

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №45»

РАССМОТРЕНА  
Педагогический Совет  
БМАОУ СОШ №45  
Протокол № \_\_\_\_\_  
от «\_\_\_» \_\_\_\_ 2025г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
БМАОУ СОШ №45  
Нохрина Л.В. \_\_\_\_\_  
Приказ № \_\_\_\_\_  
от «\_\_\_» \_\_\_\_ 2025г.

Основы рукопашного боя  
дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
для детей 11-15 лет,  
срок реализации - 1 год

2025 г.

## **Пояснительная записка**

### **Рабочая программа внеурочной деятельности по Спортивно-оздоровительному направлению «Основы рукопашного боя» составлена на основе нормативных документов:**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы рукопашного боя» физкультурно-спортивной направленности разработана в соответствии с основополагающими документами:

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р);
4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
10. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных обще развивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
11. 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»);
12. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
13. Приказ от 26.06.2019 № 70-Д "Об утверждении методических рекомендаций" Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области";
14. Устав БМАОУ СОШ №45;
15. Положение об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным обще развивающим программам БМАОУ СОШ №45;
16. Положение о порядке обработки персональных данных обучающихся

## **БМАОУ СОШ №45**

17. Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля по дополнительным обще развивающим программам БМАОУ СОШ №45

18. Порядок применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ БМАОУ СОШ №45

19. Положение об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ БМАОУ СОШ №45

20. Календарный учебный график дополнительного образования БМАОУ СОШ №45

21. Рабочая программа воспитания БМАОУ СОШ №45.

**Основная цель** программы «Основы Рукопашного боя», создание мотивация для привлечения школьников к такому искусству самозащиты, как рукопашный бой, который заключает в себе стержень патриотического воспитания и занятий физической культуры. Для успешного достижения основной цели программы необходимо решить **следующие задачи**:

1. Помочь ребенку стать полноценной личностью, умеющей правильно вести себя в среде сверстников, а также в среде старшего поколения.

2.Формировать у детей потребности в регулярных занятиях спортом, навыки дисциплины и самореализации.

3.Укреплять здоровье и организм обучающихся.

4. Развивать физические качества занимающихся.

5.Воспитывать трудолюбие.

6. Создать условия для гармоничного развития волевых и морально-этических качеств личности.

7.Познакомить с техникой рукопашного боя.

Таким образом, задача программы состоит в том, чтобы помочь ребенку стать полноценной личностью, умеющей правильно вести себя в среде сверстников, а также в среде старшего поколения.

**Срок реализации программы:** 1 год.

## **Актуальность**

Рукопашный бой - это универсальная система обучения приемам защиты и нападения, впитавшая в себя все лучшее из арсенала мировых видов единоборств, апробированная в реальной боевой деятельности, отработанная на многонациональной российской почве. То есть задача наших тренировок сначала привить ученику навыки рукопашного боя, которые позволяют остаться целым в конфликте на улице, а затем дать ученику такие знания, как в физическом, так и психологическом плане которые бы повысили его суммарную эффективность деятельности в обычной жизни. Рукопашный бой - включает в себя не только обучение самозащиты, но и позволяет ученику лучше понять себя. По праву считается одним из самых лучших способов тренировки тела и духа.

## **Обучение осуществляется на основе общих методических принципов:**

- Принцип сознательности и активности. Каждый учащийся должен вполне сознательно выполнить, поставленные перед ним задачи.
- Принцип наглядности. Наиболее доходчивая форма обучения. На конкретных наглядных примерах учащиеся должны более качественно усваивать необходимый материал.

- Принцип доступности (от известного к неизвестному, от простого к сложному, от легкого к трудному). Материал подбирается доступный для усвоения на основе уже имеющихся знаний и навыков, полученных на уроках ОБЖ и физической культуры.
- Принцип систематичности занятий. Успех в освоении определенных знаний, умений и навыков основывается на их систематическом закреплении.
- Принцип постепенного повышения требований. Улучшение качества выполнения приемов самообороны и повышение уровня физической подготовки можно достичь, только постепенно увеличивая нагрузку и повышая требования к обучающимся.

Изложенные выше принципы интегрируют современные научные взгляды об основах организации развивающего обучения, и обеспечивают решение задач интеллектуального и личностного развития. Это позволяет рассчитывать на проявление у детей устойчивого интереса к основам рукопашного боя, появление умений выстраивать внутренний план действий, развивать пространственное воображение, целеустремленность, настойчивость в достижении цели, учит принимать самостоятельные решения и нести ответственность за них.

### **Общая характеристика курса внеурочной деятельности «Основы рукопашного боя»**

#### **Основные методы обучения:**

- игровой
- соревновательный
- круговой
- повторный
- равномерный
- контрольный.

#### **Основные формы и средства обучения:**

Основными формами организации занятий по программе являются:

- учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- занятия по индивидуальным планам;
- медико-восстановительные мероприятия (если необходимо);
- тестирование и медицинский контроль;
- инструкторская и судейская практика.

#### **Средства:**

- общеразвивающие упражнения;
- подвижные игры и игровые упражнения с элементами единоборства само страховка и элементы акробатики;
- скоростно-силовые упражнения;
- базовая школа техники РБ;
- прыжки и прыжковые упражнения;
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок.

**Формами отслеживания роста предметной компетенции являются:**

- Педагогическое наблюдение;
  - Учет результативности участия обучаемых в районных соревнованиях.
2. Интеллектуальная, формируется в процессе осуществления обучающимися следующей деятельности:
- Осуществлении обучающимися анализа, тактических действий;
  - Изучении специализированной литературы;
  - Обсуждении учебно-боевых, тактических задач.

Комpetентностный подход выражен:

- В организации педагогом педагогического консультирования при отборе тематического материала;

- В проведении бесед;
  - В применении индивидуальных и групповых форм работы. Формами отслеживания роста предметной компетенции являются:
  - Оценка результативности участия обучаемых в соревнованиях и первенствах по применению приёмов рукопашного боя;
- Определение уровня подготовленности обучаемых.

### **Планируемые образовательные результаты курса**

- 1) Улучшение физической подготовки детей по следующим направлениям: силовая подготовка; развитие скоростно-силовой выносливости; улучшение координации движений; повышение подвижности суставов и развитие пластичности различных групп мышц; освоение различных акробатических упражнений.
- 2) Развитие навыков самообороны, самозащиты.
- 3) Повышение морально - этических качеств учеников. Привитие интереса к приобретению навыков и умений защиты.
- 4) Формирование метапредметных навыков в улучшении качества знаний обучающихся.
- 5) Овладение умениями и навыками личной гигиены и закаливания.

**К концу учебного года дети должны знать/уметь:**

**Знать:**

- специальные комплексы упражнений по физической подготовке с уклоном военно-прикладных боевых искусств;
- простейшие элементы рукопашного боя;
- технику рукопашного боя;
- отношение к своему здоровью, образу и стилю жизни;

**Уметь:**

- выполнять специальные комплексы упражнений по физической подготовке с уклоном военно-прикладных боевых искусств;
- осознанно относиться к своему здоровью и здоровому образу жизни;
- владеть техникой рукопашного боя без оружия и с оружием;

**Личностные, мета предметные и предметные результаты курса «Основы рукопашного боя».**

**Личностные результаты освоения программы курса:**

Отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся. Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия рукопашным боем для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.

**Мета предметные результаты освоения программы курса:**

Характеризуют уровень форсированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

**Предметные результаты освоения программы курса:**

Характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творческих их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий.

Результат реализации программы: здоровый физически, психологически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни ученик.

### **Содержание тем курса**

#### **1. Вводное занятие. Правила ТБ (1 час)**

#### **2. Болевые приёмы. (15 часов)**

Демонстрация приёма «Загиб руки за спину при нападении на противника спереди». Отработка приёма «Загиб руки за спину при нападении на противника спереди». Демонстрация приёма «Загиб руки за спину при нападении на противника сзади». Отработка приёма «Загиб руки за спину при нападении на противника сзади». Демонстрация элементов «Рычаг руки внутрь», «Рычаг руки наружу». Отработка элементов «Рычаг руки внутрь», «Рычаг руки наружу». Демонстрация элементов «Рычаг руки через предплечье», «Узел руки наверху». Отработка элементов «Рычаг руки через предплечье», «Узел руки наверху». Демонстрация «Переходы на загиб руки за спину после выполнения болевых приемов — рычага руки внутрь, рычага руки наружу, узла руки наверху». Отработка «Переходы на загиб руки за спину после выполнения болевых приемов — рычага руки внутрь, рычага руки наружу, узла руки наверху».

#### **3. Удушающие приёмы. (6 часов)**

Демонстрация «Удушающий захват плечом и предплечьем». Отработка «Удушающий захват плечом и предплечьем». Демонстрация «Двойной удушающий захват». Отработка «Двойной удушающий захват».

#### **4. Броски. (12 часов)**

Демонстрация «Бросок захватом ног сзади». Отработка «Бросок захватом ног сзади». Демонстрация «Бросок захватом ног спереди». Отработка «Бросок захватом ног спереди». Демонстрация «Задняя подножка». Отработка «Задняя подножка». Демонстрация «Передняя подножка». Отработка «Передняя подножка».

### **Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

№	Наименование разделов	Количество часов		
п/п	Темы занятий	всего	теория	практика
	<b>Основы рукопашного боя (ОРБ)</b>			
1	<b>Болевые приёмы.</b>	<b>44</b>		
1.1	Техника безопасности, профилактика травматизма	1	1	
1.2	Демонстрация приёма «Ограничение свободы передвижения загибом руки за спину «толчком».	1	1	

1.3	Отработка приёма «Ограничение свободы передвижения загибом руки за спину «толчком».	2		2
1.4	Демонстрация приёма «Ограничение свободы передвижения загибом руки за спину «нырком».	1	1	
1.5	Отработка приёма «Ограничение свободы передвижения загибом руки за спину «нырком».	2		2
1.6	Демонстрация элементов «Ограничение свободы передвижения загибом руки за спину «рывком».	1	1	
1.7	Отработка элементов «Ограничение свободы передвижения загибом руки за спину «рывком».	2		2
1.8	Демонстрация элементов «Ограничение свободы передвижения загибом руки за спину «замком» (ассистент держит правую руку в брючном кармане).	1	1	
1.9	Отработка элементов «Ограничение свободы передвижения загибом руки за спину «замком» (ассистент держит правую руку в брючном кармане)	2		2
1.10	Демонстрация «Ограничение свободы передвижения скручиванием руки наружу («рычаг руки наружу»)	1	1	
1.11	Отработка «Ограничение свободы передвижения скручиванием руки наружу («рычаг руки наружу»)	2		2
1.12	Защита от ударов ножом (сверху)	2	1	1
1.13	Защита от ударов ножом (снизу)	2	1	1
1.14	Защита от ударов ножом (сбоку)	2	1	1
1.15	Защита при угрозе пистолетом спереди в упор	2	1	1
1.16	Защита при угрозе пистолетом сзади в упор	2	1	1

1.17	Защита от ударов палкой (сверху)	2	1	1
1.18	Защита от ударов палкой (снизу)	2	1	1
1.19	Защита от ударов палкой (сбоку)	2	1	1
1.20	Защита от удара кулаком в голову	2	1	1
1.21	Узлы (выкручивания)	2	1	1
1.22	Скручивания	2	1	1
1.23	Ущемления	2	1	1
1.24	Защита от удушения.	2	1	1
1.25	Защита от захвата за шиворот	2	1	1
1.26	Защита от захвата сзади.	2	1	1
2	<b>Броски.</b>	<b>12</b>		
2.1	Демонстрация «Бросок захватом ног сзади».	1	1	
2.2	Отработка «Бросок захватом ног сзади».	2		2
2.3	Демонстрация «Бросок захватом ног спереди».	1	1	
2.4	Отработка «Бросок захватом ног спереди».	2		2
2.5	Демонстрация «Задняя подножка».	1	1	
2.6	Отработка «Задняя подножка».	2		2
2.7	Демонстрация «Передняя подножка».	1	1	
2.8	Отработка «Передняя подножка».	2		2
2.9	Демонстрация «Бросок без падения»	1	1	
2.10	Отработка «Бросок без падения»	2		2
2.11	Демонстрация «Бросок с падением»	1	1	
2.12	Отработка «Бросок с падением»	2		2
3	<b>Удушающие приёмы.</b>	<b>12</b>		
3.1	Демонстрация «Удушающий захват плечом и предплечьем».	1	1	

3.2	Отработка «Удушающий захват плечом и предплечьем».	2		2
3.3	Демонстрация «Двойной удушающий захват».	1	1	
3.4	Отработка «Двойной удушающий захват».	2		2
3.5	Демонстрация «Контрбросок»	1	1	
3.6	Отработка «Контрбросок»	2		2
3.7	Демонстрация «Контролируемый бросок»	1	1	
3.8	Отработка «Контролируемый бросок»	2		2
Итого:		68		

**Информационно-методическое обеспечение:**

1. Методическая разработка для инструкторского состава по физической подготовке «ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ПРИЕМОВ РУКОПАШНОГО БОЯ»
2. Здание школы – спортивный зал, подвальное помещение (Тир)
3. Пришкольная территория – спортгородок.
4. Нож, пистолет – имитационные.
5. Маты напольные.

**Учебно-методический комплект:**

1. Б.В. Горбунов Традиционные рукопашные состязания в народной культуре восточных славян XIX- начала XX века: Историко-этнографическое исследование. М: Коорд.-мет.центrrазв-я прикладной этнографии. Института этнолог. и антрополог. РАН, 1997. -170 с.
2. Методическая разработка для инструкторского состава по физической подготовке «ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ПРИЕМОВ РУКОПАШНОГО БОЯ» 1986.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 151325621799860972593249704829105498913750279297

Владелец Нохрина Любовь Валерьевна

Действителен с 21.03.2025 по 21.03.2026