

**РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ**

Комитет по образованию администрации городского округа «Город Калининград»  
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
города Калининграда  
средняя общеобразовательная школа № 29  
(МАОУ СОШ № 29)

Принята на заседании  
методического (педагогического) совета  
Протокол от «26» августа 2024 г. №1

Утверждаю:  
Директор МАОУ СОШ №29  
Зубов А. М.  
Приказ от «26» августа 2024 г. №2608/8

**Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Клуб боевых искусств и единоборств»  
(Рукопашный бой)**

Возраст обучающихся: 7-11 лет  
Срок реализации: 9 месяцев

Автор-составитель:  
Маценко Александр Сергеевич,  
педагог дополнительного образования

г. Калининград, 2024 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Клуб боевых искусств и единоборств (рукопашный бой)» имеет **физкультурно-спортивную** направленность.

**Актуальность программы** определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области единоборств, развития физических и морально-волевых качеств школьников, материально-технические условия.

Клуб боевых искусств и единоборств развивает направление «Рукопашного боя», так как является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств, в которых разрешается применять контролируемые удары, броски, удержания, болевые и удушающие приемы в зависимости от конкретной динамической ситуации поединка (С.М. Ашкинази, 2001, 2007, В.Л. Волков, 2003).

Содержание технических действий бойцов в рукопашном бое, их технико-тактический арсенал свидетельствует об отсутствии какой-либо методологии планомерной подготовки в этом виде спортивной деятельности. Спортсмены - «рукопашного боя», как правило, являются представителями видов спортивной борьбы, либо ударных единоборств, что проявляется в ограниченности и односторонности их технико-тактического арсенала применительно к задачам и возможностям рукопашного боя (И.В. Зайчиков, 2003).

Основными сложностями, с которыми встречаются тренеры, являются вопросы методики обучения спортсменов, вопросы выбора тренировочных средств, способствующих повышению эффективности их соревновательной деятельности.

Особую актуальность приобретает методика обучения приемам в рукопашном бое на занятиях в школах.

В связи, с чем появляется потребность общества и детей данного в занятиях рукопашным боем.

**Отличительные особенности программы** опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств перед работой направленной на освоение предметного содержания.

Она также состоит в разработке и обосновании нетрадиционной методики, основанной на дифференцировании тренировочных нагрузок, с учетом физической подготовленности спортсменов, в разделах специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающегося.

Новизна данной программы также заключается и в применении большой игровой практики.

Используя полученный опыт ведущих тренеров, спортсменов, а, также используя литературные данные по построению тренировочного процесса в

различных видах единоборств, в течение ряда лет, проводилась нетрадиционная методика тренировок, где основной упор в ранней специализации делался на обучение основам техники рукопашного боя посредством игр, которые подбирались таким образом, что обучающийся играя, одновременно развивал необходимые физические качества и осваивал базовую технику рукопашного боя.

**Адресат программы.** Дополнительная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 7 - 11 лет.

**Срок освоения программы – 9 месяцев.**

На полное освоение программы требуется 72 часа.

**Форма обучения – очная.**

**Особенности организации образовательного процесса.**

Набор детей в объединение – свободный. Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав групп 15-30 человек.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.**

Общее количество часов в год – 72 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 40 минут. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

**Педагогическая целесообразность.**

Программа «Клуб боевых искусств и единоборств (рукопашный бой)» составлена таким образом, чтобы в процессе её реализации обучающиеся овладевают знаниями, умениями, навыками, необходимыми для гармоничного общефизического развития, овладения приёмами самообороны, психологической устойчивости детей к трудностям, укрепления здоровья.

**Практическая значимость.**

При завершении данной программы обучения обучающиеся должны знать основные теоретические понятия рукопашного боя, владеть основами базовой техники (стойками, ударами, блоками, бросками), уметь выполнять общефизические и специальные упражнения.

Качество усвоения знаний, умений и навыков в ходе усвоения образовательной программы отслеживается путем сдачи контрольных нормативов.

**Ведущие теоретические идеи.**

Ведущая идея данной программы — стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся наряду с основами технических навыков в избранном виде спорта, также уровень освоения основ знаний в

области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

**ель дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:** содействие разностороннему, гармоничному развитию личности, привитие навыка здорового образа жизни посредством занятия рукопашным боем.

**Задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:**

**Образовательные:**

- овладеть техникой выполнения физических упражнений;
- изучить базовую технику рукопашного боя и сформировать общую культуру движения;

**Развивающие:**

- развить общие и специальные физические качества, необходимые для освоения техники рукопашного боя;
- развить волевые и морально этические качества личности, обеспечить потребность в ведении здорового образа жизни.

**Воспитательные:**

- сформировать у обучающихся интерес к занятиям спортом и мастерству рукопашного боя в частности;
- воспитать трудолюбие;
- привить общечеловеческие нормы морали и нравственности.

**Принципы отбора содержания.**

- индивидуальность
- доступность
- преемственность
- результативность

**Основные формы и методы.**

Основные тренировочные формы:

- общеразвивающие упражнения (с целью формирования общих двигательных навыков и умений);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики (кувырки, колеса, мостики и др.);
- прыжки и прыжковые упражнения;
- метание лёгких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий)

Основные методы выполнения упражнений:

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой
- соревновательный (в контрольно- переводных испытаниях).

### **Планируемые результаты.**

При завершении данной программы обучения обучающиеся должны знать основные теоретические понятия рукопашного боя, владеть основами базовой техники (стойками, ударами, блоками, бросками), уметь выполнять общефизические и специальные упражнения.

### **Механизм оценивания образовательных результатов.**

Качество усвоение знаний, умений и навыков в ходе усвоения образовательной программы отслеживается путем теоретической подготовки, сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

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

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, рассказов и опросов перед тренировочными занятиями. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности:

1. Сгибание и разгибание рук (отжимание) выполняется максимальное количество раз. Упор лёжа на горизонтальной поверхности, руки выпрямлены в локтевых суставах. Сгибание выполняется при прямом корпусе до касания подбородком пола.

2. 3-х минутный тест на отжимание (силовая выносливость). Упражнение начинается по секундомеру и занимает 3 минуты. Обучаемый должен отжаться в сумме определенное количество раз. Допускается кратковременные промежутки для восстановления между сериями отжиманий в положении сидя на коленях. Первая серия – отжимание на ладонях, вторая на кулаках, третья ( и последующие) – на пальцах.

3. Сгибание и разгибание корпуса лежа на спине (пресс) выполняется с прямыми коленями, руки захватывают сзади воротник кимоно накрест до касания лбом коленей.

4. Подтягивание на перекладине выполняются прямым хватом и прямыми коленями без рывков.

5. Приседание на одной ноге («пистолет») выполняются без касания каких либо предметов руками. Допускается сгибание свободной ноги.

6. Бег 30 м. выполняется по дорожке стадиона или спортзала с спортивной обуви без шипов..

7. Бег 1000 м. выполняется по дорожке стадиона в спортивной форме.

| №  | Норматив  | 9 месяцев |
|----|---|-----------|
| 1. | Отжимание юноши , девушки.                      | 30 , 20   |
| 2. | Сгибание туловища лежа (пресс) юноши , девушки. | 40, 30    |
| 3. | Подтягивание (юноши).                           | 7         |
| 4. | приседание на 1 ноге юноши , девушки.           | 7, 5      |

|    |                           |                  |
|----|---------------------------|------------------|
| 5. | Бег 30 м: юноши, девушки. | 5.3 сек, 5.5 сек |
| 6. | Бег 1000 м. юн , дев.     | 4.00 , 4.15      |
| 7. | до 12 лет юн, дев.        | 5.00, 5.30       |

Комплекс контрольных упражнений по тестированию специальной физической подготовленности:

1. 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 спортсмен.

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

3. Броски на скорость выполняются на татами. По сигналу начала упражнения включается секундомер. Обучаемый выполняет амплитудные броски партнёра (первый обучения год – броски через бедро, второй-передняя подножка, третий и более – каждый раз разные). Задача партнёра – быстро встать. Можно выполнять и с двумя партнёрами по очереди. Не техничные броски не засчитываются.

4. 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.

| № | Норматив                                     | 9 месяцев |
|---|--|-----------|
| 1 | Ударный тест руками (1 мин.) юноши, девушки. | 150, 140  |
| 2 | Ударный тест ногами (1 мин.) юноши, девушки. | 50, 40    |
| 3 | Броски на скорость юноши, девушки.           | 12, 10    |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
9 месяцев обучения

| №<br>п/п | Название<br>раздела, темы  | Количество часов |           |           |                               | Формы<br>аттестации/<br>контроля |
|----------|--|------------------|-----------|-----------|-------------------------------|----------------------------------|
|          |  | Всего            | Теория    | Практика  | Самостоятельная<br>подготовка |                                  |
| 1.       | Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях рукопашным боем. | 8                | 2         | 6         | 0                             | устный опрос                     |
| 2.       | Гигиена, питание, режим дня и силовые упражнения.                            | 8                | 1         | 7         | 0                             | устный опрос                     |
| 3.       | Упражнения для развития реакции.   | 8                | 2         | 6         | 0                             | игровой                          |
| 4.       | Комплексная (круговая) тренировка.   | 8                | 1         | 7         | 0                             | анализ                           |
| 5.       | Чувство дистанции.   | 8                | 1         | 7         | 0                             | игровой                          |
| 6.       | Борцовская подготовка.   | 8                | 2         | 6         | 0                             | устный опрос                     |
| 7.       | Силовая выносливость.  | 8                | 1         | 7         | 0                             | тестирование                     |
| 8.       | Скоростные упражнения.   | 8                | 2         | 6         | 0                             | тестирование                     |
| 9.       | Скоростно-силовая подготовка.  | 8                | 3         | 5         | 0                             | устный опрос                     |
|          | <b>Итого</b>   | <b>72</b>        | <b>15</b> | <b>57</b> | <b>0</b>                      |                                  |

| № п/п | Месяц    | Число               | Время проведения занятия   | Форма занятия       | Кол-во часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|-------|----------|---------------------|--|---------------------|--------------|--------------|------------------|----------------|
| 1     | Сентябрь | Согласно расписанию | ПН-СР<br>(15:30-16:10)<br>(20:00-20:40)<br>ВТ-ЧТ:<br>(16:00 – 16:40) | Практическая работа | 8            | 1            | МАОУ СОШ № 29    | устный опрос   |
| 2     | Октябрь  | Согласно расписанию | ПН-СР<br>(15:30-16:10)<br>(20:00-20:40)<br>ВТ-ЧТ:<br>(16:00 – 16:40) | Практическая работа | 8            | 2            | МАОУ СОШ № 29    | устный опрос   |
| 3     | Ноябрь   | Согласно расписанию | ПН-СР<br>(15:30-16:10)<br>(20:00-20:40)<br>ВТ-ЧТ:<br>(16:00 – 16:40) | Практическая работа | 8            | 3            | МАОУ СОШ № 29    | игровой        |
| 4     | Декабрь  | Согласно расписанию | ПН-СР<br>(15:30-16:10)<br>(20:00-20:40)<br>ВТ-ЧТ:<br>(16:00 – 16:40) | Практическая работа | 8            | 4            | МАОУ СОШ № 29    | анализ         |
| 5     | Январь   | Согласно расписанию | ПН-СР<br>(15:30-16:10)<br>(20:00-20:40)<br>ВТ-ЧТ:<br>(16:00 – 16:40) | Практическая работа | 8            | 5            | МАОУ СОШ № 29    | игровой        |
| 6     | Февраль  | Согласно расписанию | ПН-СР<br>(15:30-16:10)<br>(20:00-20:40)<br>ВТ-ЧТ:<br>(16:00 – 16:40) | Практическая работа | 8            | 6            | МАОУ СОШ № 29    | устный опрос   |
| 7     | Март     | Согласно расписанию | ПН-СР<br>(15:30-16:10)<br>(20:00-20:40)<br>ВТ-ЧТ:<br>(16:00 – 16:40) | Практическая работа | 8            | 7            | МАОУ СОШ № 29    | тестирование   |
| 8     | Апрель   | Согласно расписанию | ПН-СР<br>(15:30-16:10)<br>(20:00-20:40)<br>ВТ-ЧТ:<br>(16:00 – 16:40) | Практическая работа | 8            | 8            | МАОУ СОШ № 29    | тестирование   |
| 9     | Май      | Согласно расписанию | ПН-СР<br>(15:30-16:10)<br>(20:00-20:40)                              | Практическая работа | 8            | 9            | МАОУ СОШ № 29    | устный опрос   |



|  |  |     |                           |        |  |  |  |  |
|--|--|-----|---------------------------|--------|--|--|--|--|
|  |  | нию | ВТ-ЧТ:<br>(16:00 – 16:40) | работа |  |  |  |  |
|--|--|-----|---------------------------|--------|--|--|--|--|

| № п/п            | Наименование разделов и тем   | Количество часов |                |               |
|------------------|---|------------------|----------------|---------------|
|                  |   | Всего часов      | Практика       | Теория        |
| <b>Раздел 1.</b> | <b>Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях рукопашным боем.</b>   | <b>8 часов</b>   | <b>6 часов</b> | <b>2 часа</b> |
| 1.1              | Задняя подножка из различных положений.   |                  | 30 мин         | 10 мин        |
| 1.2              | Выведение из равновесия рывком с захватом руки и шеи.                                 |                  | 30 мин         | 10 мин        |
| 1.3              | Передняя подножка.  |                  | 30 мин         | 10 мин        |
| 1.4              | Сваливание, бросок с захватом ног и выносом их в сторону.                             |                  | 30 мин         | 10 мин        |
| 1.5              | Бросок через бедро.   |                  | 30 мин         | 10 мин        |
| 1.6              | Бросок через спину с захватом руки под плечо.   |                  | 30 мин         | 10 мин        |
| 1.7              | Бросок через голову.  |                  | 30 мин         | 10 мин        |
| 1.8              | Боковая подсечка.   |                  | 30 мин         | 10 мин        |
| <b>Раздел 2.</b> | <b>Гигиена, питание, режим дня и силовые упражнения.</b>                              | <b>8 часов</b>   | <b>7 часов</b> | <b>1 час</b>  |
| 2.1              | Отжимания, подтягивания, пресс, упражнения с отягощениями и борцовской резиной.       |                  | 35 мин         | 5 мин         |
| 2.2              | Общая выносливость. Кросс, беговые упражнения, общеразвивающие упражнения.            |                  | 35 мин         | 5 мин         |
| 2.3              | Подвижные игры: баскетбол, ручной мяч, пятнашки.                                      |                  | 35 мин         | 5 мин         |
| 2.4              | Борцовская подготовка ( теория ).   |                  | 35 мин         | 5 мин         |
| 2.5              | Сила. Силовые упражнения. (отжимания, подтягивания, пресс, упражнения с отягощениями) |                  | 35 мин         | 5 мин         |
| 2.6              | Подвижные единоборские игры типа « перетягивание за пояса»                            |                  | 35 мин         | 5 мин         |
| 2.7              | Гимнастические упражнения   |                  | 35 мин         | 5 мин         |
| 2.8              | Силовая выносливость. Упражнения на тренажерах, с отягощениями.                       |                  | 35 мин         | 5 мин         |

| <b>Раздел 3.</b> | <b>Упражнения для развития реакции.</b>   | <b>8 часов</b> | <b>6 часов</b> | <b>2 часа</b> |
|------------------|---|----------------|----------------|---------------|
| 3.1              | Бросок через бедро с падением.  |                | 30 мин         | 10 мин        |
| 3.2              | Обхват, обхват с захватом ноги изнутри и снаружи.                                 |                | 30 мин         | 10 мин        |
| 3.3              | Подхват снаружи.  |                | 30 мин         | 10 мин        |
| 3.4              | Подхват изнутри.  |                | 30 мин         | 10 мин        |
| 3.5              | Боковой переворот.  |                | 30 мин         | 10 мин        |
| 3.6              | Передний переворот.   |                | 30 мин         | 10 мин        |
| 3.7              | Боковая подсечка с падением.  |                | 30 мин         | 10 мин        |
| 3.8              | Бросок через голову с упором голенью в живот захватом под плечо.                  |                | 30 мин         | 10 мин        |
| <b>Раздел 4.</b> | <b>Комплексная (круговая) круговая тренировка.</b>                                | <b>8 часов</b> | <b>7 часов</b> | <b>1 час</b>  |
| 4.1              | Защита от выведения из равновесия рывком – переставление ног в направлении рывка. |                | 35 мин         | 5 мин         |
| 4.2              | Защита от броска захватом ног - увеличение дистанции.                             |                | 35 мин         | 5 мин         |
| 4.3              | Защита от броска захватом ног, отталкивая атакующего.                             |                | 35 мин         | 5 мин         |
| 4.4              | Защита от боковой подсечки - увеличивая сцепление ноги ковром.                    |                | 35 мин         | 5 мин         |
| 4.5              | Защита от зацепа изнутри - оставление ноги.                                       |                | 35 мин         | 5 мин         |
| 4.6              | Перегибание (рычаг) локтя через бедро.  |                | 35 мин         | 5 мин         |
| 4.7              | Рычаг локтя через бедро с помощью ноги.   |                | 35 мин         | 5 мин         |
| 4.8              | Рычаг локтя захватом руки между ног.  |                | 35 мин         | 5 мин         |
| <b>Раздел 5.</b> | <b>Чувство дистанции.</b>   | <b>8 часов</b> | <b>7 часов</b> | <b>1 час</b>  |
| 5.1              | Рычаг локтя через бедро на одноименную руку из положения нижнего.                 |                | 35 мин         | 5 мин         |
| 5.2              | Рычаг колена.   |                | 35 мин         | 5 мин         |
| 5.3              | Узел поперек и узел предплечьем вниз (обратный узел поперек).                     |                | 35 мин         | 5 мин         |
| 5.4              | Перегибание (рычаг) локтя захватом руки между ног.                                |                | 35 мин         | 5 мин         |
| 5.5              | Из стойки, забеганием, перегибание (рычаг) локтя при помощи плеча сверху.         |                | 35 мин         | 5 мин         |
| 5.6              | Ущемление икроножной мышцы через голень.  |                | 35 мин         | 5 мин         |
| 5.7              | Ущемление ахиллесова сухожилия с захватом одноименной и разноименной ноги.        |                | 35 мин         | 5 мин         |
| 5.8              | Ущемление ахиллесова сухожилия, сидя на противнике.                               |                | 35 мин         | 5 мин         |
| <b>Раздел 6.</b> | <b>Борцовская подготовка.</b>   | <b>8 часов</b> | <b>6 часов</b> | <b>2 часа</b> |

|                  |  |                         |                |               |
|------------------|--|-------------------------|----------------|---------------|
|                  |  | <b>В</b>                |                |               |
| 6.1              | Прямой удар в голову, защита подставкой, контратака прямым в голову.                                       |                         | 30 мин         | 10 мин        |
| 6.2              | Прямой удар в голову, защита уклоном, контратака боковым в голову.   |                         | 30 мин         | 10 мин        |
| 6.3              | Прямой удар в голову, защита блоком предплечья ближней, дальней рукой контратака.                          |                         | 30 мин         | 10 мин        |
| 6.4              | Защита от прямого удара, сайстепом (шагом в сторону), контратака.  |                         | 30 мин         | 10 мин        |
| 6.5              | Защита от прямого удара, сайстепом (шагом в сторону), контратака.  |                         | 30 мин         | 10 мин        |
| 6.6              | Боковой удар в голову, защита подставкой ладони, контратака.   |                         | 30 мин         | 10 мин        |
| 6.7              | Боковой удар в голову, защита нырком, контратака.  |                         | 30 мин         | 10 мин        |
| 6.8              | Защита от прямого, бокового удара, разрывом контратака.  |                         | 30 мин         | 10 мин        |
| <b>Раздел 7.</b> | <b>Силовая выносливость.</b>   | <b>8<br/>часо<br/>в</b> | <b>7 часов</b> | <b>1 час</b>  |
| 7.1              | Прямой удар левой в голову, защита подставкой правого плеча, контратака прямым левой (тоже с другой руки). |                         | 35 мин         | 5 мин         |
| 7.2              | Прямой удар левой в туловище, защита подставкой правого локтя,   |                         | 35 мин         | 5 мин         |
| 7.3              | Прямой удар левой в туловище, защита подставкой правого локтя,   |                         | 35 мин         | 5 мин         |
| 7.4              | Боковой удар левой в голову, защита подставкой правого предплечья, контратака прямым (боковым).            |                         | 35 мин         | 5 мин         |
| 7.5              | Боковой удар левой в голову, защита подставкой правого предплечья, контратака прямым (боковым).            |                         | 35 мин         | 5 мин         |
| 7.6              | Прямой удар левой в голову, защита уклоном вправо, контратака прямым правой (тоже с другой руки).          |                         | 35 мин         | 5 мин         |
| 7.8              | Прямой удар левой в голову, защита уклоном вправо, контратака прямым правой (тоже с другой руки).          |                         | 35 мин         | 5 мин         |
| <b>Раздел 8.</b> | <b>Скоростные упражнения.</b>  | <b>8<br/>часо<br/>в</b> | <b>6 часов</b> | <b>2 часа</b> |
| 8.1              | Отработка на лапах: прямого, бокового, назад, в сторону, бокового изнутри.                                 |                         | 30 мин         | 10 мин        |
| 8.2              | Прямой удар левой ногой в туловище, защита подставкой правого локтя и шагом назад (тоже с другой ноги).    |                         | 30 мин         | 10 мин        |
| 8.3              | Прямой удар правой ногой в туловище, защита правой ладонью влево, контратака правой ноги в туловище.       |                         | 30 мин         | 10 мин        |

|                  |  |                |                |               |
|------------------|--|----------------|----------------|---------------|
| 8.4              | Боковой удар правой ногой в туловище, защита подставкой левого предплечья, контратака прямым правой ногой (тоже с другой ноги).        |                | 30 мин         | 10 мин        |
| 8.5              | Боковой удар правой ногой в голову, защита подставкой правой ладони, контратака боковым правой ногой в туловище и голову (поочередно). |                | 30 мин         | 10 мин        |
| 8.6              | Прямой удар левой ногой в туловище, защита уходом с линии атаки наружу, вовнутрь захват ноги бросок (тоже с другой ноги).              |                | 30 мин         | 10 мин        |
| 8.7              | Прямой удар левой ногой в туловище, защита уходом с линии атаки наружу, вовнутрь захват ноги бросок (тоже с другой ноги).              |                | 30 мин         | 10 мин        |
| 8.8              | Прямой удар правой ногой в туловище, защита блоком скрещенными руками, рычаг колена (тоже с другой ноги).                              |                | 30 мин         | 10 мин        |
| <b>Раздел 9.</b> | <b>Скоростно-силовая подготовка.</b>   | <b>8 часов</b> | <b>5 часов</b> | <b>3 часа</b> |
| 9.1              | Прямой удар в туловище, защита блоком скрещенными руками, ущемление ахиллового сухожилия.  |                | 25 мин         | 15 мин        |
| 9.2              | Прямой удар в туловище, защита блоком скрещенными руками, ущемление ахиллового сухожилия.  |                | 25 мин         | 15 мин        |
| 9.3              | Прямой удар в туловище, защита блоком предплечьем, с разворотом тычковый.  |                | 25 мин         | 15 мин        |
| 9.4              | Прямой удар в туловище, защита блоком предплечьем, с разворотом тычковый.  |                | 25 мин         | 15 мин        |
| 9.5              | Прямой удар в туловище, защита шагом назад, контратака той же ногой.   |                | 25 мин         | 15 мин        |
| 9.6              | Прямой удар в туловище, защита шагом назад, контратака той же ногой.   |                | 25 мин         | 15 мин        |
| 9.7              | Прямой удар в туловище, защита отскок назад, контратака серией ударов рук, ног.  |                | 25 мин         | 15 мин        |
| 9.8              | Прямой удар в туловище, защита отскок назад, контратака серией ударов рук, ног.  |                | 25 мин         | 15 мин        |

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

9 месяцев обучения (72 часа, 2 часа в неделю)

**Тема 1.** Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях рукопашным боем. (8 ч.)

Теория: Правила работы в спортивном зале с оборудованием, инвентарем и уход за ним.

Практика: Упражнения на тренажерах, с отягощениями.

По завершении темы предусмотрен устный опрос.

**Тема 2.** Гигиена, питание, режим дня и силовые упражнения. (8 ч.)

Теория: Физическая культура и спорт с элементами общей физической подготовки.

Практика: отжимания, подтягивания, пресс, упражнения с отягощениями и борцовской резиной.

По завершении темы предусмотрен устный опрос.

**Тема 3.** Упражнения для развития реакции. (8 ч.)

Теория: Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Практика: Работа с теннисным мячиком, работа в парах, на лапах. Вольный бой.

По завершении темы предусмотрены игровые задания.

**Тема 4.** Комплексная (круговая) круговая тренировка. (8 ч.)

Теория: Морально-волевая и психологическая подготовка.

Практика: Работа на мешках и в парах с изменением темпа по заданию.

По завершении темы предусмотрены замеры и анализ частоты сердечных сокращений.

**Тема 5.** Чувство дистанции. (8 ч.)

Теория: Правила техники безопасности и поведения на соревнованиях.

Практика: Спец. упражнения, для развития чувства дистанции («реверс», «зеркало»). Вольный бой.

По завершении темы предусмотрены игровые задания.

**Тема 6.** Борцовская подготовка. (8 ч.)

Теория: Повторить краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Практика: Свободные захваты, выведение из равновесия.

По завершении темы предусмотрен устный опрос.

**Тема 7.** Силовая выносливость. (8 ч.)

Теория: Морально-волевая и психологическая подготовка.

Практика: Упражнения на тренажерах, с отягощениями. На время и скорость. Комбинированные броски в движение.

По завершении темы предусмотрены практические задания.

**Тема 8.** Скоростные упражнения. (8 ч.)

Теория: Основы техники и тактики рукопашного боя.

Практика: Специальные упражнения, для постановки и закрепления скорости в ударах и бросках. Работа в парах. Вольный бой.

По завершении темы предусмотрен тест на скорость.

**Тема 9.** Скоростно-силовая подготовка. (8 ч.)

Теория: Техника – тактическая подготовка.

Практика: Комбинирование движений рук, ног и бросковой техники.

По завершении темы предусмотрены замеры и анализ частоты сердечных сокращений.

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

| № | Режим деятельности                                | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Клуб боевых искусств и единоборств (рукопашный бой)» |
|---|---|--|
| 1 | Начало учебного года                              | 02 сентября  |
| 2 | Продолжительность учебного периода в учебном году | 9 месяцев  |
| 3 | Продолжительность учебной недели                  | 5 дней   |
| 4 | Периодичность учебных занятий                     | 2 раза в неделю  |
| 5 | Количество занятий в году обучения                | 72 занятия   |
| 6 | Количество часов                                  | 72 часа  |
| 7 | Окончание учебного года                           | 31 мая   |
| 8 | Период реализации программы                       | 02.09.2024 – 31.05.2025  |

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

В соответствии с основными принципами государственной политики в сфере образования воспитательная работа осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

Гражданско-патриотическое – формирование основ гражданственности (патриотизма) как важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей, готовности к активному проявлению профессионально значимых качеств и умений в различных сферах жизни общества.

Нравственное и духовное воспитание – обучение обучающихся пониманию смысла человеческого существования, ценности своего существования и ценности существования других людей.

Воспитание положительного отношения к труду и творчеству – формирование у обучающихся представлений об уважении к человеку труда, о ценности труда и творчества для личности, общества и государства.

Интеллектуальное воспитание – оказание помощи в развитии в себе способности мыслить рационально, эффективно проявлять свои интеллектуальные умения в окружающей жизни.

Здоровьесберегающее воспитание – демонстрация значимости физического и психического здоровья человека через рукопашный бой; воспитание понимания важности здоровья для будущего самоутверждения; обучение правилам безопасного поведения обучающихся на улице и дорогах.

Социокультурное и медиакультурное воспитание – формирование у обучающихся представлений о таких понятиях как «толерантность», «миролюбие», «гражданское согласие», «социальное партнерство», развитие опыта противостояния таким явлениям как «социальная агрессия», «межнациональная рознь», «экстремизм», «терроризм», «фанатизм» (например, на этнической, религиозной, спортивной, культурной или идейной почве).

Правовое воспитание и культура безопасности – формирования у обучающихся правовой культуры, представлений об основных правах и обязанностях, о принципах демократии, об уважении к правам человека и свободе личности, формирование электоральной культуры.

Воспитание семейных ценностей – формирование у обучающихся ценностных представлений об институте семьи, о семейных ценностях, традициях, культуре семейной жизни.

Формирование коммуникативной культуры – формирование у обучающихся дополнительных навыков коммуникации, включая межличностную коммуникацию, межкультурную коммуникацию.

Экологическое воспитание – воспитание у обучающихся любви к родному краю как к своей малой Родине.

Художественно-эстетическое воспитание – обогащение чувственного, эмоционально-ценностного, эстетического опыта обучающихся; развитие художественно-образного мышления, способностей к творчеству.

Цель – формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоретических знаний и практических навыков, посредством информационно-коммуникативных технологий.

Используемые формы воспитательной работы: игровые программы, соревнования.

Методы: беседа, мини-викторина, моделирование, наблюдения, столкновения взглядов и позиций, проектный, поисковый.

Планируемый результат: повышение мотивации к занятиям рукопашным боем, развитию интереса и творческой самостоятельности; сформированность настойчивости в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата; умение работать в команде; сформированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности.

### **КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

| № п/п | Название мероприятия, события                                    | Направления воспитательной работы   | Форма проведения | Сроки проведения |
|-------|--|-------------------------------------|------------------|------------------|
| 1.    | Инструктаж по технике безопасности правила поведения на занятиях | Безопасность и здоровый образ жизни | В рамках занятий | Сентябрь         |

|    |   |  |                  |              |
|----|---|--|------------------|--------------|
| 2. | Игры на знакомство и командообразование                                       | Нравственное воспитание  | В рамках занятий | Сентябрь-май |
| 3. | Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию | Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание  | В рамках занятий | Сентябрь-май |
| 4. | Проведение соревнований внутри групп  | Нравственное воспитание, трудовое воспитание   | В рамках занятий | Октябрь-май  |
| 5. | Участие в соревнованиях различного уровня                                     | Воспитание интеллектуально-познавательных интересов  | В рамках занятий | Октябрь-май  |
| 6. | Беседа о празднике «День защитника Отечества»                                 | Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей                               | В рамках занятий | Февраль      |
| 7. | Беседа о празднике «8 марта»  | Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей                               | В рамках занятий | Март         |
| 8. | Открытые занятия для родителей  | Воспитание положительного отношения к занятиям спортом; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры | В рамках занятий | Декабрь, май |

**Организационно-педагогические условия реализации программы дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.**

Образовательный процесс осуществляется на основе дополнительной пред профессиональной программы «Клуб боевых искусств и единоборств (рукопашный бой )» (далее Программа) в соответствии с «Законом Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. № 273 –ФЗ. Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013г. № 730, Федеральными требованиями к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (приказ Министерства образования и науки РФ от 28.12.2010г.



Постановление Правительства Российской Федерации №1441 от 15 сентября 2020г. «Правила оказания платных образовательных услуг».

При работе над программой учтены нормативные требования по физической и спортивно технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе новейших научных исследований, методических разработок и рекомендаций по подготовке спортивного резерва.

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Физическая культура и спорт» без предъявления требований к стажу работы.

### **Материально-техническое обеспечение:**

Ковер для самбо;

Шлемы 5 шт.,

Защита голени и стопы для рукопашного боя 5 шт.,

Перчатки для рукопашного боя Рэй-Спорт 5шт.,

Кимоно и пояса 10 шт.,

Грифы для штанги 3 шт.,

Диски для штанги (пара) 15 шт.,

Гири 4 шт.,

Спортивные утяжелители и эспандеры 2шт.,

Таймер 1 шт.,

Скакалки 15 шт.,

Лапы и макивары 7 шт.,

Тренировочное оружие 5 шт.,

Тренажер для жима лежа 3 шт.

### **Оценочные и методические материалы**

Успехи обучающегося оцениваются так же и по разделам:

- Теория;
- Практика;

### **Методическое обеспечение**

Обеспечение программы предусматривает наличие следующих методических видов продукции:

- видеоролики([https://www.picimon.com/frb\\_arhangel/](https://www.picimon.com/frb_arhangel/)), (<https://rffrb.ru>).
- информационные материалы на сайте, посвященном данной дополнительной общеобразовательной программе;
- мультимедийные интерактивные домашние работы

По результатам работ всей группы будет создаваться мультимедийное интерактивное издание, которое можно будет использовать не только в

качестве отчетности о проделанной работе, но и как учебный материал для следующих групп обучающихся.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- наглядный
- практический
- словесный

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности обучающихся на занятиях:

При осуществлении образовательного процесса применяются следующие методы:

- исследовательский
- объяснительно-иллюстративный (для формирования знаний и образа действий);
- репродуктивный (для формирования умений, навыков и способов деятельности);
- словесный - рассказ, объяснение, беседа, лекция
- стимулирования( соревнования ).

### **Список литературы**

#### Нормативные правовые акты:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599
3. Проект межведомственной программы развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года.
4. Постановление Правительства РФ " Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг" от 15 сентября 2020 года за № 1441.
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

#### Для педагога дополнительного образования:

- 1.Программа боевой подготовки главное управление боевой подготовки Воениздат г. Москва 2010г.
- 2.«Наставление по физической подготовке ВС РФ» главное управление боевой подготовки Воениздат г.Москва 2007 г.
- 3.« Наставление по армейскому рукопашному бою» Кадочников А.А., издательство «Феникс» г. Ростов на Дону 2007 г.

4.«Методические рекомендации по организации и проведению занятий по физической подготовке» главное управление боевой подготовки Воениздат г. Москва 2009 г.

5.«Рукопашный бой и спортивные единоборства» под редакцией доктора педагогических наук профессора Зюкина А.В., ВИФК, г. Санкт -Петербург 2007 г.

6.100 уроков самбо, Чумаков Е.М, г. Москва, издательство ТД «Гранд», 1998 г.

7.Энциклопедия боевого самбо, Волосатых В.В., Жуков А.Р., Тихонов В.А.,