

**Администрация муниципального образования муниципального района  
«Сыктывдинский»  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Вьльгортская средняя общеобразовательная школа № 2 им. В.П.Налимова»  
«Вьльгортса 2№-а шор школа» муниципальной велодан учреждение**

**«УТВЕРЖДАЮ»:**  
Директор МБОУ «Вьльгортская  
СОШ №2»

\_\_\_\_\_/Р.С. Торлопова  
приказ № ... от ... г.

**Дополнительная  
общеразвивающая программа  
Объединение: «Рукопашный бой»**

**направленность: физкультурно-спортивная  
для учащихся 12-15 лет**

**4 года обучения**

**Разработчик:  
Козлов Анатолий Александрович,  
педагог дополнительного  
образования**

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Рукопашный бой» создана как основной нормативный документ, регламентирующий образовательный процесс в объединении и разработана в соответствии с:

– Федеральным законом от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

– Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" с изм. и доп. от 30.09.2020г.;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам МБОУ «Выльгортская СОШ № 2».

Модифицированная программа на основе авторской работы педагога дополнительного образования МБУ ДО «Дворец детско-юношеского творчества Волховского муниципального района» Федичкина Владимира Александровича.

Программа предназначена для учащихся 12-15 лет и рассчитана на 4 года обучения.

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

**Задачи:**

**Обучающие:**

1. Дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта.

2. Научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

3. Обучить воспитанников технике и тактике рукопашного боя.

**Воспитательные:**

1. Способствовать развитию социальной активности учащихся; воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;

**Развивающие:**

1. Развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;

2. Формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

**Характеристика программы:**

**тип программы** – дополнительная общеразвивающая

**направленность** – Программа направлена важным образом на воспитательные цели подростков: пропагандировать здоровый образ жизни, который ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактику наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

**вид** – модифицированная.

**уровень** – базовый.

### Организационно-педагогические основы обучения

В объединение принимаются мальчики, девочки, юноши, девушки 12-15 лет на основании заявлений от родителей (законных представителей) учащегося, при наличии медицинской справки об отсутствии противопоказаний к занятиям в объединении.

Срок реализации программы	Кол-во часов в неделю	Время одного занятия	Режим занятия	Кол-во недель в учебном году	Кол-во учащихся	Кол-во часов в год
1 год	2	2ч	14.55 - 15.40 15.50 - 16.30	36	26	72
1 год	2	2ч	14.55 - 15.40 15.50 - 16.30	36	26	72
1 год	2	2ч	14.55 - 15.40 15.50 - 16.30	36	26	72
1 год	2	2ч	14.55 - 15.40 15.50 - 16.30	36	26	72

**Форма организации занятий:** групповая, парная.

**Ожидаемый результат:** При создании оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей учащихся посредством систематических занятий, программа ставит своей целью по окончании ее реализации подготовить спортсмена, который бы показывал стабильно высокий результат, выступая на соревнованиях различного уровня.

**Условия реализации программы:** Спортивный зал, маты, макевары, груши боксёрские, подушки настенные, перчатки, защита корпуса и шлемы для рукопашного боя.

**Для успешной реализации программы необходимы:** инвентарь, методическая помощь и обмен опытом с другими педагогами, которые уже работают в данном направлении.

### Учебно-тематический план программы

#### 1 год обучения

№ п/п	Наименование раздела и тем занятий	Количество часов			Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
		Всего	Теории	Практики	
1	Вводное занятие.	1	1		Вводный контроль.
2	Общая физическая подготовка	15	1	14	Зачет
3	Специальная физическая подготовка	10	1	9	Зачет
4	Классификация приемов рукопашного боя	3	1	4	Зачет
5	Приемы рукопашного боя.	16	1	15	Учебное соревнование, зачет

6	Базовые элементы рукопашного боя	9	1	8	Учебное соревнование, зачет
7	Ударные элементы рукопашного боя.	8	1	7	Учебное соревнование, зачет
8	Защитные действия	4	1	3	Зачет, соревнование
9	Правила соревнований.	2	1	1	Учебное соревнование, зачет
10	Психологическая подготовка.	2	1	1	Беседа, зачет, соревнование.
11	Итоговое занятие.	2	1	1	Спортивные мероприятия. Участие в соревнованиях
	Итого:	72	11	61	

**Учебно-тематический план.  
2 год обучения.**

№ п/п	Наименование раздела и тем занятий	Количество часов			Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
		Всего	Теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Опрос
2	Общая физическая подготовка.	20	1	19	Зачет
3	Базовые элементы рукопашного боя	20	4	16	Учебное соревнование, зачет
4	Меры безопасности оказание первой медицинской помощи.	3	1	2	Учебное соревнование, зачет
5	Техника самообороны	23	4	19	Учебное соревнование, зачет
6	Итоговое занятие	4	1	3	Зачет
7	Итого	72	12	60	

**Учебно-тематический план.  
3 год обучения.**

№ п\п	Наименование раздела и тем занятий	Количество часов			Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
		Всего	Теория	практика	
1	Вводное занятие	2	2		Опрос

2	Анатомия организма человека	3	1	2	Зачет
3	Общая физическая подготовка.	20	2	18	Зачет
4	Базовые элементы рукопашного боя	20	4	16	Учебное соревнование, зачет
5	Меры безопасности оказание первой медицинской помощи.	2	1	1	Учебное соревнование, зачет
6	Техника самообороны	23	4	19	Учебное соревнование, зачет
7	Итоговое занятие	2		2	Зачет
8	Итого	72	14	58	

**Учебно-тематический план.  
4 года обучения.**

№ п\п	Наименование раздела и тем занятий	Количество часов			Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
		Всего	Теории	Практики	
1	Вводное занятие.	1	1		Вводный контроль.
2	Общая физическая подготовка	16	1	15	Зачет
3	Специальная физическая подготовка	11	2	9	Зачет
4	Приемы рукопашного боя.	10	2	8	Учебное соревнование, зачет
6	Базовые элементы рукопашного боя	10	2	8	Учебное соревнование, зачет

7	Ударные элементы рукопашного боя.	10	2	8	Учебное соревнование, зачет
8	Защитные действия	10	2	8	Зачет, соревнование
11	Итоговое занятие.	4	2	2	Спортивные мероприятия. Участие в соревнованиях.
	Итого:	72	14	58	

### Методическое обеспечение программы

№	Название разделов и (или) тем	Форма занятий	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий
---	-------------------------------	---------------	---	---

#### 1 год обучения

<b>1</b>	Вводное занятие.	Учебное и тренировочное занятие	Словесный Наглядный	Литература, Справочные материалы, инвентарь
<b>2</b>	Общая физическая подготовка	Учебное и тренировочное занятие	Словесный, наглядный, практический	Литература, справочные материалы, инвентарь
<b>3</b>	Специальная физическая подготовка	Учебное и тренировочное занятие	Словесный, наглядный, практический	Литература, справочные материалы, инвентарь
<b>4</b>	Классификация приёмов рукопашного боя	Учебно-тренировочное занятие	Словесный, наглядный, практический	Литература, справочные материалы
<b>5</b>	Приёмы рукопашного боя	Учебно-тренировочное занятие	Словесный, наглядный, практический	Литература, справочные материалы
<b>6</b>	Базовые элементы рукопашного боя	Учебно-тренировочное занятие	Словесный, наглядный, практический	Литература, справочные материалы, инвентарь
<b>7</b>	Ударные элементы рукопашного боя	Учебно-тренировочное занятие	Словесный, наглядный, практический	Литература, справочные материалы, инвентарь
<b>8</b>	Защитные действия	Учебно-тренировочное занятие	Словесный, наглядный, практический	Литература, справочные материалы, инвентарь
<b>9</b>	Правила соревнований	Учебное и тренировочное занятие	Словесный Наглядный Практический	Специальная литература, справочные материалы

<b>10</b>	Психологическая подготовка.	Учебное и тренировочное занятие	Словесный Наглядный Практический	Инвентарь
<b>11</b>	Итоговое занятие.	Учебное и тренировочное занятие	Словесный Наглядный	Словесный Наглядный

### 2 – 3 год обучения

<b>1</b>	Вводное занятие	Учебное и тренировочное занятие	Словесный Наглядный	Литература, справочные материалы, инвентарь
<b>4</b>	Общая физическая подготовка.	Учебное и тренировочное занятие	Словесный Наглядный Практический	Литература, справочные материалы
<b>5</b>	Базовые элементы рукопашного боя	Учебное и тренировочное занятие	Словесный Наглядный Практический	Литература, справочные материалы, инвентарь
<b>6</b>	Меры безопасности оказание первой медицинской помощи.	Учебное и тренировочное занятие	Словесный Наглядный Практический	Литература, справочные материалы, инвентарь
<b>7</b>	Техника Самообороны	Учебное и тренировочное занятие	Словесный Наглядный Практический	Литература, справочные материалы, инвентарь
<b>8</b>	Выполнение спортивных	Учебное и тренировочное	Словесный Наглядный	Литература, справочные



	разрядов.	занятие	Практический	материалы, инвентарь
<b>9</b>	Психологическая подготовка	Учебное и тренировочное занятие	Словесный Наглядный Практический	Специальная литература, справочные материалы
<b>10</b>	Спортивные мероприятия	Учебное и тренировочное занятие	Словесный Наглядный Практический	Литература, справочные материалы, инвентарь
<b>11</b>	Итоговое Занятие	Учебное и тренировочное занятие	Словесный Наглядный Практический	Инвентарь

#### 4 год обучения

<b>1</b>	Вводное занятие.	Учебное и тренировочное занятие	Словесный Наглядный	Литература, справочные материалы, инвентарь
<b>2</b>	Общая физическая подготовка	Учебное и тренировочное занятие	Словесный Наглядный Практический	Литература, справочные материалы, инвентарь
<b>3</b>	Специальная Физическая подготовка	Учебное и Тренировочное занятие	Словесный Наглядный Практический	Литература, справочные материалы, инвентарь
<b>4</b>	Классификация приемов рукопашного боя	Учебное и тренировочное занятие	Словесный Наглядный Практический	Литература, справочные материалы
<b>5</b>	Приемы рукопашного боя.	Учебное и тренировочное занятие	Словесный Наглядный Практический	Литература, справочные материалы, инвентарь
<b>6</b>	Базовые элементы рукопашного боя	Учебное и тренировочное занятие	Словесный Наглядный Практический	Литература, справочные материалы, инвентарь

7	Ударные элементы рукопашного боя.	Учебное и тренировочное занятие	Словесный Наглядный Практический	Литература, справочные материалы, инвентарь
8	Защитные действия	Учебное и тренировочное занятие	Словесный Наглядный Практический	Литература, справочные материалы, инвентарь
9	Правила соревнований.	Учебное и тренировочное занятие	Словесный Наглядный Практический	Инвентарь
10	Психологическая подготовка.	Учебное и тренировочное занятие	Словесный Наглядный Практический	Специальная литература, справочные материалы, картинки. Правила судейства.
11	Итоговое занятие.	Учебное и тренировочное занятие	Словесный Наглядный Практический	Специальная литература, справочные материалы, картинки. Правила судейства.

### Планируемые результаты реализации программы

Программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принцип уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний и умений учащихся в познавательной и практической деятельности:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечить защиту и сохранность здоровья во время активного отдыха и занятий рукопашным боем;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметными результатами, освоения учащимися содержания программы по рукопашному бою являются следующие умения:

- планировать занятия рукопашным боем в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития рукопашного боя, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять рукопашный бой как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития, развития основных физических качеств;
- организовывать и проводить со сверстниками соревнования и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

### Этапы педагогического контроля

#### 1 - 4 год обучения

Вид контроля	Цель контроля	Формы и методы контроля	Критерии оценивания	Показатели оценивания
Текущий	Проверка теоретических знаний	Опрос, практические задания.	Знание основ оказания первой доврачебной помощи при травмах. Умение применять подручные средства при оказании помощи.	Правильность ответов.
Текущий	Проверка освоения знаний и умений по разделу «Рукопашный бой»	Практическое задание.	Умение применять освоенные знания и приемы техники рукопашного боя.	Правильность проведения приёмов борьбы и страховки при падении. Соблюдение техники безопасности.
Промежуточная аттестация	Уровень ОФП и СФП. Проверка	Практические задания.	Чёткость и скорость	Отлично и удовлетворительно.

	освоения техники бросков и ударов.	Контрольные упражнения.	исполнения броска и ударной техники.	
--	------------------------------------	-------------------------	--------------------------------------	--

### Список литературы

#### Для педагога

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания: Учебник для педагогических институтов / Б.А. Ашмарин. - М.: Просвещение, 1990. –96 с.
2. Зацюрский, В.М. Биомеханика двигательного аппарата человека / В.М. Зацюрский, А.С. Аруин, В.Н. Селуянов. – М.: Физкультура и спорт, 1981. –54 с.
- 3.Кадочников, А.А. Психолого-педагогические основы подготовки специалистов РБ: Учебное пособие / А.А. Кадочников [и др.]. – Краснодар, 2000. – 82 с.
4. Кадочников, А. А. Философские, исторические и биомеханические аспекты рукопашного боя: Учебное пособие / А.А. Кадочников – [и др.]. – Краснодар, 2000. – 76 с.
5. Наставление по подготовке к рукопашному бою РККА (НПРБ-38). –М.: Воен. Изд-во, 1938. – 92 с.
6. Наставление по физической подготовке и спорту в Вооруженных Силах РФ (НФП2001). - М.: Редакционно-издательский центр Генерального штаба ВС РФ, 2001. – 98 с.
7. Рукопашный бой: Учебник / Гл. ред. Ю.И. Блажко. - Л.: ВиФК, 1990. –112 с.
8. Рукопашный бой: Учебник / Под ред. проф. Ю. Т. Чихачева. – Л.: ВДКиФК. - 1979. – 114 с.
- 9.Севостьянов, В.М. Рукопашный бой: история развития, техника и тактика / В.М. Севостьянов, Г.А. Бурцев, А.В. Пшеницын. - М.: Дата Сторм, 1991. – 186 с.
10. Соколова, В.Н. Рукопашный бой / В.Н. Соколова. - М: Военное издательство, 1985. – 64 с.

#### Для учащихся

1. Рукопашный бой: Учебник / Гл. ред. Ю.И. Блажко. - Л.: ВиФК, 1990. –112 с.
2. Рукопашный бой: Учебник / Под ред. проф. Ю. Т. Чихачева. – Л.: ВДКиФК. - 1979. – 114 с.
3. Севостьянов, В.М. Рукопашный бой: история развития, техника и тактика / В.М. Севостьянов, Г.А. Бурцев, А.В. Пшеницын. - М.: Дата Сторм, 1991. – 186 с.

### Воспитательная работа и работа с родителями

№ п/п	Наименование (форма, содержание) мероприятия, сроки проведения	Кол-во часов
1	Родительское собрания	9
2	Индивидуальная беседа с родителями по мере необходимости.	-
	Всего часов:	9