obrazovanie.com>



### 3.3. Формы аттестации и оценочные материалы

Оценка образовательных результатов обучающихся по программе производится два раз в год:

- промежуточный контроль в форме контрольный испытаний на определение уровня освоения ознакомительного блока и возможности продолжения освоения программы на базовом уровне или организации индивидуальной работы с обучающимися, слабо усвоившими технические приемы;

- итоговый контроль, представляющий собой комплекс контрольных упражнений по специальной физической подготовленности, оценку двигательных качеств обучающихся, контрольный срез по технике рукопашного боя, позволяющие проанализировать полноту освоения программы.

Методы диагностики:

- Анализ документов: протоколов соревнований, протоколов сдачи нормативов по физической подготовленности.

- Педагогическое наблюдение: хронометраж тренировочной и соревновательной деятельности.

- Измерение морфофункциональных показателей: антропометрических (вес, рост, тип телосложения) и физиологических (физическая работоспособность, показатели деятельности сердечно – сосудистой, дыхательной системы), физических качеств.

| Морфофункциональн<br>ые показатели,<br>физические качества | возраст |   |   |   |   |    |
|--|---------|---|---|---|---|----|
|  | 5       | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Рост   |         |   |   |   |   | +  |
| Мышечная масса   |         |   |   |   |   | +  |
| Быстрота   |         |   |   |   | + | +  |
| Скоростно-силовые<br>качества                              |         |   |   |   | + | +  |
| Сила   |         |   |   |   | + | +  |
| Выносливость<br>(аэробные<br>возможности)                  |         |   |   | + | + |    |
| Анаэробные<br>возможности                                  |         |   |   |   |   | +  |
| Гибкость   | +       | + | + | + | + | +  |
| Координация  |         |   | + | + |   |    |
| Равновесие   | +       | + | + | + | + | +  |

- Педагогическое тестирование физической подготовленности различных возрастных категорий и спортивной квалификации.

- Психолого – педагогическое тестирование. Психолого-педагогическое тестирование позволяет определить динамику личностного роста воспитанников по результатам развития физических качеств (гибкость, сила, быстрота, выносливость, координация) и психических процессов (коммуникативность и устойчивость внимания).

Промежуточный контроль осуществляется на последнем занятии «Ознакомительного уровня» в форме выполнения контрольных упражнений, в ходе

которых отлеживаются показатели предметного освоения изученного раздела и личностные показатели.

Показатели предметного освоения программы:

- физические качества: растяжка, гибкость, осанка, сила, быстрота, выносливость;
- правильность выполнения основных базовых движений рукопашного боя;
- знание истории, правил гигиены и терминологии по виду спорта;
- овладение основным комплексом общеразвивающих упражнений для подготовки к занятиям.

Критерием оценки является 5-ти балльная шкала. Критерии оценки по 5 балльной системе:

- 5 баллов ставится в том случае, если все показатели подтверждены (максимальный уровень);
- 4 балла – это все показатели в норме, но есть два-три недочета (средний уровень);
- 3 балла – если ребенок плохо усвоил программу, не справляется с показателями (минимальный уровень).

Показатели личностные:

- взаимодействие с коллективом обучающихся;
- дисциплинированность;
- интерес и активность на занятиях.

Итоговый контроль проводится на итоговом занятии, состоящем из трех занятий, во время которых проводится отдельно каждое контрольное упражнение.

Комплекс контрольных упражнений представляет собой: выполнение контрольных упражнений по специальной физической подготовленности, оценку двигательных качеств обучающихся с помощью тестов, контрольный срез по технике рукопашного боя.

1) Контрольные упражнения по специальной физической подготовленности включает в себя: - Ударный тест руками по боксерскому мешку руками: выполняются прямые, нижние или боковые удары, с соблюдением всех биомеханических правил ударов в полную силу, без потери равновесия (провала). Время засекается по секундомеру, счет ударов выполняет отдельно назначенный обучающийся.

- Ударный тест ногами выполняется отдельно каждой ногой (результат усредняется) аналогично ударному тесту руками. Удар может быть прямым или боковым, или же чередоваться.

- Броски на скорость выполняются на татами. По сигналу начала упражнения включается секундомер. Обучаемый выполняет амплитудные броски партнёра. Задача партнёра – быстро встать. Нетехнические броски не засчитываются.

- Поединок на время: задача испытуемого - вести бой, не сбавляя боевого темпа (не поддаваясь усталости) со сменяющимися по заданию тренера соперниками (через 1- 2 минуты). При появлении признаков чрезмерного утомления тренер должен прекратить испытание. Результаты сравниваются с нормативами (таблица)

| норматив                     | показатель                   |
|------------------------------|------------------------------|
| Ударный тест руками (1 мин.) | Мальчики – 160/Девочки - 150 |
| Ударный тест ногами (1 мин.) | Мальчики – 55/Девочки - 45   |

|                    |                            |
|--------------------|----------------------------|
| Броски на скорость | Мальчики – 14/Девочки - 12 |
| Поединок на время  | Мальчики – 10/Девочки - 7  |

**Критерии оценки двигательных качеств воспитанников  
(ДЛЯ МАЛЬЧИКОВ)**

| №  | Тест                                | Возраст (лет) |     |     |     |     |     |
|----|-------------------------------------|---------------|-----|-----|-----|-----|-----|
|    |                                     | 5             | 6   | 7   | 8   | 9   | 10  |
| 1. | Отжимание в упоре лежа (раз)        | 13            | 15  | 17  | 19  | 21  | 23  |
| 2. | Прыжки в длину с места (см.)        | 112           | 127 | 140 | 152 | 163 | 174 |
| 3. | Поднимание туловища (раз за 30 сек) | 13            | 14  | 15  | 16  | 17  | 18  |
| 4. | Вис на перекладине (сек)            | 9             | 11  | 14  | 18  | 22  | 26  |
| 5. | Наклоны туловища вперед (см.)       | 4             | 5   | 6   | 7   | 8   | 9   |
| 6. | Бег 1000 м (сек)                    | 332           | 315 | 298 | 281 | 268 | 256 |

**(ДЛЯ ДЕВОЧЕК)**

| №  | Тест                                | Возраст (лет) |     |     |     |     |     |
|----|-------------------------------------|---------------|-----|-----|-----|-----|-----|
|    |                                     | 5             | 6   | 7   | 8   | 9   | 10  |
| 1. | Отжимание в упоре лежа (раз)        | 8             | 9   | 10  | 11  | 12  | 13  |
| 2. | Прыжки в длину с места (см.)        | 104           | 120 | 132 | 142 | 152 | 160 |
| 3. | Поднимание туловища (раз за 30 сек) | 12            | 13  | 14  | 15  | 16  | 17  |
| 4. | Вис на перекладине (сек)            | 6             | 9   | 12  | 15  | 19  | 23  |
| 5. | Наклоны туловища вперед (см.)       | 6             | 7   | 8   | 9   | 10  | 11  |
| 6. | Бег 1000 м (сек)                    | 374           | 357 | 340 | 325 | 311 | 298 |

### Контрольный срез по предмету «Основы рукопашного боя»

| № | Фамилия<br>, имя | Физические качества |      |           |      |              |       |             |       | Психологические качества |       |          |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|---|------------------|---------------------|------|-----------|------|--------------|-------|-------------|-------|--------------------------|-------|----------|------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|   |                  | Гибкость            |      | Сила      |      | Выносливость |       | Координация |       | Коммуникативность        |       | внимание |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   |                  | Наклон туловища     |      | отжимание |      | Бег 1000 м   |       | равновесие  |       |                          |       |          |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   |                  | Нач                 | Закл | Нач       | Закл | Нач.         | Закл. | Нач.        | Закл. | Нач.                     | Закл. | Нач      | Закл |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   |                  | .                   | .    | .         | .    |              |       |             |       |                          |       |          |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

## Список литературы

### *Нормативные документы:*

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН);
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
9. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
10. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»);
11. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);
12. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

### *Литература, используемая при составлении программы:*

1. Семенов К. А., Гордиенко О. Н. Рукопашный бой. – М., 2012.

2. Щитов В. К. Бокс. Основы техники бокса. – Ростов н/Д., 2011.
3. Найденов М. И. Рукопашный бой. Организация и методика подготовки. – М.: Издательский дом: «Голицино», 2013.
4. Бурцев Г. А., Малашенков С. Г., Смирнов В. В., Сямиуллин З. С. Основы рукопашного боя. – М.: Издательский дом: «Воениздат», 2012.
5. Полякова В. А. Первая помощь при повреждениях и несчастных случаях. – М.: Издательский дом: «Медицина», 2014.
6. Семенов К. А., Гордиенко О. Н. Рукопашный бой. – М., 2012.
7. Фришман И. И. Методика работы педагога дополнительного образования. – М., 2014.
8. Щитов В. К. Бокс. Основы техники бокса. – Ростов-н/Д., 2011.
9. Казакеев Е. Как стать кикбоксером, или 10 шагов к безопасности. – М., 2015.
10. Гарник В.С. Боевые искусства и единоборства в психофизической подготовке детей. – М., 2012.
11. Кадочников А.А. Русский рукопашный бой по системе выживания. – М., 2014.
12. Иванов С.А., Касьянов Т.Р. Основы рукопашного боя.- М., 2011.
13. Лавров В.Н. Приемы рукопашного боя. – С.П., 2015.
14. Левский В. 500 советов по самообороне, приемы Джиу - джитсу, Каратэ. - М., 2015.
15. Гавриков А., Зенько Л. Масюков Ю. Боевое дзюдо. – М., 2011.
16. Тарас А.Е. Боевая машина, практическое пособие по самообороне. – М., 2011.
17. Тедески М. Искусство атаки. – С.П., 2015.
18. Травников А.И. Защита от ножа по системе спецназа. – М., 2013.
19. Кадочников А.А. Русский рукопашный бой в 10 уроках. – М., 2011.
20. Скогорев Д.В. Русский рукопашный бой. – М., 2011.
21. Косяченко В.И. Рукопашный бой. – М., 2014.

***Литература для учащихся и родителей:***

1. Волошина Л.Н. Игры с элементами спорта / Л.Н. Волошина, Т.В. Курилова. – М., 2004.
2. Фатеева Л.П. Подвижные игры, эстафеты / Л.П. Фатеева. –Ярославль, 2005.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 266592536671298867531651571396054376186336389012

Владелец Хлюпин Олег Сергеевич

Действителен с 08.04.2024 по 08.04.2025