

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

**№ 253 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА**

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

**ИМЕНИ КАПИТАНА 1-ГО РАНГА П.И. ДЕРЖАВИНА**

|  |
| --- |
| ПРИНЯТ  решением педагогического совета ГБОУ школы  № 253 им. капитана 1-го ранга П.И. Державина протокол от «29» августа 2025 года №1 Председатель педагогического совета Фурсова Надежда Анатольевна  УТВЕРЖДЕН  приказом от «29» августа 2025 года № 295-од Директор Н.А. Фурсова |



**Рабочая программа внеурочной деятельности**

**«Рукопашный бой»**

Санкт-Петербург

2025

**Содержание**

**1. Пояснительная записка**……………………...……………………...... 3

1.1 Информационные материалы…………………………………………..3

1.2 Направленность и уровень программы……………...…………………3

1.3 Актуальность и педагогическая целесообразность программы….......3

1.4 Отличительная особенность…………………………………………… 4

1.5 Цель и задачи программы……………………………………………… 4

1.6 Адресат программы…………………………………………………….. 5

1.7 Срок реализации программы……………………………………………5

1.8 Форма обучения…………………………………………...……………. 5

1.9 Режим занятий……………………………………………………...…….5

1.10 Особенности организации образовательной деятельности………….5

**2. Комплекс основных характеристик программы**……………...……. 5

2.1 Объём программы……………………………...……………………….. 5

2.2 Содержание программы………………………………………………… 5

2.3 Планируемые образовательные результаты………………………....... 6

**3. Комплекс организационно-педагогических условий**……………… .8

3.1 Учебный план………………………………………………………….... .8

3.2 Условия реализации программы…………………………………...…... 14

3.3 Методические материалы……………………………………………… .14

3.4 Рабочая программа воспитания………………………………………… 15

**4. Иные компоненты**…………………………...………………………… ..15

4.1 Список литературы……………………………………………………… 15

Приложение 1………………………………………..……………………15

1. **Пояснительная записка**

1.1. Информационные материалы

Дополнительная общеразвивающая программа (далее – Программа) разработана на основе программы для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) по «армейскому рукопашному бою, оставлена в соответствии с нормативными документами:

Законом Российской Федерации «Об образовании» от 13.01.96 г. № 12-фз, типовым Положением об образовании детей - Постановление Правительства РФ от 07.03.95 г. № 233;

Нормативными документами Министерства образования «Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, расположенных на территории Российской Федерации» от 25.01.95 г.;

Согласно Указа Президента Российской Федерации В.В. Путина о военно-патриотическом, спортивном воспитании детей и молодежи граждан России – Федеральный закон от 28 июня 1995 года № 98-ФЗ, ред. от 05.04. 2013 «О государственной поддержке молодежных и детских объединений»;

Указ Президента Российской Федерации от 20 октября 2012 года № 1416 «О совершенствовании государственной политики в области патриотического воспитания»;

Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2012 года № 604 «О дальнейшем развитии военной службы в Российской Федерации» - п.2 – (организация работы по военно-патриотическому воспитанию учащихся общеобразовательных учреждений и их физическому развитию; разработку и реализацию комплекса мер, направленных на развитие военно-прикладных видов спорта среди граждан призывного возраста;

Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 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»;

Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

Устава школы;

Положение о порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в ГБОУ школа № 253 им. капитана 1-го ранга П.И. Державина Приморского района г. Санкт-Петербурга.

* 1. **Направленность программы**

Направленность: физкультурно-спортивная. Стартовый уровень.

**1.3 Актуальность и педагогическая целесообразность**

Актуальность программы заключается в том, что она направлена на достижение спортивных результатов, укрепление здоровья обучающихся и формирование личности с набором ключевых компетентностей в гражданско-правовой, коммуникативной, информационной, спортивно-оздоровительной сферах.

Одна из основных тенденций развития современного общества - это сохранение и укрепление здоровья человека. Для выполнения данного требования необходима популяризация различных видов спорта, здорового образа жизни.

Программа по армейскому рукопашному бою способствует содействию разностороннего, гармоничного развитию личности, подготовке учащихся к трудовой деятельности, формирование умения определить свое призвание в сложных экономических условиях жизни, а также воспитание патриотизма и готовности к защите Отечества.

При правильной организации педагогического процесса, опирающегося на социальную, педагогическую, организационную, методическую и спортивно-оздоровительную составляющие, появляется возможность создания «ситуации успеха». На основе успешного опыта раскрытия личности в рамках объединения по АРБ обучающийся будет более целенаправленно самореализовывать себя в условиях взрослой жизни.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что патриотическое воспитание представляет собой организованный и непрерывный процесс педагогического воздействия на сознание, чувства, волю, психику и физическое развитие обучающихся с целью формирования у них высоконравственных принципов, выработки определенных норм поведения, должной физической и военнопрофессиональной готовности к защите Отечества. Она позволяет усилить ориентацию обучающегося на развитие его интересов и способностей в выбранной деятельности, приобретении знаний и практических навыков, необходимых для взрослой жизни и опыта вхождения в коллектив, межличностных отношений и коллективной деятельности. Программа ориентирована на обучение, воспитание и развитие каждого обучающегося с учетом индивидуальных (возрастных, психологических, интеллектуальных и других) особенностей, личностных склонностей путем создания благоприятных условий, для умственного, нравственного, патриотического и физического развития личности.

**1.4 Отличительная особенность программы**

В программе изложены не только важнейшие методические принципы построения тренировки, но и методики обучения основам техники и дальнейшего совершенствования технического и тактического мастерства.

**1.5 Цель и задачи программы.**

Цель программы – содействие разностороннему, гармоничному развитию личности, подготовке обучающих к трудовой деятельности, формирование умения определить свое призвание в сложных экономических условиях жизни, а также воспитание патриотизма и готовности к защите Отечества.

Задачи:

1. Формирование социальной и коммуникативной компетентности на основе систематических занятий армейским рукопашным боем.

2. Формирование устойчивого интереса, воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности.

3. Формирование системы взглядов, принципов, убеждений, нравственных ценностей, определяющих возложенные на гражданина обязанности по вооруженной защите государства.

4. Направленное формирование личности в процессе физического и духовного воспитания.

**1.6. Адресат программы**

Программа разработана для воспитанников в возрасте от 11–15 лет. Для этого возраста характерна частичная ориентация в будущем, раскрытие таланта и стремлений в спорте.

Количество занимающихся по программе – 25-30 человек в группе.

**1.7. Срок освоения программы**

1 год, 9 месяцев, 34 недели.

**1.8. Форма обучения**

Очная.

**1.9. Режим занятий**

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (4 часа в неделю).

Академический час - 40 минут.

**1.10. Особенности организации образовательной деятельности**

Весь учебный материал программы распределён и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Уровень программы – ознакомительный.

Методы обучения – показ и тренировки.

Виды занятий – лекции, практические занятия.

Форма контроля – контрольные схватки.

Они проводятся для определения уровня подготовленности, правильности и прочности закрепления навыков, сформированных учебно-тренировочным процессом.

**2. Комплекс основных характеристик программы**

**2.1. Объем программы**

Содержание программы - 68 часов, из них: групповые занятия - 68 часов.

**2.2. Содержание программы**

**Раздел 1. Вводное занятие (2 ч.)**

Тема 1.1. Вводное занятие.

Тема 1.2. Армейский рукопашный бой – военно-прикладной вид спорта.

Меры безопасности на занятиях по Армейскому рукопашному бою.

**Раздел 2. Технические приемы в положении стоя (в стойке) (5 ч.)**

Тема 2.1. Стойка (основная, боевая). Передвижение (шагом, подшагиванием, скачком). Повороты (прыжком и т.д.).

Тема 2.2. Комплекс приёмов рукопашного боя без оружия на восемь счетов.

Тема 2.3. Болевые точки.

Тема 2.4. Уклоны и уходы от ударов противника.

Тема 2.5. Блоки. Защита от удара в голову, в корпус, наотмашь.

**Раздел 3. Ударная техника рук (10 ч.)**

Тема 3.1. Прямой, боковой удар и удар снизу имитация и работа на месте и в движении.

Тема 3.2. Удары ребром ладони.

Тема 3.3. Прямой, боковой удар и удар снизу на лапах на месте и в движении.

Тема 3.4. Прямой удар в голову, защита подставкой, контратака прямым в голову.

Тема 3.5. Прямой удар в голову, защита уклоном, контратака боковым в голову.

Тема 3.6. Прямой удар в голову, защита блоком предплечья ближней, дальней рукой контратака.

Тема 3.7. Защита от прямого удара, шагом в сторону, контратака.

Тема 3.8. Боковой удар в голову, защита подставкой ладони, контратака.

Тема 3.9. Техника отработки удара локтём.

Тема 3.10. Боковой удар в голову, защита нырком, контратака.

**Раздел 4. Освобождение от захватов (5 ч.)**

Тема 4.1. Захваты и освобождение от захватов противником. Освобождение от захвата шеи спереди.

Тема 4.2. Освобождение от захвата шеи сзади.

Тема 4.3. Освобождение от захвата туловища с руками сзади.

Тема 4.4. Освобождение от захвата туловища сзади.

Тема 4.5. Освобождение от захвата ног спереди.

**Раздел 5. Ударная техника ног. (10 ч.).**

Тема 5.1. Ударная техника ног. Имитация ударов из различных положений (сидя на полу, стоя у стены, с опорой и без опоры): прямого, бокового, в сторону, назад, бокового изнутри.

Тема 5.2. Отработка на мешке: прямого, бокового, в сторону, назад, бокового изнутри.

Тема 5.3. Отработка на лапах: прямого, бокового, назад, в сторону, бокового изнутри.

Тема 5.4. Прямой удар левой ногой в туловище, защита подставкой правого локтя и шагом назад (тоже с другой ноги).

Тема 5.5. Прямой удар правой ногой в туловище, защита правой ладонью влево, контратака правой ноги в туловище.

Тема 5.6. Боковой удар правой ногой в туловище, защита подставкой левого предплечья, контратака прямым правой ногой (тоже с другой ноги).

Тема 5.7. Боковой удар правой ногой в голову, защита подставкой правой ладони, контратака боковым правой ногой в туловище и голову (поочередно).

Тема 5.8. Прямой удар левой ногой в туловище, защита уходом с линии атаки наружу, вовнутрь захват ноги бросок (тоже с другой ноги).

Тема 5.9. Прямой удар правой ногой в туловище, защита блоком скрещенными руками, рычаг колена (тоже с другой ноги).

Тема 5.10. Техника отработки ударов коленями.

**Раздел 6.** **Технические приемы в положении стоя (в стойке) подножки, подсечки, зацепы, бросковая техника (14 ч.)**

Тема 6.1. Учебно-тренировочные схватки. Отработка комбинаций в боевом темпе.

Тема 6.2. Технические приемы в положении стоя. 3адняя подножка из различных положений.

Тема 6.3. Выведение из равновесия рывком с захватом руки и шеи.

Тема 6.4. Передняя подножка.

Тема 6.5. Сваливание, бросок с захватом ног и выносом их в сторону.

Тема 6.6. Бросок через бедро.

Тема 6.7. Бросок через спину с захватом руки под плечо.

Тема 6.8. Бросок через голову.

Тема 6.9. Боковая подсечка.

Тема 6.10. Передняя подсечка.

Тема 6.11. Зацеп изнутри.

Тема 6.12. Зацеп снаружи.

Тема 6.13. Бросок через бедро с падением.

Тема 6.14. Подсечки.

**Раздел 7. Технические приёмы в положении стоя (в стойке) с оружием и шанцевым инструментом: нож, сапёрная лопатка, пистолет, автомат (21 ч.)**

Тема 7.1. Изучение приёмов с оружием. Нож, сапёрная лопатка, пистолет, автомат.

Тема 7.2. Изготовка к бою от нанесения противником удара ножом из разных положений.

Тема 7.3. Обезоруживание противника при угрозе колющего удара ножом в корпус (живот).

Тема 7.4. Обезоруживание противника при угрозе нанесения удара ножом сверху.

Тема 7.5. Обезоруживание противника при угрозе нанесения удара ножом наотмашь.

Тема 7.6. Обезоруживание противника при угрозе нанесения удара ножом с низу.

Тема 7.7. Боевая стойка с пехотной лопатой. Удары саперной лопаткой с места, на выпаде и в движении.

Тема 7.8. Комплекс №1 приемов рукопашного боя с малой саперной лопаткой на 8 счетов.

Тема 7.9. Комплекс №2 приемов рукопашного боя с малой саперной лопаткой на 8 счетов.

Тема 7.10. Обезоруживание противника при угрозе автоматом с помощью сапёрной лопатки.

Тема 7.11. Отбивы пехотной лопатой.

Тема 7.12. Обезоруживание противника при угрозе пистолетом с минимальной дистанции (дистанции, позволяющей захват вооруженной руки) в упор спереди.

Тема 7.13. Обезоруживание противника при угрозе пистолетом с минимальной дистанции в упор сзади.

Тема 7.14. Боевая стойка с автоматом. Удар прикладом сбоку. Удар прикладом снизу. Удар затыльником приклада. Удар магазином.

Тема 7.15. Отбивы автоматом. Комплекс №1рукопашного боя с автоматом на 8 счетов.

Тема 7.16. Обезоруживание противника при угрозе автоматом. Тычковый удар стволом автомата.

Тема 7.17. Обезоруживание противника при уколе штыком с уходом вправо.

Тема 7.18. Обезоруживание противника при угрозе автоматом. Нанесение противником удара прикладом сбоку (на примере — справа) в голову.

Тема 7.19. Обезоруживание противника при угрозе автоматом с помощью ножа.

Тема 7.20. Приемы боя с автоматом. Укол штыком (тычок стволом) без выпада. Укол штыком с выпадом.

Тема 7.21. Комплекс №2 рукопашного боя с автоматом на 16 счетов.

**Итоговое занятие (1 ч.).**

**2.3. Планируемые результаты**

**Личностные:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;

- сформированность антиэкстремистского и антитеррористического мышления и поведения;

- готовность и способность к саморазвитию, самовоспитанию и самообразованию, к осознанному выбору будущей профессии, успешной профессиональной и общественной деятельности.

**Метапредметные:**

- уметь 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;

- уметь организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований мер безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия по армейскому рукопашному бою, использовать их в соревновательной деятельности.

**Предметные:**

- планировать свои занятия в режиме дня, организовывать отдых и досуг;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять занятия спортом, как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели, развитие основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку товарищам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить с товарищами элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в местах проведения занятий;

- взаимодействовать с товарищами по правилам проведения занятий;

- анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- применять навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Освоение программы «Армейский рукопашный бой» позволяет сформировать**

**у обучающихся универсальные учебные действия:**

**Познавательные:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

- формировать мотивацию к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, освоению системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание;

- способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.

**Регулятивные:**

- ознакомление обучающихся с установленными правилами техники безопасности, организации выполнения различных видов деятельности;

- определять и формировать цель деятельности на занятии с помощью преподавателя. Проговаривать последовательность действий на занятии;

- учиться работать по плану;

-осуществлять контроль в форме сравнения своей работы с заданным эталоном. **Коммуникативные:**

- готовность и способность вести диалог с другими людьми, сформировать навыки общения и сотрудничества со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной и общественно полезной деятельности;

- слушать и понимать других.

**3. Комплекс организационно-педагогических условий**

**3.1. Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем | Количество часов | | | Форма промежуточной аттестации/ контроля |
| Всего | Теория | Практика |
|  | **Раздел 1. Вводное занятие (2 ч.)** | | | | |
| 1 | Тема 1.1. Вводное занятие. | 1 | 1 |  |  |
| 2 | Тема 1.2. Армейский рукопашный бой – военно-прикладной вид спорта.  Меры безопасности на занятиях по Армейскому рукопашному бою. | 1 | 1 |  | Зачёт |
|  | **Раздел 2. Технические приемы в положении стоя (в стойке) (5 ч.)** | | | | |
| 3 | Тема 2.1. Стойка (основная, боевая). Передвижение (шагом, подшагиванием, скачком). Повороты (прыжком и т.д.). | 1 |  | 1 | Зачёт |
| 4 | Тема 2.2. Комплекс приёмов рукопашного боя без оружия на восемь счетов. | 1 |  | 1 | Зачёт |
| 5 | Тема 2.3. Болевые точки. | 1 |  | 1 | Зачёт |
| 6 | Тема 2.4. Уклоны и уходы от ударов противника. | 1 |  | 1 | Зачёт |
| 7 | Тема 2.5. Блоки. Защита от удара в голову, в корпус, наотмашь. | 1 |  | 1 | Зачёт |
|  | **Раздел 3. Ударная техника рук (10 ч.)** | | | | |
| 8 | Тема 3.1. Прямой, боковой удар и удар снизу имитация и работа на месте и в движении. | 1 |  | 1 | Зачёт |
| 9 | Тема 3.2. Удары ребром ладони. | 1 |  | 1 | Зачёт |
| 10 | Тема 3.3. Прямой, боковой удар и удар снизу на лапах на месте и в движении. | 1 |  | 1 | Зачёт |
| 11 | Тема 3.4. Прямой удар в голову, защита подставкой, контратака прямым в голову. | 1 |  | 1 | Зачёт |
| 12 | Тема 3.5. Прямой удар в голову, защита уклоном, контратака боковым в голову. | 1 |  | 1 | Зачёт |
| 13 | Тема 3.6. Прямой удар в голову, защита блоком предплечья ближней, дальней рукой контратака. | 1 |  | 1 | Зачёт |
| 14 | Тема 3.7. Защита от прямого удара, шагом в сторону, контратака. | 1 |  | 1 | Зачёт |
| 15 | Тема 3.8. Боковой удар в голову, защита подставкой ладони, контратака. | 1 |  | 1 | Зачёт |
| 16 | Тема 3.9. Техника отработки удара локтём. | 1 |  | 1 | Зачёт |
| 17 | Тема 3.10. Боковой удар в голову, защита нырком, контратака. | 1 |  | 1 | Зачёт |
|  | **Раздел 4. Освобождение от захватов (5 ч.)** | | | | |
| 18 | Тема 4.1. Захваты и освобождение от захватов противником. Освобождение от захвата шеи спереди. | 1 |  | 1 | Зачёт |
| 19 | Тема 4.2. Освобождение от захвата шеи сзади. | 1 |  | 1 | Зачёт |
| 20 | Тема 4.3. Освобождение от захвата туловища с руками сзади. | 1 |  | 1 | Зачёт |
| 21 | Тема 4.4. Освобождение от захвата туловища сзади. | 1 |  | 1 | Зачёт |
| 22 | Тема 4.5. Освобождение от захвата ног спереди. | 1 |  | 1 | Зачёт |
|  | **Раздел 5. Ударная техника ног. (10 ч.).** | | | | |
| 23 | Тема 5.1. Ударная техника ног. Имитация ударов из различных положений (сидя на полу, стоя у стены, с опорой и без опоры): прямого, бокового, в сторону, назад, бокового изнутри. | 1 |  | 1 | Зачёт |
| 24 | Тема 5.2. Отработка на мешке: прямого, бокового, в сторону, назад, бокового изнутри. | 1 |  | 1 | Зачёт |
| 25 | Тема 5.3. Отработка на лапах: прямого, бокового, назад, в сторону, бокового изнутри. | 1 |  | 1 | Зачёт |
| 26 | Тема 5.4. Прямой удар левой ногой в туловище, защита подставкой правого локтя и шагом назад (тоже с другой ноги). | 1 |  | 1 | Зачёт |
| 27 | Тема 5.5. Прямой удар правой ногой в туловище, защита правой ладонью влево, контратака правой ноги в туловище. | 1 |  | 1 | Зачёт |
| 28 | Тема 5.6. Боковой удар правой ногой в туловище, защита подставкой левого предплечья, контратака прямым правой ногой (тоже с другой ноги). | 1 |  | 1 | Зачёт |
| 29 | Тема 5.7. Боковой удар правой ногой в голову, защита подставкой правой ладони, контратака боковым правой ногой в туловище и голову (поочередно). | 1 |  | 1 | Зачёт |
| 30 | Тема 5.8. Прямой удар левой ногой в туловище, защита уходом с линии атаки наружу, вовнутрь захват ноги бросок (тоже с другой ноги). | 1 |  | 1 | Зачёт |
| 31 | Тема 5.9. Прямой удар правой ногой в туловище, защита блоком скрещенными руками, рычаг колена (тоже с другой ноги). | 1 |  | 1 | Зачёт |
| 32 | Тема 5.10. Техника отработки ударов коленями. | 1 |  | 1 | Зачёт |
|  | **Раздел 6.** **Технические приемы в положении стоя (в стойке) подножки, подсечки, зацепы, бросковая техника (14 ч.)** | | | | |
| 33 | Тема 6.1. Учебно-тренировочные схватки. Отработка комбинаций в боевом темпе. | 1 |  | 1 | Зачёт |
| 34 | Тема 6.2. Технические приемы в положении стоя. 3адняя подножка из различных положений. | 1 |  | 1 | Зачёт |
| 35 | Тема 6.3. Выведение из равновесия рывком с захватом руки и шеи. | 1 |  | 1 | Зачёт |
| 36 | Тема 6.4. Передняя подножка. | 1 |  | 1 | Зачёт |
| 37 | Тема 6.5. Сваливание, бросок с захватом ног и выносом их в сторону. | 1 |  | 1 | Зачёт |
| 38 | Тема 6.6. Бросок через бедро. | 1 |  | 1 | Зачёт |
| 39 | Тема 6.7. Бросок через спину с захватом руки под плечо. | 1 |  | 1 | Зачёт |
| 40 | Тема 6.8. Бросок через голову. | 1 |  | 1 | Зачёт |
| 41 | Тема 6.9. Боковая подсечка. | 1 |  | 1 | Зачёт |
| 42 | Тема 6.10. Передняя подсечка. | 1 |  | 1 | Зачёт |
| 43 | Тема 6.11. Зацеп изнутри. | 1 |  | 1 | Зачёт |
| 44 | Тема 6.12. Зацеп снаружи. | 1 |  | 1 | Зачёт |
| 45 | Тема 6.13. Бросок через бедро с падением. | 1 |  | 1 | Зачёт |
| 46 | Тема 6.14. Подсечки. | 1 |  | 1 | Зачёт |
|  | **Раздел 7. Технические приёмы в положении стоя (в стойке) с оружием и шанцевым инструментом: нож, сапёрная лопатка, пистолет, автомат (21 ч.)** | | | | |
| 47 | Тема 7.1. Изучение приёмов с оружием. Нож, сапёрная лопатка, пистолет, автомат. | 1 |  | 1 | Зачёт |
| 48 | Тема 7.2. Изготовка к бою от нанесения противником удара ножом из разных положений. | 1 |  | 1 | Зачёт |
| 49 | Тема 7.3. Обезоруживание противника при угрозе колющего удара ножом в корпус (живот). | 1 |  | 1 | Зачёт |
| 50 | Тема 7.4. Обезоруживание противника при угрозе нанесения удара ножом сверху. | 1 |  | 1 | Зачёт |
| 51 | Тема 7.5. Обезоруживание противника при угрозе нанесения удара ножом наотмашь. | 1 |  | 1 | Зачёт |
| 52 | Тема 7.6. Обезоруживание противника при угрозе нанесения удара ножом с низу. | 1 |  | 1 | Зачёт |
| 53 | Тема 7.7. Боевая стойка с пехотной лопатой. Удары саперной лопаткой с места, на выпаде и в движении. | 1 |  | 1 | Зачёт |
| 54 | Тема 7.8. Комплекс №1 приемов рукопашного боя с малой саперной лопаткой на 8 счетов. | 1 |  | 1 | Зачёт |
| 55 | Тема 7.9. Комплекс №2 приемов рукопашного боя с малой саперной лопаткой на 8 счетов. | 1 |  | 1 | Зачёт |
| 56 | Тема 7.10. Обезоруживание противника при угрозе автоматом с помощью сапёрной лопатки. | 1 |  | 1 | Зачёт |
| 57 | Тема 7.11. Отбивы пехотной лопатой. | 1 |  | 1 | Зачёт |
| 58 | Тема 7.12. Обезоруживание противника при угрозе пистолетом с минимальной дистанции (дистанции, позволяющей захват вооруженной руки) в упор спереди. | 1 |  | 1 | Зачёт |
| 59 | Тема 7.13. Обезоруживание противника при угрозе пистолетом с минимальной дистанции в упор сзади. | 1 |  | 1 | Зачёт |
| 60 | Тема 7.14. Боевая стойка с автоматом. Удар прикладом сбоку. Удар прикладом снизу. Удар затыльником приклада. Удар магазином. | 1 |  | 1 | Зачёт |
| 61 | Тема 7.15. Отбивы автоматом. Комплекс №1рукопашного боя с автоматом на 8 счетов. | 1 |  | 1 | Зачёт |
| 62 | Тема 7.16. Обезоруживание противника при угрозе автоматом. Тычковый удар стволом автомата. | 1 |  | 1 | Зачёт |
| 63 | Тема 7.17. Обезоруживание противника при уколе штыком с уходом вправо. | 1 |  | 1 | Зачёт |
| 64 | Тема 7.18. Обезоруживание противника при угрозе автоматом. Нанесение противником удара прикладом сбоку (на примере — справа) в голову. | 1 |  | 1 | Зачёт |
| 65 | Тема 7.19. Обезоруживание противника при угрозе автоматом с помощью ножа. | 1 |  | 1 | Зачёт |
| 66 | Тема 7.20. Приемы боя с автоматом. Укол штыком (тычок стволом) без выпада. Укол штыком с выпадом. | 1 |  | 1 | Зачёт |
| 67 | Тема 7.21. Комплекс №2 рукопашного боя с автоматом на 16 счетов. | 1 |  | 1 | Зачёт |
| 68 | **Итоговое занятие** | 1 |  | 1 |  |
|  | **Всего за год** | 68 | 2 | 66 |  |

**3.2. Условия реализации программы**

**Материально-техническое обеспечение**

- Спортивный зал

- Перекладина

- Скамейка гимнастическая

- Коврик гимнастический

- Гимнастические маты

- Перчатки

- Шлем

- Скакалка гимнастическая

- Аптечка медицинская

**3.3. Методические материалы**

**Форма организации образовательной деятельности**

- групповая.

**Виды занятий:**

-теоретические;

-тренировка;

- мастер-класс.

**Методы обучения:**

-словесный;

-объяснительно-иллюстративный;

- наглядно-практический.

**Современные педагогические технологии:**

-информационно-коммуникативные технологии: визуальная информация (иллюстративный, наглядный материал), при изучении нового материала, при закреплении, интерактивный демонстрационный материал (упражнения, опорные схемы, таблицы, понятия), тренажёр, тестирование, самостоятельная поисковая работа, творческая работа учащихся;

- здоровьесберегающая технология: разминка в начале занятия, совершенствование упражнений на координацию и устойчивость; положительная эмоционально-психологическая обстановка на занятии; оказание своевременной помощи обучающимся при их затруднениях в процессе образовательной деятельности; отсутствие переутомление во время занятий и иных мероприятий, мотивация обучающихся на здоровый образ жизни; - игровая технология: игры-упражнения, игры-соревнования.

**Алгоритм учебного занятия:**

1. Подготовительная часть – приветствие, постановка задач, общеразвивающие упражнения на месте, упражнения на развитие координации и устойчивости.

2. Основная часть – работа на снарядах и в парах, выполнение тренировочных заданий, соревновательная деятельность по упрощенным правилам.

3. Заключительная часть – подведение итогов занятия.

**3.4. Рабочая программа воспитания**

**Цель** - создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также для стремления к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

**Задачи воспитания:**

- развитие инициативы, самостоятельности, рефлексии, сознательности, осмысленности действий; - формирование социальной активности и гражданской ответственности;

- формирование способности к эффективной коммуникации и успешной социализации в обществе;

- осуществление профессионального выбора.

**Работа с коллективом обучающихся способствует:**

- адаптации в новом коллективе, занять в нем достойное место;

- выявлению и развитию общих и специальных возможностей и способностей, обучающихся;

- формированию уверенности в своих силах, стремление к постоянному саморазвитию;

- удовлетворению его потребности в самоутверждении и признании, создает каждому «ситуацию успеха»;

- развитию у обучающихся психологической уверенности перед соревнованиями;

- формированию адекватности в оценках и самооценке, стремление к получению профессионального анализа результатов своей работы;

- созданию условий для развития творческих способностей обучающегося.

**4. Иные компоненты**

**4.1. Список литературы**

1. Астахов СА. Технология планирования тренированных этапов скоростносиловой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере рукопашного боя): Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 2003. - 25 с.

2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры //Учебник для институтов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт – 543 с.

3. Найденов М.И. Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. – Г., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003. - 543 с.

4. Общероссийская федерация армейского рукопашного боя. Правила соревнований. - М.: Советский спорт. 2003

5. Остьяпов В.Н., Гайдамак И.И. Бокс (обучение и тренировка). Киев: Олимпийская литература, 2001.

**Приложение 1**

**Табель контрольно-измерительных испытаний**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | ФИО обучающегося | Контрольные нормативы | | | | | ИТОГО |
| Страховка /самостра ховка | Ударная техника рук | Ударная техника ног | Контрпри емы от бросков | Броски в падении через спину |  |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |

**Диагностика обученности:**

Условия зачета: упражнения выполняются в течении 30 секунд

**Критерии оценки:**

5-упражнение выполнено правильно по технике быстро и уверенно.

4- упражнение выполнено правильно по технике быстро, но недостаточно уверенно.

3- упражнение выполнено правильно по технике, не быстро и не уверенно.

2- упражнение выполнено неправильно по технике не быстро и не уверенно.

После освоения программы обучающийся должен знать:

- правила безопасности на занятиях по армейскому рукопашному бою;

- основные правила армейского рукопашного боя;

- материальную часть.

**Обучающийся должен уметь:**

- владеть техникой выполнения приемов армейского рукопашного боя;

- корректировать тактику ведения боя.