

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СТАВРОПОЛЬСКИЙ ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА

Принята на заседании
научно-методического совета
от «31» августа 2026 года
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор _____ И.А. Козлова
Приказ № 156-ОД
«31» августа 2026 года



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Разноуровневая

физкультурно-спортивной направленности

«РУКОПАШНЫЙ БОЙ»

Уровень программы: стартовый, базовый

Возрастная категория: 7-17 лет

Состав группы: 15 чел.

Срок реализации: 3 года

ID-номер программы в Навигаторе: 975

Составитель:
Бачурин Денис Анатольевич,
педагог дополнительного образования

г. Ставрополь, 2026 год

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительного общеобразовательная общеразвивающая программа «Дзюдо» имеет **физкультурно–спортивную направленность**.

Программа «Дзюдо» составлена в соответствии с нормативными документами и локальными актами:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ);
2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07. 2022 г. № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
5. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
6. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 г. № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
7. 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);
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н "Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок);
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
12. Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об утверждении Порядка

организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

13. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 г. «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

14. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 г. № АК- 2563/05 "О методических рекомендациях" (вместе с "Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ";

15. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № 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»).

16. Устав МАУ ДО СДДТ

17. Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и аттестации обучающихся МАУ ДО СДДТ.

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. Рукопашный бой представлен в Единой Всероссийской спортивной классификации в разделе: "Виды спорта, не вошедшие в программу Олимпийских игр".

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.

Актуальность программы общеразвивающей программы определяется активным развитием и ростом популярности рукопашного боя в Ставропольском крае, а также запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области единоборств, для развития физических и морально-волевых качеств. Занятия рукопашным боем дисциплинируют, закаляют, способствуют раскрытию потенциальных сил. Технические приемы, тактические действия и особенно сама по себе борьба содержат в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей у детей.

В **новизну** программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические

разработки отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов. В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на разных этапах подготовки спортсменов, отбору и комплектованию этапов подготовки в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей, обучающихся.

Отличительная особенность настоящей программы состоит в том, что она включает в себя материал, освоение которого дает возможность учащимся добиваться отличных показателей по физической подготовленности, развивать творческое воображение, фантазию, формировать здоровый образ жизни и правильное духовно-нравственное развитие, помогает самоутвердиться в среде ровесников. Особая роль занятий рукопашным боем заключается в духовно нравственном воспитании детей.

Рукопашный бой является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств.

Особенностями рукопашного боя как вида спорта являются:

- ✓ разносторонние требования к физической, технической и тактической подготовленности спортсменов;
- ✓ высокая динамика и разнообразная вариативность ситуаций в ходе поединков;
- ✓ высокие требования к уровню психической готовности спортсменов (стремлению упорно биться за победу, уверенностью в силах, уравновешенностью и стабильностью эмоций, умению регулировать психическую напряженность и поведение).

Уровень программы

Программа «Рукопашный бой» является разноуровневой.

1 год обучения

Стартовый уровень предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы, овладение первоначальными навыками борьбы дзюдо, формирование моральных и волевых качеств, подготовка занимающихся к процессу многолетней спортивной тренировке на отделении дзюдо.

2,3 годы обучения

- базовый, предусматривающий участие в спортивных мероприятиях и судейскую практику.

Адресат программы

В объединении «Рукопашный бой» зачисляются дети от 7 до 17 лет, желающие заниматься физической культурой и имеющие медицинское разрешение. Количество обучающихся в группе 12-15 человек. При подаче заявления о приеме предоставляется медицинская справка об отсутствии противопоказаний для занятий рукопашным боем. Организация учебно-

воспитательного процесса осуществляется с учетом возрастных и психолого-педагогических особенностей учащихся. Отличительной особенностью процесса обучения детей младшего школьного возраста является использование технологий игрового обучения, что позволяет сделать учебно-тренировочное занятие увлекательными и интересными. Для оказания положительного влияния физических нагрузок на растущий организм обучающихся необходимо контролировать выполнение физических упражнений на выносливость, переключая внимания с одного упражнения на другое.

Двигательные возможности подростков в целом возрастают. Вместе с тем в связи с особенностями периода полового созревания у них могут наблюдаться временные отклонения в деятельности сердечно-сосудистой системы, некоторое ухудшение координации движений. Для подростков (особенно мальчиков) характерна склонность к переоценке своих сил, нередко они отличаются неустойчивостью поведения, большой впечатлительностью, усиливающимися особенностями в моторике.

Дети с «нормально возбудимым, подвижным» типом нервной системы обычно легко овладевают техникой физических упражнений, точно справляются с разнообразными двигательными задачами, преуспевают в подвижных играх. Дети «сильного, безудержного» типа высшей нервной деятельности отличаются неровной успеваемостью, тем не менее, способны легко овладевать двигательными навыками. Их поведение и эмоциональные реакции в связи с большой двигательной активностью нередко расцениваются как проявление «недисциплинированности». Дети с «нормально возбудимым, спокойным» типом высшей нервной деятельности, в конечном счете, тоже успешно овладевают сложно координированными движениями, но сравнительно медленно вырабатывают двигательные дифференцировки. Этим детям необходимы большее число повторений, более подробные указания, постоянное поддержание интереса к занятиям и оценка результата.

Объем и срок реализации программы.

Программа рассчитана на 3 года обучения, объем программы – 576 часов. 1-й год обучения - 144 часа, 2-й год обучения - 216 часов, 3-й год обучения - 216 часов.

Формы обучения и режим занятий

Форма обучения – очная.

В 1 год обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа, 2 и 3 год обучения - 2 раза в неделю по 3 часа. Продолжительность 1 академического часа - 45 мин., перерыв между занятиями - 10 минут.

Режим занятий соответствует СанПин2.4.368-20 «Санитарно-эпидемиологические требования организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Предполагается постепенное и ступенчатое усложнение осваиваемого учебного материала при прохождении повторяющихся тем учебно-тематического плана:

- занятие: теоретическая часть (беседа, обсуждение боя, демонстрация фото и видео материала) и практическая часть (в помещении или на спортивной площадке: спортивная тренировка, игра);
- практическое занятие (сдача нормативов);
- соревнования;
- выезд с родителями на показательные соревнования

Форма организации учебной деятельности носит групповой (теоретические занятия, работа в парах), индивидуальная работа, работа в малых группах, парах, могут использоваться комбинированные, игровые и соревновательные формы. При подготовке к соревнованиям допускается проведение занятий по группам и индивидуально. Формы проведения занятий, как правило, комбинированные: состоят из теоретической и практической частей. Изучение материала проводится в форме диалога, рассказа, беседы, показа, практического занятия. Так происходит усвоение необходимой информации и закрепление навыков работы. Теоретический материал на занятиях дается с использованием беседы, рассказа, диалога с детьми, комментариев педагога, просмотров иллюстративного и видео материала, и закрепляется практическим освоением тем (практические занятия – спортивная тренировка, игра). Так как программа ориентирована на большой объем практических заданий, занятия включают здоровьесберегающие технологии: организационные моменты, проветривание помещения, перерывы, время для восстановления физических сил.

Особенности реализации, особенности организации образовательного процесса. Формы реализации образовательной программы.

Традиционная модель реализации программы представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение одного или нескольких лет обучения в одной образовательной организации.

Перечень видов занятий. Теоретические занятия, учебно-тренировочные занятия, контрольно-испытательные, выступления на соревнованиях, открытые занятия, походы и др.

Перечень форм подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы. Опрос, зачет, анализ спортивных результатов и технико-тактического уровня учащихся, диагностика личностного и психологического роста обучающихся, сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП (в начале и в конце учебного года), зачётные задания (технические нормативы) по пройденным темам, участие в соревнованиях, выполнение спортивных разрядов.

2.2 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.

Цель: оптимизация физического развития человека, всестороннее совершенствование общих физических качеств в единстве с воспитанием личности занимающихся.

Задачи программы.

Образовательные:

- формирование устойчивого интереса к занятиям рукопашным боем;
- освоение базовых ударной и борцовской техник юного борца;

формировать знания об истории развития спорта и рукопашного боя в Ставрополе, Ставропольском крае и России;

-обучить знаниям гигиены и питания спортсмена;

- привить умения и навыки самостоятельных систематических занятий физическими упражнениями;

-обучить основным приемам техники борьбы дзюдо;

- обучить умениям и навыкам соревновательной деятельности;

-уметь применять полученные знания и умения в практической жизни;

Развивающие:

- всестороннее гармоничное развитие физических (двигательных) качеств;

- развитие физических качеств: быстроты, выносливости, силы, ловкости.

- привитие навыка к систематическим занятиям физическими упражнениями;

- привитие навыка здорового образа жизни;

- формирование физической и психологической подготовки обучающихся.

Воспитательные:

- воспитание трудолюбия, находчивости, смелости, активной жизненной позиции;

- прививать навыки самодисциплины, стремление к самосовершенствованию;

- способствовать воспитанию волевых качеств, самосовершенствования и самооценки.

- воспитание дружбы, взаимопомощи, товарищества, патриотизма.

2.3 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

По итогам обучения, обучающиеся должны знать:

В технической подготовке:

Должны уметь:

- выполнять кувырки (вперёд, назад, через правое и левое плечо);

- выполнять страховку при падении вперёд, назад, на правый и левый бок;

- принимать стойки и передвигаться в стойках (передней, задней боковой);

- выполнять одиночные удары руками и ногами;

- выполнять броски партнёра без сопротивления;

- выполнять загиб руки за спину при подходе спереди и сзади.

-освободиться от захватов и обхватов.

В тактической подготовке:

Должны уметь: - передвигаться в парах с партнёром;

- соблюдать дистанцию;

- держать равновесие при передвижениях.

Личностные:

- уметь правильно подбирать обувь и одежду для занятий спортом;

- знать и уметь применять основные формы самоконтроля;

- выполнить контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для соответствующей возрастной группы.

Предметные:

- знать основные требования гигиены при занятиях физкультурой и спортом;

- знать и уметь выполнять элементы техники рукопашного боя;

- знать и уметь применять основные формы и методы спортивных тренировок;
- знать основные команды судей и их терминологию;
- знать правила проведения соревнований по рукопашному бою;
- принять участие не менее чем в пяти соревнованиях по рукопашному бою.

Метапредметные:

- уметь правильно организовать режим своего дня;
- знать основы профилактики травм и простудных заболеваний;
- знать способы восстановления после физических нагрузок
- уметь вести спортивный дневник;
- иметь навыки оказания доврачебной помощи при несчастных случаях;
- участвовать в краткосрочных учебно-тренировочных сборах в период осенних, зимних и весенних школьных каникул;
- принять участие в выездных зимних и летних учебно-тренировочных сборах;
- принять участие в организации и судействе школьных соревнований по рукопашному бою.

В основе - формирование у детей устойчивой потребности к здоровому образу жизни и активной жизненной позиции; укрепление здоровья.

2.4 Воспитательный потенциал

Программа направлена на социальное, личностное и духовное развитие обучающихся. Оценивание результатов воспитательной работы происходит в процессе педагогического наблюдения на протяжении всего периода обучения.

В процессе обучения по программе приоритетным является стимулирование интереса к занятиям; воспитание культуры поведения на занятиях, в условиях соревнований, в том числе уделяется внимание морально – нравственным аспектам поведения, формирование адекватной самооценки.

Воспитательная работа строится соответственно возрастным и индивидуальным особенностям обучающихся. Она направлена на формирование у детей гражданственности, патриотизма, уважения к правам и свободам человека. Обучающиеся принимают активное участие в выставках, посвященных дню Победы, дню освобождения Ставрополя от немецких захватчиков, экологических десантах, экскурсиях по городу, краю, изучают памятники природы.

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Воспитательная работа направлена на формирование личностных качеств (честности, доброжелательности, самостоятельности, ответственности, настойчивости, смелости, терпеливости.

Работа с детьми проводится как на учебном занятии, так и в походах выходного дня. Все это способствует самоутверждению подростков, гармоничному развитию личности, адаптации подростков в жизни. План воспитательных мероприятий прилагается (Приложение №1)

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Учебный план первого года обучения, 144 часа

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1.	Тема 1. Введение в программу Техника безопасности. Начальная аттестация	4	2	2	Беседа
2.	Тема 2. Рукопашный бой-история развития и совершенствования.	2	2	-	Опрос, тестирование
3.	Тема 3. Духовно –нравственные основы и психофизиологические особенности рукопашного боя.	2	2	-	Опрос, тестирование
4.	Тема 4. Построения, перестроения, повороты на месте и в движении, различные виды бега.	8	-	8	Тестирование, текущий контроль, аттестация
5.	Тема 5. Общеразвивающие упражнения. Промежуточная аттестация.	46	-	46	Тестирование, текущий контроль, аттестация
6.	Тема 6. Специальные упражнения.	25	-	25	Текущий контроль
7.	Тема 7. Техника передвижений.	10	-	10	Текущий контроль
8.	Тема 8. Техника борьбы.	15	-	15	
9.	Тема 9. Техника ударов.	15	-	15	Анкетирование, беседы
10.	Тема 10. Подвижные игры. Итоговая аттестация	17	-	17	Тестирование
Всего часов:		144	6	138	

Содержание.

Теоретическая подготовка.

Тема 1.

Теория. Введение. Краткая характеристика, цель и задачи курса рукопашного боя. Правила гигиены, техники безопасности, культуры общения на занятиях в тренировочном зале, на улице, в лесу, вблизи водоемов. Двигательный режим. Значение занятий рукопашным боем для здоровья человека. Влияние режима дня, питания, физических нагрузок на повышение физической и интеллектуальной работоспособности.

Тема 2.

Теория. Рукопашный бой - история развития и совершенствования. Образ русских богатырей в произведениях фольклора и литературы. Борьба и кулачные бои, как одна из любимых народных забав и основа состязательной мужской культуры русских. Профессиональная борьба в цирке и балаганах. Обучение рукопашному и штыковому бою в армии в разные времена в России и других государствах. Виды рукопашного боя в настоящее время.

Тема 3.

Теория. Духовно- нравственные основы и психофизиологические особенности рукопашного боя. Образ воина как пример для подражания: развитое чувство справедливости, товарищества, взаимовыручки, патриотизма, силы духа и воли, доброта, свободолюбие, физическая сила.

Практическая подготовка.

Тема 4.

Практика. Традиционные действия (8 ч.).

Построения в шеренгу, в круг, приветствие, основные положения при восприятии информации и команд от инструктора, перестроения.

Тема 5.

Практика. Общеразвивающие упражнения (44 ч.):

- ходьба по кругу в колонне, ходьба на носках, на пятках, в полуприседе;
- бег по кругу в колонне, спиной вперед, приставным шагом, бег с ускорением с захлестом голени и высоким подниманием бедра;
- прыжки на одной и двух ногах на месте и с передвижением, с поворотами в разные стороны;
- круговые и наклонные движения туловищем и головой, маховые и круговые движения руками и ногами;
- упражнения на гибкость, растяжку мышц и сухожилий, формирование правильной осанки.

Тема 6.

Практика. Специальные упражнения (25 ч.):

- техника подстраховки и самостраховки при падениях вперед, назад, в стороны, и из положения сидя и лежа;
- переползания по-пластунски;
- кувырки вперед, назад, прыжок-кувырок;
- стойка на руках, ходьба и отжимания на руках.

Тема 7.

Практика. Техника передвижений (10 ч.).

- шагом, бегом;
- приставным шагом;
- челночное перемещение (влево, вперед, назад, вправо).

Тема 8.

Практика. Техника борьбы (15 ч.).

Борьба в положении стоя:

- броски через бедро;
- бросок задняя подножка;
- бросок боковая подножка;
- передняя, боковая и задняя подсечки;

Борьба в партере:

- переворачивание противника, перевод в борьбу лежа.

Борьба лежа:

- удержание противника на лопатках верхом

Тема 9.

Практика. Техника ударов (15 ч.).

Удары руками:

- прямой удар кулаком;
- боковой удар кулаком;
- удар кулаком снизу.

Удары ногами:

- махи ногами (прямые и круговые).
- удар вперед;
- удар в сторону;
- удар назад.

Тема 10.

Практика. Подвижные игры (15 ч.).

Игры, развивающие равновесие, на сообразительность, координацию движения, реакцию, силовую и скоростную выносливость: "пятнашки", "выжигала", "выталкивание из круга", "конный бой", "перетягивание каната, «петушинный бой».

Тема 11. Аттестация (6 ч.): начальная, промежуточная, итоговая

Учебный план 2-й год обучения

Задачи этапа:

1. Развитие у учащихся стремление к познанию и самосовершенствованию.
2. Формирование потребности в регулярных занятиях физкультурой и спортом, осмысленного отношения к ним.
3. Повышение работоспособности обучающихся, совершенствование их физических и психических качеств необходимых для владения техникой рукопашного боя.
4. Компенсация отсутствующих в основном образовании знаний, умений и навыков в области физкультуры и спорта, гигиены и медицины.

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1.	Тема 1. Введение в программу. Техника безопасности и культура общения. Начальная аттестация:	6	3	3	Беседа
2.	Тема 2. Духовно–нравственные основы и психофизиологические особенности рукопашного боя.	3	3	-	Опрос, тестирование
3.	Тема 3. Построение, перестроения, разновидности ходьбы и бега	6	-	6	Опрос, тестирование
4.	Тема 4. Общеразвивающие упражнения.	26	-	26	Тестирование, текущий контроль, аттестация
5.	Тема 5. Специальные упражнения. Промежуточная аттестация:	35	-	35	Тестирование, текущий контроль, аттестация

6.	Тема 6. Техника передвижений.	29	-	29	Текущий контроль
7.	Тема 7. Техника борьбы.	47	-	47	Текущий контроль Спарринги
8.	Тема 8. Техника ударов	25	-	25	
9.	Тема 9. Защита от нападения	21	-	21	Анкетирование, беседы
10.	Тема 10. Подвижные игры. Итоговая аттестация.	18	-	18	Тестирование
Всего часов:		216	6	210	

Содержание

Теоретическая подготовка

Тема 1. Техника безопасности и культура общения:

- техника безопасности при пользовании электроприборами, противопожарная техника безопасности, правила поведения в чрезвычайных ситуациях;
- техника безопасности при выполнении физических упражнений и работе с партнером в спортзале, в лесу, на воде, в черте населенных пунктов;
- первая помощь при травмах;
- основы здорового образа жизни и двигательный режим;
- влияние на организм вредных привычек;
- игры как элемент техники и тактики боя;
- традиции народов, использующиеся как древняя основа рукопашного боя.

Тема 2. Духовно-нравственные и психо-эмоциональные основы рукопашного боя. Философия рукопашного боя предполагает умение выживать, защищаться от врагов, сохранять свой род и развивать культуру своего государства.

Практическая подготовка.

Тема 3. Построения, перестроения, различные виды ходьбы и бега (6 ч.):

- традиционное приветствие до и после тренировки;
- основное положение тела при восприятии информации от инструктора;
- приветствие перед началом и после учебного поединка;
- основные команды, положение частей тела, построения, перестроения, разновидности ходьбы, бега, упражнения в движении.

Тема 4. Общеразвивающие упражнения (26 ч.):

- бег по кругу в колонне, спиной вперед, приставным шагом, бег с ускорением с захлестом голенью и высоким подниманием бедра;
- прыжки на скакалке;
- отжимание от пола, в упоре лежа, подтягивание на перекладине;
- упражнения на гибкость, растягивание мышц и сухожилий, формирование правильной осанки;
- прыжки в высоту и длину.

Тема 5. Специальные упражнения (32 ч.):

- акробатические упражнения;

- бой с "тенью";
- коридор с препятствиями.

Тема 6. Техника передвижений (29 ч.):

- передвижение зашагиванием, забеганием;
- передвижение прыжком;
- передвижение по дуге и зигзагом.

Тема 7. Техника борьбы (47 ч.).

Борьба в положении стоя:

- перевороты, опрокидывания;
- нырки, скручивания;
- сближения, проход в ноги, разрыв дистанции;
- контрприемы.

Борьба в положении лежа:

- проведение болевых и удушающих приемов;
- освобождения от удержаний;
- быстрые переходы от одного болевого приема к другому;
- контрприемы;
- борцовские поединки на ковре.

Тема 8. Ударная техника (25 часов).

Удары руками:

- удары наотмашь;
- рубящие удары;
- комбинирование ударов.

Удары ногами:

- круговые удары с разворотом корпуса на 90°, 180°, 270°;
- удары коленом;
- комбинирование ударов ногами.

Тема 9. Защита от нападения (21 ч.):

- защита руками;
- защита ногами;
- уклоны, нырки, уходы корпусом;
- освобождение от захватов;
- комбинирование защит.

Тема 10. Подвижные игры (15 ч.).

Виды игр: "выталкивание из круга", "конный бой", "перетягивание каната", "бой на бревне", игры с мячом (футбол).

Тема 11. Аттестация (9 ч.): начальная, промежуточная, итоговая

К концу второго года обучения дети должны знать:

- традиции, используемые в рукопашном бое и других видах единоборств;
- технику безопасности при работе с партнерами;
- способы оказания первой помощи при травмах;
- основные способы закаливания, правила питания, гигиены и двигательный режим занимающихся рукопашным боем;
- знать расширенную технику борьбы и нападений.

К концу второго года обучения дети должны уметь:

- оказывать первую помощь при травмах;
- выполнять элементы акробатики (перевороты, подъем разгибом, ходьба на руках, "колесо", "рондат", "фляк")
- выполнять элементы расширенной техники борьбы, защиты, нападения
- свободно комбинировать удары и защитные действия;
- бороться на ковре.

**Учебный план
3-й год обучения****Задачи этапа:**

1. Осознание наследуемых ценностей рукопашного боя.
1. Развитие стремления молодежи к познанию и самосовершенствованию.
2. Формирование потребности в регулярных занятиях физкультурой и спортом, осмысленного отношения к ним.
3. Укрепление здоровья, повышение работоспособности молодежи, совершенствование их физических и психических качеств необходимых для владения техникой и тактикой рукопашного боя.
4. Воспитание у обучающихся силы воли, внимательности, мужества, стойкости, рационального образа мышления и поступков.
5. Организация досуга молодежи.

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1.	Тема 1. Техника безопасности и культура общения. Начальная аттестация.	3	3	2	Беседа
2.	Тема 2. Духовно–нравственные основы и психофизиологические особенности рукопашного боя.	3	3	-	Опрос, тестирование
3.	Тема 3. Традиционные действия.	5	-	5	Опрос, тестирование
4.	Тема 4. Общеразвивающие упражнения.	66	-	66	Тестирование, текущий контроль, аттестация
5.	Тема 5. Специальные упражнения. Промежуточная аттестация.	70	-	70	Тестирование, текущий контроль, аттестация
6.	Тема 6. Техника рукопашного боя.	15	-	15	Текущий контроль
7.	Тема 7. Защита от нападения	15	-	15	Текущий контроль
8.	Тема 8. Тактика рукопашного боя.	25	-	25	спарринги
9.	Тема 9. Соревновательная техника	10	-	10	Анкетирование, спарринги

10.	Тема 10. Подвижные игры. Итоговая аттестация.	12	-	12	Тестирование
Всего часов:		216	6	210	

Содержание

Теоретическая подготовка

Тема 1. Техника безопасности в чрезвычайных ситуациях. Культура общения. Техника безопасности при занятиях в парах, во время учебных боев, на соревнованиях. Понятие баланса. Влияние рукопашного боя на мировоззрение человека.

Тема 2. Духовно-нравственные и психо-эмоциональные основы рукопашного боя.

Практическая подготовка.

Тема 3. Традиционные действия. (5 ч.).

- традиционное приветствие до и после тренировки;
- основное положение тела при восприятии информации от инструктора;
- приветствие перед началом и после;
- основные команды, положение частей тела, перестроения.

Тема 4. Общеразвивающие упражнения (66 ч.).

- бег по кругу в колонне, правым и левым боком, спиной вперед, приставным шагом, бег с ускорением с захлестом голени и высоким подниманием бедра;
- прыжки на скакалке;
- отжимание от пола в упоре лежа, подтягивание на перекладине;
- упражнения для развития брюшного пресса и спины;
- упражнения на гибкость, растягивание мышц и сухожилий, формирование правильной осанки;
- прыжки в высоту и длину, упражнения для укрепления голеностопа.

Тема 5. Специальные упражнения (68 ч.).

- бег по пересеченной местности;
- акробатические упражнения;
- бой с "тенью";
- коридор с препятствиями;
- прыгивание с высоты 2-5 метров.

Тема 6. Техника рукопашного боя (15 ч.).

- взаимосвязь рук и ног в технике рукопашного боя;
- комбинирование техник защиты и нападения;
- комбинирование борцовской и ударной техник;
- умение работать с противником на различных дистанциях и уровнях.

Тема 7. Защита от нападения (15 ч.).

- пассивная оборона;
- активная оборона;
- защита от нападения безоружного противника;
- защита от нападения противника вооруженного палкой, веревкой, ножом, пистолетом.

Тема 8. Тактика рукопашного боя (15 ч.).

- понятие о тактике и стратегии, психология боя;
- линейный бой;
- круговой бой;
- разведка, атаки, контратаки;

Тема 9. Соревновательная техника (10 ч.).

- борцовские поединки на ковре;
- боксерские спарринги;
- спарринги с ударами руками и ногами;
- спарринги по правилам рукопашного боя.

Тема 10. Подвижные игры (10 ч.).

Специальные упражнения: "коридор препятствий", "бой на бревне", "нападение на крепость", "разорвать "цепь"".

Тема 11. Аттестация (6 ч.)

-начальная, промежуточная, итоговая

К концу третьего года обучения обучающиеся должны знать:

- влияние рукопашного боя на мировоззрение человека;
- понятия о тактике и стратегии;
- технику безопасности во время учебных боев и на соревнованиях;
- правила соревнований по рукопашному бою и других видах единоборств;
- принципы работы против вооруженного противника;
- комбинирование различных техник рукопашного боя.

К концу третьего года обучения дети должны уметь:

- свободно выполнять элементы акробатики и уметь комбинировать их выполнение /кувырки различные, из различных исходных положений, перевороты;
- совмещать элементы ударной техники, с элементами борьбы стоя, в партере и лежа;
- свободно и правильно выполнять приемы самозащиты от вооруженного нападения;
- активно проводить борцовские поединки, ударные спарринги по правилам бокса, кикбоксинга, рукопашного боя;
- участвовать в соревнованиях.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Режим занятий и мероприятий по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе определяется Календарным учебным графиком.

Календарный учебный график

Год обучения	Количество учебных недель в год	Количество занятий в неделю	Продолжительность одного занятия (мин)	Количество часов в год	Даты начала и окончания реализации программы	Продолжительность каникул
1	36	2	90 мин (2 ч)	144	1.09 – 31.05	01.06.-31.08

2	36	2	135 мин (3 ч)	216	1.09 – 31.05	01.06.-31.08
3	36	2	135 мин (3 ч)	216	1.09 – 31.05	01.06.-31.08

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся проводится ежегодно в декабре и мае, в форме сдачи контрольно-переводных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовке, предусмотренных программой по рукопашному бою и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого учащегося.

По теоретической части программы в форме собеседования.

Целью проведения аттестации обучающихся является оценка уровня освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы по рукопашному бою.

Задачи аттестации:

- анализ полноты реализации дополнительной общеобразовательной программы по рукопашному бою.
- выявление уровня подготовки обучающихся по теоретической, общей физической, специальной физической и технико – тактической подготовке, итогов участия в соревнованиях.
- внесение необходимых изменений в содержание и методику образовательной деятельности.

Сроки проведения аттестации обучающихся устанавливаются в соответствии с календарным учебным графиком.

Формы аттестация обучающихся:

- теоретическая подготовка - в форме устного опроса или тестирования;
- общая физическая подготовка – сдача контрольных нормативов;
- специальная физическая подготовка – сдача контрольных нормативов;
- технико – тактическая подготовка – сдача контрольных нормативов;

Результативность аттестационных занятий фиксируется в специальных таблицах бальным способом и отслеживается в процессе обучения каждого обучающегося (по группам и годам обучения).

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

Система и критерии оценок при проведении аттестации должны быть едиными для всех обучающихся учреждения. Критерии оценки определяются на основании программных требований и в соответствии с этапом подготовки. Выполнение контрольного норматива определяется следующими оценками: положительное - «сдал», отрицательное – «не сдал». Итоговый результат выполнения всех контрольных нормативов и тестов определяется в сводном протоколе «зачет» - «не зачет». Для успешного прохождения аттестации обучающемуся необходимо набрать не менее 50% положительных оценок («сдал») и получить общий «зачет» по всем контрольным нормативам.

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся за основу контрольно - переводных нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке принимаются следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств:

Нормативные требования:

- бег 30 м с высокого старта
- челночный бег
- прыжок в длину с места
- пресс за минуту

Техническая подготовленность:

- бросок через бедро
- задняя и передняя подножки
- бросок через спину с колен
- бросок захватом двух ног
- рычаг локтя
- узел плеча
- рычаг колена
- ущемление икроножной мышцы; ахиллова сухожилия
- атакующие связки руками и ногами

Высшим результатом обучения по данной программе является достижение соревновательного уровня.

Методика проведения оценивания знаний по теоретической подготовке.

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке проводится в форме устного опроса одновременно со всей группой. Обучающимся задаются вопросы, на которые они должны дать краткий однозначный ответ.

При оценивании результатов раздела теоретической подготовки ставится оценка:

положительное – «сдал»;

отрицательное - «не сдал».

Оценочное суждение «сдал» ставится, если обучающийся:

- умеет составить полный и правильный ответ на основе изученного материала; выделять главные положения, самостоятельно подтверждать ответ конкретными примерами, фактами, самостоятельно и аргументированно делать анализ, обобщения, выводы.

Оценочное суждение «не сдал» ставится, если обучающийся:

- не усвоил и не раскрыл основное содержание материала.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-технические условия.

Обеспечение учебным помещением. Занятия проводятся в спортивном зале площадью 431 кв.м.

Для реализации программы имеется следующее оборудование: ковер татами, гимнастическая стенка, набивной мяч, штанга, гантели, гири, гимнастические скакалки, гимнастические палки, маты, перекладина, канат для перетягивания. Обучающие должны иметь личное снаряжение и одежду для занятий: спортивный костюм для рукопашного боя, защитный шлем на голову,

боксерские перчатки или открытые перчатки для рукопашного боя, лапы боксерские маленькие и большие бинт боксерский, щитки на голень, борцовки и капу.

Кадровое обеспечение программы.

Программа «Рукопашный бой» реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Данная программа преследует цель ознакомить начинающих с основами рукопашного боя и подготовить их для обучения более специфическим действиям. В данной программе предлагается использовать методики, основанные на постепенном изучении элементов рукопашного боя. Ввиду того, что не у всех есть возможность использовать дорогостоящее оборудование для занятий, нужно помнить принцип, согласно которому можно понять, что "Лучший тренажер – это человек".

Тренировка начинается с упражнений для разминки: бег, наклоны, прыжки, растягивания мышц и сухожилий. Они помогают плавно перейти к занятию. Разогретое и растянутое тело можно подвергать более тяжелым нагрузкам. В качестве заключительного упражнения в разминке можно использовать "бой с тенью" – это прекрасное упражнение, подающее идеи, также оно более динамичное, чем предыдущее и призвано повышать потенциал выносливости бойцов. С этой же целью можно использовать акробатические упражнения.

Основная часть тренировки начинается сразу после разминки, занимает большую часть времени. В течение всей основной части ученики изучают техники боя и совершенствуют мастерство выполнения этих действий.

Хорошо известно, что для успешного противостояния другим стилям каждый боевой стиль должен включать в себя четыре основных категории техник: защиту и удары руками, защиту и удары ногами, борьбу, техники захватов (удержания) и освобождения от них. Главной составляющей всех этих техник является техника передвижений и работы корпусом обучающая маневрированию во время боя. Маневренность в бою очень важное качество - "Маневр – половина победы".

"Техника ног" применяется для передвижений, поражения жизненно-важных областей на теле противника, подсечек и блокирования ударов ногами противника.

"Техника рук" – это использование кистей, предплечий, локтей или плеч для отражения атак противника или нанесения ударов.

"Борьба" – использование сбиваний, подсечек, толчков, бросков и т.п. для того, чтобы лишить противника равновесия и сбить его вниз, а также – использование контрприемов. В борьбе лежа широко применяются упражнения, удушения, болевые приемы и освобождения от них.

Обучающиеся, усвоившие базовые техники, продолжают совершенствовать приобретенные навыки и начинают отрабатывать

комбинирование всех выше перечисленных техник. С того времени в тренировочный процесс вводятся борцовские поединки на ковре и спарринги по правилам рукопашного боя.

В заключительную часть тренировки входят упражнения:

- на развитие силы всех групп мышц (работа с тяжестями, изометрические упражнения, упражнения на перекладине и т.д.);
- на развитие скоростных качеств (бег, прыжки на скакалке);
- на развитие силовой и скоростной выносливости (тесты на предел возможностей). Каждая тренировка начинается и заканчивается традиционным построением и приветствием.

Занятия рукопашного боя проводятся в зале, на открытых площадках. Занятия на свежем воздухе в значительной мере способствуют закаливанию организма.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

Для педагогов:

1. Авилов, Владимир. Рукопашный бой. Учебно-методическое пособие / Владимир Авилов. - М.: Профит Стайл, 2014. – 222 с.
2. Адамович, Г. Э. Кривич. Рукопашный бой. Система славянских единоборств / Г.Э. Адамович. - М.: Букмастер, 2012. – 416 с.
3. Астахов С.А., Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере рукопашного боя): Автореф.:дис.кпн. – М., 2003. – 123 с.
4. Бондаренко, В. В. Казачий рукопашный бой. Частные примеры техники современного казачьего рукопашного боя / В.В. Бондаренко, В.Н. Пустовойтов. - М.: АСТ, Астрель, Полиграфиздат, 2010. – 352 с.
5. Егорова А.В., Круглов Д.Г., Левочкина О.Е. и др. «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации», метод.рекомендации, М.: Советский спорт, 2007. – 136 с.
6. Коньков, В.С. Боевая система рукопашного боя спецназа / В.С. Коньков. - М.: Рипол Классик, 2014. - 256 с.
7. Кимоно "Atemi" для рукопашного боя, черное (размер 48-50/164). - Москва: Машиностроение, 2009. – 751 с.
8. Кимоно "Atemi" для рукопашного боя, черное (размер 48-50/170). - Москва: СПб. [и др.] : Питер, 2017. – 172 с.
9. Терехин, К.И. Как выжить в уличной драке. Иллюстрированный самоучитель рукопашного боя / К.И. Терехин. - М.: Эксмо, 2013. - 352 с.
10. Травников, А. Книга приемов. Рукопашный бой и оперативное карате. По системе спецназа КГБ / А. Травников. - М.: АСТ, 2008. – 178 с.
11. Проектирование образовательных программ в учреждениях дополнительного образования детей. Приложение к журналу "Внешкольник". Выпуск-5. М.: ЦРСДОД, 2001. – 45 с.
12. Путин В., Шестаков В., Левицкий А. Дзюдо: история, теория, практика. Издательский дом СК, 2000. – 158 с.

13. Сенчуков Ю.Ю. Да-изе-шу – искусство пресечения боя. Минск, Современное слово, 2000. – 350 с.
14. Кадочников А.А. Рукопашный бой как личная техника безопасности. - М.: Неоглория, -2008. – 539 с.

Для обучающихся:

1. Захаров Е., Карасев А., Сафонов А. Рукопашный бой. Самоучитель. М.: Культура и традиции, 1994. – 42 с.
2. Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры: Учебник. М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
3. Хрестоматия «Спортивная психология». Санкт-Петербург, 2002. – 372 с.
4. Щитов В. Бокс для начинающих. М.: Фаир пресс, 2001. – 448 с.
5. Якимов А.М. «Основы тренерского мастерства», учеб. пособие для студ. высших учебных заведений физической культуры, М.: Терра-Спорт, 2003. – 35 с.

Интернет-ресурсы:

1. Все о боевых искусствах: <https://srrb.ru/>;
2. [http: //www, minsport. gov, ru/](http://www.minsport.gov.ru/) - сайт Министерства спорта Российской Федерации