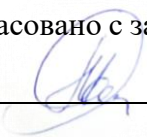


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Ордынского района
Новосибирской области – Петровская средняя общеобразовательная школа

ПРИНЯТО

на педагогическом совете
протокол от 26.08.2026

Согласовано с зам.директора по ВР

 И.А. Мустафаева



УТВЕРЖДАЮ:

директор школы
Е. В. Федоткина
приказ от 26.08.2026 г. № 113-о

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочной деятельности
«Армейский рукопашный бой»

Уровень усвоения - краткосрочный.

Возрастной диапазон 7-15 лет.

Составитель: Б.А. Байрам-заде, учитель

п. Петровский

2026 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Армейский рукопашный бой» составлена на основе:

- Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письма Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)");
- Письма Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социальнопсихологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детейинвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей)
- СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенических нормативов и требований к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «АРМЕЙСКИЙ РУКОПАШНЫЙ БОЙ»

Программа помогает адаптировать учебно-тренировочный процесс к индивидуальным особенностям ребенка, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий

для развития и формирования талантливого ребёнка. Успешность обучения детей рукопашному бою, прежде всего, обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует преподаватель на занятиях, возрастным и индивидуальным особенностям ребенка.

В данной программе представлено содержание спортивно-оздоровительного этапа обучения и подготовки спортсменов.

В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов воспитанников, участие в школьных и в будущем – в городских соревнованиях. Запланированы воспитательные задачи: приучение к сознательной дисциплине, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе. Педагог, реализующий данную

программу, ориентирует свою деятельность на такие важные компоненты как: воспитание моральных и волевых качеств; формирование гуманистических отношений; приобретение опыта общения; формирование потребности и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями; воспитание целостной ориентации на физическое и духовное совершенствование личности.

Характеристика вида спорта

Мы живем во времени, когда еще существует потребность в изучении боевых единоборств. В разных странах мира существует масса разновидностей обучения правильному ведению борьбы с противником. Многие виды подобных систем возведены в ранг искусства, такие как, например: ушу, каратэ, капоэйро и другие. Методики ведения боя стали появляться еще тогда, когда древний человек впервые взял в руки палку или камень чтобы добыть себе пищу и защитить себя от диких животных. В настоящее время наблюдается активный интерес к изучению боевых искусств. Как и во многих других странах в нашем государстве существует и успешно развивается ряд подобных систем борьбы (самбо, бокс, вольная борьба и т. д.). Данная программа посвящена рукопашному бою, одной из боевых универсальных систем, которую можно назвать общенациональной. Во бравшей в себя много передового опыта из других систем единоборств. Техники рукопашного боя широко используются в силовых структурах при подготовке персонала для выполнения задач по освобождению людей. Захвату и нейтрализации противника. Простым гражданам это знание также доступно и многими практикуется для самообороны, а также для достижения гармоничного взаимодействия с окружающей средой, физического и духовно-нравственного развития.

Цель внеурочной деятельности «Армейский рукопашный бой»

формирование физической культуры детей, через овладение основами рукопашного боя.

Задачи внеурочной деятельности «Армейский рукопашный бой»:

- обучение технике приёмов и тактике ведения рукопашной схватки с противником;
- развитие быстроты, ловкости и силы, повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам;
- воспитание смелости и решительности, находчивости и инициативы, уверенности в своих силах, способности применять усвоенные навыки в ведении рукопашной схватки в сложных условиях.

МЕСТО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «АРМЕЙСКИЙ РУКОПАШНЫЙ БОЙ» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Годовой учебный план программы по рукопашному рассчитан на 6 часов в неделю (204 часа в год). Во всех периодах образовательного процесса большое внимание уделяется общей физической и специально – физической подготовке (до 80%), методу разучивания, закрепления и совершенствования изучаемого материала.

Занятия рекомендуется проводить в группах с учётом возраста, уровня физической подготовленности, строго дозируя нагрузку.

Форма обучения – очная

Режим занятий. Количество часов в неделю в спортивно-оздоровительных группах – 6 часов. Продолжительность занятия - академический час 45 минут. Общее количество часов в год для одной группы – 204 часа.

Особенности организации процесса - основной формой проведения занятий является групповая тренировка. Минимальная наполняемость учебной группы на спортивно-оздоровительном этапе подготовки, согласно устава учреждения, – 15 человек.

Занятия – тренировки в основных видах движений;

Занятия – соревнования, турниры, эстафеты, игры;

Занятия – зачеты, во время которых дети сдают нормативы по выполнению основных видов движений по параметрам установленных диагностик;

Индивидуальные занятия, малогрупповые, когда ребенку предлагается вид движений, упражнений, дается время, и он самостоятельно или в группе тренируется, после чего педагог проверяет выполнение заданий.

2. СОДЕРЖАНИЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «АРМЕЙСКИЙ РУКОПАШНЫЙ БОЙ»

1. Введение (1 час). Презентация

программы.

2. Анатомия организма человека (4 часа). Кровеносная

система, скелет, нервная система.

3. Меры безопасности и оказание первой медицинской помощи (6 ч.).

Первая помощь при переломах, вывихах, растяжениях, болевом шоке, ушибах.

Меры безопасности на занятиях, соревнованиях, при выездах.

4. Общая и специальная физическая подготовка (55 часа). Практические

занятия: развитие общих физических данных, специальных физических данных (силы, ловкости, гибкости, быстроты).

5. Техника защиты (54 часов). Назначение техники

защиты и ее применение.

Практические занятия: техника борьбы лежа и стоя на коленях, освобождение от захватов, защита от ударов ногами и руками.

6. Техника нападения (76 часов).

Назначение техники нападения и ее применение.

Практические занятия: удары, броски вперед, броски назад, болевые и удушающие приемы.

7. Правила соревнований (8 часов).

Правила греко-римской борьбы, вольной борьбы, дзюдо, самбо, рукопашного боя.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «АРМЕЙСКИЙ РУКОПАШНЫЙ БОЙ»

Ожидаемые результаты

- сформированная система знаний о том, как вести себя в любой критической ситуации;
- умение самостоятельно анализировать свои поступки;
- выполнение спортивных разрядов.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы

- тестирование;
- участие в спортивных соревнованиях различного уровня.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы внеурочной деятельности «**Армейский рукопашный бой**» и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов, являющихся учебно-методическими материалами (мультимедийные программы, электронные учебники и задачники, электронные библиотеки, виртуальные лаборатории, игровые программы, коллекции цифровых образовательных ресурсов), используемыми для обучения и воспитания различных групп пользователей, представленными в электронном (цифровом) виде и реализующими дидактические возможности ИКТ, содержание которых соответствует законодательству об образовании).

№ п./	Наименование раздела и тем занятий	всего часов	Из них	
			теория	практика
1	Введение.	1	1	
3	Анатомия организма человека.	4	4	
4	Меры безопасности, оказание первой медицинской помощи.	6	6	
5	Общая и специальная физическая подготовка.	55	8	47
6	Техника защиты.	54	8	46
	Техника нападения.	76	8	68
7	Правила соревнований.	8	2	6
	Итого:	204	37	167

5. Поурочное планирование

№ занятия	Тема, содержание занятия	Дата проведения	
		по плану	по факту
Занятия 1 -5	Инструктаж по ТБ, развитие выносливости. Игры на развитие ловкости		
	Повторение позиций (стойка), техника передвижений		

	Изучение боевых стоек и передвижений. Ознакомление с местами по которым наносятся удары.		
	Изучение загиба руки за спину при подходе спереди «рывком» и «нырком»		
	Изучение падений наспину, Падение на бок (вправо и влево) Падение через партнера на спину Кувырок вперед Кувырок назад		
Занятие 6-10	Передвижения обычными шагами, подшагиванием		
	Передвижения в стойке, в правосторонней и левосторонней		
	Развитие выносливости		
	Общая физическая подготовка. Игры на развитие ловкости.		
	Развитие гибкости, падения на спину, падения через партнера.		
Занятие 11-15	Нанесение прямых ударов рукой из различных стоек.		
	Изучение защиты и блоков от прямых ударов рукой .		
	Развитие гибкости, приемы страховки и само страховки.		
	Общая физическая подготовка		
	Изучение броска через бедро		
Занятие 16-20	Изучение бокового удара ногой в ногу (лоу-кик)		
	Изучение блокирования удара (лоу-кик)		
	Передвижения в стойке, контроль над дистанцией		
	Общая физическая подготовка.		
	Боковые удары руками		
Занятие 21-25	Защита от боковых ударов руками.		
	Прямой удар ногой в живот		

	Защита от прямого удара ногой в живот		
	Отработка ударов руками в парах		
	Отработка ударов руками по боксёрскому мешку		
Занятие 26-30	Изучение прохода в ноги.		
	Проход в ноги с последующим броском		
	Изучение различных удержаний		
	Тренировочные спарринги без ударов ногами		
	Изучение броска с захватом руки через спину.		
Занятие 31-35	Изучение передней подсечки		
	Отработка ударов ногами в парах по макиварам		
	День борьбы, борьба с использованием изученных приемов		
	Общая физическая тренировка, развитие гибкости		
	Отработка ударов руками снизу		
Занятие 36-40	Защита от ударов руками снизу		
	Комбинирование прямых и боковых ударов		
	Совершенствование ударов и блоков.		
	Комплексная тренировка. Учебные схватки в парах. удары рукой, другой защищается.		
	Комплексная тренировка. Учебные схватки в парах. удары рукой, другой защищается.		
Занятие 41-45	Совершенствование ударов и блоков. Комплексная тренировка : метод – поточный.		
	Отработка и блокирование ударов по корпусу		

	Изучение болевого приема на руку		
	Совершенствование ударов и блоков. Комплексная тренировка : метод – поточный.		
	Изучение задней подсечки		
Занятие 46-50	Изучение бросков с последующим болевым на руку!		
	Изучение болевого на руку из положения лежа на спине		
	Отработка ударов ногой в голову		
	Изучение связок рук и ног		
	Изучение связок рук и ног		
Занятие 51-55	Изучение связок рук и ног		
	Бросок с подхватом двух ног и переход на удержание		
	Болевой на ногу		
	Общая физическая подготовка		
	Изучение выхода от болевого на руку, с последующим контрприемом		
Занятие 56-60	Тренировка в парах, защита от удара с последующим переходом в борьбу.		
	Тренировка в парах, защита от удара с последующим переходом в борьбу.		
	Отработка ударов в парах на лапах и макиварах		
	Изучение нырков под руку, с последующим переходом в борьбу		
	Защита от прохода в ноги с последующей атакой		
Занятие 61-65	Изучение освобождений от захвата одной и двух рук сверху и снизу.		
	Общая физическая подготовка, развитие гибкости		
	Бросок через спину с последующим переходом на болевой		

	Бросок с использованием захвата ноги и подсечки, с последующим болевым на ногу		
	Блокировка удара лоу-кик и последующая атака прямой рукой в голову.		
Занятие 66-70	Тренировочные спарринги.		
	Отработка ударов рук и ног на боксерском мешке		
	Совершенствование ударов рук и ног с использованием спортивного жгута		
	Изучение удушающих приемов лежа на спине		
	Совершенствование ударов и блоков		
Занятие 71-75	День борьбы, борьба с заданием и использованием пройденных приемов		
	Развитие выносливости, общая физическая подготовка		
	Комбинированная защита от ударов ног и рук		
	Уход от броска с захватом рук		
	Бросок через спину, бросок прогибом		
Занятие 76-80	Просмотр обучающих фильмов и соревнований		
	Удар передней ногой из левосторонней стойки		
	Уход от борьбы, пассивное ведение баллов		
	Отработка ударов на макиварах		
	Совершенствование комбинаций из ударов и блоков.		
Занятие 81-85	Изучение броска с захватом ног сзади и удушений.		
	Изучение правил соревнований		
	Удушение с использованием ног (треугольник)		
	Повторение бросков		
	Повторение болевых приемов		

Занятие 86-90	Изучение броска через бедро, тренировка броска с захватом ног сзади.		
	Повторение удушающих приемов		
	Повторение ударов ногами и руками		
	Повторение комбинаций из ударов рук и ног		
	Уход от ударов рук с последующим переходом в борьбу		
Занятие 91-95	Общая физическая подготовка		
	Изучение броска задняя подножка. Тренировка броска через бедро.		
	Отработка приемов в тренировочном спарринге		
	Проведение спаррингов в соревновательном темпе		
	Борьба до 1го балла		
Занятие 96-100	Изучение броска через спину. Тренировка броска задняя подножка.		
	Отработка ударов на боксерском мешке с использованием спортивного жгута		
	Удержание с последующим выходом на болевой прием		
	Выход из положения лежа на спине.		
	Уход от прямой атаки противника		
101	Изучение броска через спину. Тренировка броска задняя подножка.		
102	Отработка ударов на боксерском мешке с использованием спортивного жгута		
103	Удержание с последующим выходом на болевой прием		
104	Выход из положения лежа на спине.		
105	Уход от прямой атаки противника		
106	Изучение броска через спину. Тренировка броска задняя подножка.		
107	Отработка ударов на боксерском мешке с использованием спортивного жгута		
108	Удержание с последующим выходом на болевой прием		

109	Выход из положения лежа на спине.		
110	Уход от прямой атаки противника		
111	Изучение броска через спину. Тренировка броска задняя подножка.		
112	Отработка ударов на боксерском мешке с использованием спортивного жгута		
113	Удержание с последующим выходом на болевой прием		
114	Выход из положения лежа на спине.		
115	Уход от прямой атаки противника		
116	Изучение броска через спину. Тренировка броска задняя подножка.		
117	Отработка ударов на боксерском мешке с использованием спортивного жгута		
118	Удержание с последующим выходом на болевой прием		
119	Выход из положения лежа на спине.		
120	Уход от прямой атаки противника		
121	Изучение броска через спину. Тренировка броска задняя подножка.		
122	Отработка ударов на боксерском мешке с использованием спортивного жгута		
123	Удержание с последующим выходом на болевой прием		
124	Выход из положения лежа на спине.		
125	Уход от прямой атаки противника		
126	Изучение броска через спину. Тренировка броска задняя подножка.		
127	Отработка ударов на боксерском мешке с использованием спортивного жгута		
128	Удержание с последующим выходом на болевой прием		
129	Выход из положения лежа на спине.		
130-134	Изучение броска через голову. Тренировка броска через спину.		
	Спарринг с применением ударов рук и		

	ног с последующей борьбой		
	Изучение броска через голову. Тренировка броска через спину.		
	Совершенствование комбинаций из ударов и блоков в сочетании с бросками.		
	Совершенствование комбинаций из ударов и блоков в сочетании с бросками.		
135	Изучение броска через голову. Тренировка броска через спину.		
136	Спарринг с применением ударов рук и ног с последующей борьбой		
137	Изучение броска через голову. Тренировка броска через спину.		
138	Совершенствование комбинаций из ударов и блоков в сочетании с бросками.		
139	Совершенствование комбинаций из ударов и блоков в сочетании с бросками.		
140	Изучение броска через голову. Тренировка броска через спину.		
141	Спарринг с применением ударов рук и ног с последующей борьбой		
142	Изучение броска через голову. Тренировка броска через спину.		
143	Совершенствование комбинаций из ударов и блоков в сочетании с бросками.		
144	Совершенствование комбинаций из ударов и блоков в сочетании с бросками.		
145	Изучение броска через голову. Тренировка броска через спину.		
146	Спарринг с применением ударов рук и ног с последующей борьбой		
147	Изучение броска через голову. Тренировка броска через спину.		
148	Совершенствование комбинаций из ударов и блоков в сочетании с бросками.		
149	Совершенствование комбинаций из ударов и блоков в сочетании с бросками.		
150	Изучение броска через голову. Тренировка броска через спину.		

151	Спарринг с применением ударов рук и ног с последующей борьбой		
152	Изучение броска через голову. Тренировка броска через спину.		
153	Совершенствование комбинаций из ударов и блоков в сочетании с бросками.		
154	Совершенствование комбинаций из ударов и блоков в сочетании с бросками.		
155	Изучение броска через голову. Тренировка броска через спину.		
156	Спарринг с применением ударов рук и ног с последующей борьбой		
157	Изучение броска через голову. Тренировка броска через спину.		
158	Совершенствование комбинаций из ударов и блоков в сочетании с бросками.		
159	Совершенствование комбинаций из ударов и блоков в сочетании с бросками.		
160	Изучение броска через голову. Тренировка броска через спину.		
161	Спарринг с применением ударов рук и ног с последующей борьбой		
162	Изучение броска через голову. Тренировка броска через спину.		
163	Совершенствование комбинаций из ударов и блоков в сочетании с бросками.		
164	Совершенствование комбинаций из ударов и блоков в сочетании с бросками.		
165	Изучение броска через голову. Тренировка броска через спину.		
166	Спарринг с применением ударов рук и ног с последующей борьбой		
167	Изучение броска через голову. Тренировка броска через спину.		
168	Совершенствование комбинаций из ударов и блоков в сочетании с бросками.		
169	Совершенствование комбинаций из ударов и блоков в сочетании с бросками.		

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Обязательные учебные материалы для ученика

1. Учебники и пособия:

Широков, А. В. *Основы рукопашного боя*. Москва: Физкультура и спорт, 2020.

Иванов, П. П. *Техника и тактика рукопашного боя*. Санкт-Петербург: СЗИУ, 2019.

2. Видеоматериалы:

«Техника рукопашного боя: базовые приемы». Интернет-ресурс.

Канал на YouTube: *Рукопашный бой для начинающих*.

3. Практические пособия:

Сборник упражнений и тренировочных планов по рукопашному бою.

Методические материалы для учителя

1. Методические рекомендации:

Методические указания по организации учебного процесса по рукопашному бою.

Кузнецов, В. И. *Методы обучения рукопашному бою в образовательных учреждениях*. Москва: Академия спорта, 2021.

2. Планирование уроков:

Примеры годового плана занятий по рукопашному бою.

Тематическое планирование уроков с указанием целей и задач.

Литература:

1. Ашмарин Б.А. «Теория и методика физического воспитания. Учебник для педагогических институтов». М.: «Просвещение», 1990.

2. Наставление по физической подготовке и спорту в Вооруженных Силах РФ (НФП-2001). М.: Редакционно-издательский центр Генерального штаба ВС РФ, 2001.

3. Севостьянов В.М., Бурцев Г.А., Пшеницын А.В. Рукопашный бой (История развития, техника и тактика). М.: Дата Сторм, 1991
4. Соколова В.Н. «Рукопашный бой». М: «Военное издательство», 1985.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Образовательные видеопорталы:

YouTube-каналы, посвященные рукопашному бою, такие как:

Рукопашный бой для начинающих

Техника и стратегии бокса и рукопашного боя

Форумы и сообщества:

Тематические форумы для обсуждения техник и методов обучения, например, martialartsplanet.com.

Группы в социальных сетях (Facebook, VK) по интересам, связанным с рукопашным боем.