

Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Тосненский районный детско-юношеский центр»



РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА

на заседании Педагогического совета
МБОУ ДО «Тосненский районный детско-
юношеский центр»
Протокол от 14.05.2026 № 6

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ДО «Тосненский
районный детско-юношеский центр»
 А. В. Шербак
Приказ от 14.05.2026 № 233 у

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«СПОРТИВНЫЙ РУКОПАШНЫЙ БОЙ»

Возраст обучающихся: 7-15 лет

Срок реализации: 1 год

Количество учебных часов: 144 часа

Автор-составитель:
Булатова Елена Владимировна,
методист

Тосно
2026

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивный рукопашный бой» разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- Федерального закона от 24.03.2021 №51-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 30.12.2020 №517-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты Российской Федерации»;
- Федерального закона от 26.05.2021 №144-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Письма Минпросвещения России от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Постановления 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»;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 25 августа 2020 года № 636 «Об утверждении методических рекомендаций о механизмах и критериях отбора спортивно одаренных детей»;
- Областного закона Ленинградской области от 24.02.2014 № 6-оз «Об образовании в Ленинградской области»;
- Устава Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Тосненский районный детско-юношеский центр».

Направленность программы: физкультурно - спортивная

Уровень освоения программы: стартовый.

Актуальность программы состоит в том, что она способствует формированию социально-активной личности, ориентированной на самоутверждение и самореализацию. Кроме того привлекательными факторами является: зрелищность соревнований, многообразие технических приемов и действий, в сочетании с обеспечением необходимого уровня безопасности для здоровья детей.

Рукопашный бой является одним из видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств. При этом рукопашный бой — это комплексный вид единоборства. Особенности рукопашного боя как вида спорта являются: разносторонние требования к физической, технической и тактической подготовленности; высокая динамика и разнообразная вариативность ситуаций в ходе поединков; требования к уровню психической готовности (стремлению

упорно биться за победу, уверенностью в силах, уравновешенностью и стабильностью эмоций, умению регулировать психическую напряженность и поведение).

Педагогическая целесообразность заключается во взаимосвязи выстроенной системы процессов обучения, развития, воспитания их обеспечения, которые будут способствовать формированию личностных качеств, такие как: воля, характер, воспитание патриотизма, физическое развитие.

Применяемые формы, методы и средства образовательной деятельности выбраны в соответствии с целью и задачами программы.

Методы обучения – проведение занятий по программе предполагает использование широкого спектра методических средств. По формам обучения на каждом занятии предусматривается теоретическая и практическая часть,

Педагогические технологии, используемые при реализации программы:

- Технология личностно-ориентированного подхода;
- Технология группового обучения.
- Технология коллективного взаимообучения.
- Здоровьесберегающая технология.

Данная общеразвивающая образовательная программа дополнительного образования детей строится на таких основных принципах обучения как:

- индивидуальность
- доступность
- преемственность
- результативность

Отличительная особенность программы заключается в том, что освоение учебного материала происходит в совокупности практического и теоретического материала. Знания теории способствуют более глубокому усвоению приемов рукопашного боя, и позволяет сохранить высокий творческий тонус у учащихся на протяжении всего периода обучения по программе. Прохождение каждой новой практической темы предполагает постоянное повторение пройденных тем. Такие методические приемы, как «забегание вперед», «возвращение к пройденному» и т.д. придают объемность «линейному», последовательному освоению материала в данной программе. Наличие большой игровой практики и индивидуального подхода в дифференцировании тренировочных нагрузок позволяет обучающемуся ставить перед собой цель своих занятий этим видом спорта.

Адресат программы: Возраст обучающихся: 7-16 лет. Набор детей проводится при наличии медицинской справки о допуске к занятиям. При комплектовании учебных групп учитывается общефизическая подготовка и возраст.

Объем и срок реализации программы

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность 1 академического часа – 45 минут, между занятиями проводятся динамические паузы – 10 минут. Общее количество часов по программе - 144 часа.

Срок реализации программы: 1 год.

Наполняемость учебной группы: 15 человек.

При введении ограничений в связи с эпидемиологическими мероприятиями и изменением санитарных норм возможно деление группы на подгруппы по 5-8 человек и реализация содержания программы с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения. В каникулярное время допускается изменение форм и места проведения занятий с разрешения администрации Учреждения.

Цель и задачи программы

Цель: Создание условий для развития физических данных и личностных качеств, необходимых для успешной социализации и устойчиво-позитивного отношения к окружающей действительности у детей посредством занятий рукопашным боем.

Задачи

1. Воспитательные:

- воспитывать социальную активность личности;
- воспитывать дружеские отношения детей в совместной деятельности;
- воспитание чувства прекрасного.

2. Обучающие:

- ознакомить с историей возникновения и развития рукопашного боя;
- обучить технике приёмов и тактике ведения рукопашного боя;
- обучить комплексу физических упражнений, основам техники подвижных игр;
- ознакомить с требованиями спортивного режима и гигиены.

3. Развивающие:

- развивать и укреплять здоровье, усовершенствовать общие физические качества;
- расширять функциональные возможности организма;
- формировать интерес к занятиям спортом, культуру здорового и безопасного образа жизни;
- развивать морально-волевые качества;
- развивать коммуникативные способности обучающегося.

Планируемые результаты

Личностные:

К концу обучения обучающийся способен:

- к проявлению мотивационной основы учебно-познавательной деятельности;
- выполнять общепринятые правила поведения в обществе;
- проявлению дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных задач.

Предметные:

К концу обучения обучающийся знает:

- правила техники безопасности и личной гигиены при занятии рукопашным боем;
- историю и современность рукопашного боя;
- основные правила построения тренировочного процесса;
- специальную терминологию;
- базовые элементы рукопашного боя.

К концу обучения обучающийся умеет:

- соблюдать правила техники безопасности и личной гигиены при занятии рукопашным боем;
- использовать специальную терминологию и выполнять базовые элементы;
- самостоятельно выполнять базовые элементы.

Метапредметные:

К концу обучения обучающийся способен:

- к развитию координационных способностей и совершенствованию общих физических качеств;
- управлять своим эмоциональным состоянием;
- самостоятельно планировать тренировочный процесс;
- систематически укреплять своё здоровье и расширять функциональные возможности организма.

Организационно-педагогические условия реализации программы

К реализации данной программы может приступить педагог дополнительного образования, имеющий опыт работы в данной сфере деятельности.

Формы деятельности обучающихся: индивидуальные, групповые и фронтальные (коллективные, массовые). Благодаря форме содержание обретает внешний вид, становится приспособленным к использованию (занятия, инструктаж, выступление, беседа, собрание и др.).

Разнообразие **методов** обучения способствует успешному овладению содержания программы:

- **словесный** (объяснение, разбор, анализ);
- **наглядный** (качественный показ, демонстрация отдельных приёмов и комплексов упражнений; просмотр видеоматериалов с выступлениями спортсменов и соревнований, посещение соревнований для повышения общего уровня развития обучающегося);
- **аналитический** (детальный разбор, сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
- **практический** (воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого на более мелкие части для подробной проработки с последующим воссозданием вновь организованного целого);

Применяемые **средства** обучения:

- электронные ресурсы;
- аудиовизуальные (аудиозаписи, фотографии, видеозаписи на цифровых носителях);

По формам обучения на каждом занятии предусматривается теоретическая и практическая часть, участие в играх, выполнение упражнений по программе курса.

Учебный материал в программе представлен по видам подготовки - технико-тактической, физической, психологической, соревновательной. В технико-тактической подготовке предусматривается изучение техники и тактики рукопашного боя. Физическая подготовка включает специальную физическую подготовку и общую физическую подготовку. Специальная физическая подготовка представлена средствами, принадлежащими рукопашному бою, общая - средствами других видов деятельности. Психологическая подготовка составлена из материалов для развития волевых и нравственных качеств.

На теоретических занятиях обучающийся овладевает историческим опытом и теоретическими компонентами двигательной культуры, осваивает методические основы (планирование, методы обучения, тактику), овладевает способами наблюдения, регистрации и обобщения тренировочных и соревновательных данных. Организационные занятия предусматривают контроль за сохранением здоровья, овладение двигательной культурой, создание традиций коллектива (проведение общих собраний, спортивных вечеров, турниров).

На занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми бросками, приемами лежа, защитами, техническими действиями. На занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения. В них осваивается новый учебный материал и закрепляется пройденный. В практических занятиях важное значение имеет разминка. В разминку включают различные упражнения - упражнения для крупных групп мышц, малых групп мышц, а также растирание ушных раковин, носа, области грудино-

ключичных сочленений, реберных дуг, суставов рук, ног, мышцы шеи, акробатические упражнения, упражнения с партнером, имитационные упражнения.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств планируются с небольшим приростом показателей. Не рекомендуется часто применять упражнения, требующие чрезмерных напряжений. Культура поведения, доброжелательность старших по отношению к младшим, примеры трудолюбия, скромности, честности играют большую роль при освоении программы.

Алгоритм учебного занятия:

1. Вводная часть:

1.1 Организация начала занятий.

1.2 Актуализация знаний.

1.3 Постановка целей занятия.

2. Основная часть:

2.1 Введение нового материала.

2.2 Контроль и самоконтроль, применение полученных знаний и умений на практике.

2.3 Проверка выполненного задания.

2.4 Содействие в выполнении заданий.

2.5 Проведение дыхательной паузы

3. Заключительная часть:

3.1 Подведение итогов занятия.

3.2 Обобщение изученного материала.

3.3 Выявление и разъяснение возникших затруднений при освоении программы.

3.4 Рефлексия.

Учебно-материальная база

Для реализации данной программы необходимо следующее техническое обеспечение:

- спортивный зал,
- скакалки,
- баскетбольные щиты и мячи,
- набивные мячи различного веса,
- секундомер,
- маты,
- эстафетные палочки,
- гимнастические палки,
- гантели,
- обручи, веревки.

Условия реализации программы

Форма обучения: очная.

Формы организации деятельности детей на занятии:

- групповые
- индивидуально-групповые
- индивидуальные.

Форма проведения занятий: аудиторная.

Формы аудиторных занятий:

- беседа;
- учебное занятие;
- учебно-тренировочное занятие.

Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	2	1	1	Беседа
2.	Общая физическая подготовка	70	5	65	Беседа, урок-игра
3.	Специальная физическая подготовка	38	4	34	Беседа, наблюдение, упражнение
4	Технико-тактическая подготовка	30	4	26	Беседа, наблюдение, упражнение
5	Контрольно-переводные испытания	4	-	4	Смотр знаний
Итого:		144	14	130	

Утвержден
приказом от «__» _____ 20__ г. № _____

Календарный учебный график на 2026/2027 учебный год

Педагог дополнительного образования: Кротов Сергей Николаевич
Наименование дополнительной общеразвивающей программы «Спортивный рукопашный бой»

Год обучения	№ группы	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель в год	Количество во учебных часов всего в год	Количество учебных занятий (дней)	Режим занятий
36		01.09. 2026		36	144	72	2 раза в неделю по 2 академических часа.

Содержание программы

Раздел 1. Вводное занятие (2ч)

Тема 1. Введение в программу. (2ч)

Теория: Рукопашный бой - синтез боевых искусств мира. Техника безопасности на занятиях борьбой.

Практика: Отработка знаний техники безопасности.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП) (70 часов)

Тема 2. Место ОФП в системе занятий (2ч)

Теория: Значение и место ОФП в системе занятий по рукопашному бою. Теоретические основы выполнения общеразвивающих физических упражнений. Дозирование физических нагрузок.

Практика: Отработка навыков расслабления.

Тема 3. Укрепление мускулатуры (2 ч)

Теория: Комплекс упражнений для мышечного корсета.

Практика: Выполнение упражнений на укрепление мышечного корсета.

Тема 4. Укрепление мускулатуры. Продолжение. (2 ч)

Практика: Выполнение упражнений на укрепление мышечного корсета.

Тема 5. Укрепление мускулатуры. Продолжение. (2 ч).

Практика: Выполнение упражнений на укрепление мышечного корсета.

Тема 6. Укрепление мускулатуры. Продолжение. (2 ч)

Практика: Выполнение упражнений на укрепление мышечного корсета.

Тема 7. Укрепление мускулатуры. Продолжение. (2 ч)

Практика: Выполнение упражнений на укрепление мышечного корсета.

Тема 8. Повышение силовой выносливости. (2ч)

Теория: Комплекс упражнений для повышения силовой выносливости.

Практика: Разучивание и закрепление упражнений.

Тема 9. Повышение силовой выносливости. Продолжение. (2ч)

Практика: Разучивание и закрепление упражнений.

Тема 10. Повышение силовой выносливости. Продолжение. (2ч).

Практика: Разучивание и закрепление упражнений.

Тема 11. Повышение силовой выносливости. Продолжение. (2ч)

Практика: Разучивание и закрепление упражнений.

Тема 12. Повышение силовой выносливости. Продолжение. (2ч)

Практика: Разучивание и закрепление упражнений.

Тема 13. Исправление дефектов осанки.(2ч)

Теория: Причины возникновения дефектов телосложения и осанки.

Практика: Упражнения с отягощениями; отжимания, подтягивания, приседание; прыжковые упражнения с продвижением.

Тема 14. Исправление дефектов осанки. Продолжение. (2ч)

Практика: Упражнения с отягощениями; отжимания, подтягивания, приседание; прыжковые упражнения с продвижением.

Тема 15. Исправление дефектов осанки. Продолжение. (2ч)

Практика: Упражнения с отягощениями; отжимания, подтягивания, приседание; прыжковые упражнения с продвижением.

Тема 16. Исправление дефектов осанки. Продолжение. (2ч)

Практика: Упражнения с отягощениями; отжимания, подтягивания, приседание; прыжковые упражнения с продвижением.

Тема 17. Статические упражнения. (2ч)

Теория: Виды статических упражнений.

Практика: Выполнение упражнений: выжимание, подтягивание, скручивание, упражнения с отягощением.

Тема 18. Статические упражнения. Продолжение. (2ч)

Практика: Выполнение упражнений: выжимание, подтягивание, скручивание, упражнения с отягощением.

Тема 19. Статические упражнения. Продолжение. (2ч)

Практика: Выполнение упражнений: выжимание, подтягивание, скручивание, упражнения с отягощением.

Тема 20. Статические упражнения. Продолжение. (2ч)

Практика: Выполнение упражнений: выжимание, подтягивание, скручивание, упражнения с отягощением.

Тема 21. Прыжковые упражнения с предметной нацеленностью.(2ч)

Практика: Выполнение упражнений.

Тема 22. Прыжковые упражнения с предметной нацеленностью. Продолжение.(2ч)

Практика: Выполнение упражнений.

Тема 23. Прыжковые упражнения с предметной нацеленностью. Продолжение.(2ч)

Практика: Выполнение упражнений.

Тема 24. Координация движений. (2ч)

Практика: Упражнения на улучшение координации движений, способности концентрировать внимание и усилия.

Тема 25. Координация движений. Продолжение. (2ч)

Практика: Упражнения на улучшение координации движений, способности концентрировать внимание и усилия.

Тема 26. Координация движений. Продолжение. (2ч)

Практика: Упражнения на улучшение координации движений, способности концентрировать внимание и усилия.

Тема 27. Повышение общей выносливости. (2ч)

Практика: Общеразвивающие подготовительные упражнения с возможно большей быстротой, бег на 20-50м с ходу и со старта, эстафетный, челночный, эстафетный с препятствиями.

Тема 28. Повышение общей выносливости. Продолжение. (2ч)

Практика: Общеразвивающие подготовительные упражнения с возможно большей быстротой, бег на 20-50м с ходу и со старта, эстафетный, челночный, эстафетный с препятствиями.

Тема 29. Повышение общей выносливости. Продолжение.(2ч)

Практика: Общеразвивающие подготовительные упражнения с возможно большей быстротой, бег на 20-50м с ходу и со старта, эстафетный, челночный, эстафетный с препятствиями.

Тема 30. Повышение общей выносливости. Продолжение. (2ч)

Практика: Общеразвивающие подготовительные упражнения с возможно большей быстротой, бег на 20-50м с ходу и со старта, эстафетный, челночный, эстафетный с препятствиями.

Тема 31. Общеразвивающие упражнения с предметами. (2ч)

Практика: Отработка общеразвивающих упражнений со скакалками, набивным мячом, палкой и без них поточным и круговым методом.

Тема 32. Общеразвивающие упражнения с предметами. Продолжение. (2ч)

Практика: Отработка общеразвивающих упражнений со скакалками, набивным мячом, палкой и без них поточным и круговым методом.

Тема 33. Развитие общей гибкости. (2ч)

Практика: Упражнения с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях (наклоны, повороты, вращения, сгибания, размахивания и т.д.) на снарядах, с предметами и без них.

Тема 34. Развитие общей гибкости. Продолжение. (2ч)

Практика: Упражнения с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях (наклоны, повороты, вращения, сгибания, размахивания и т.д.) на снарядах, с предметами и без них.

Тема 35. Подвижные игры. (2ч)

Теория: Изучение правил предлагаемой игры.

Практика: Игры для отработки тактики, игры по правилам и эстафеты.

Тема 36. Подвижные игры. Продолжение. (2ч)

Практика: Игры для отработки тактики, игры по правилам и эстафеты.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка. (38 часов)

Тема 1. Краткая характеристика СФП. (2ч)

Теория: Значение и место СФП в процессе тренировки. Ознакомление с определенными физическими качествами, необходимыми для овладения техники и тактики ведения боя. Краткая характеристика средств, применяемая для повышения уровня СФП.

Тема 2. Краткая характеристика СФП. Продолжение. (2ч)

Теория: Значение и место СФП в процессе тренировки. Ознакомление с определенными физическими качествами, необходимыми для овладения техники и тактики ведения боя. Краткая характеристика средств, применяемая для повышения уровня СФП.

Тема 3. Упражнения для техники ведения боя. (2ч) 34

Практика. Формирование умений и навыков выполнения упражнений: на развитие ловкости.

Тема 4. Упражнения для техники ведения боя. Продолжение.(2ч)

Практика. Формирование умений и навыков выполнения упражнений: на развитие ловкости.

Тема 5. Упражнения для техники ведения боя. Продолжение.(2ч)

Практика. Формирование умений и навыков выполнения упражнений: на развитие ловкости.

Тема 6. Упражнения для техники ведения боя. Продолжение.(2ч)

Практика. Формирование умений и навыков выполнения упражнений: на развитие ловкости.

Тема 7.Упражнения для техники ведения боя. Продолжение.(2ч)

Практика. Формирование умений и навыков выполнения упражнений: на развитие быстроты.

Тема 8.Упражнения для техники ведения боя. Продолжение.(2ч)

Практика. Формирование умений и навыков выполнения упражнений: на развитие быстроты.

Тема 9.Упражнения для техники ведения боя. Продолжение.(2ч)

Практика. Формирование умений и навыков выполнения упражнений: на развитие быстроты.

Тема 10. Упражнения для техники ведения боя. Продолжение.(2ч)

Практика. Формирование умений и навыков выполнения упражнений: на развитие быстроты.

Тема 11. Упражнения для техники ведения боя. Продолжение.(2ч)

Практика. Формирование умений и навыков выполнения упражнений: на развитие быстроты.

Тема 12. Упражнения для техники ведения боя. Продолжение.(2ч)

Практика. Формирование умений и навыков выполнения упражнений: на развитие силы и скоростно-силовых качеств.

Тема 13. Упражнения для техники ведения боя. Продолжение.(2ч)

Практика. Формирование умений и навыков выполнения упражнений: на развитие силы и скоростно-силовых качеств.

Тема 14. Упражнения для техники ведения боя. Продолжение.(2ч)

Практика. Формирование умений и навыков выполнения упражнений: на развитие силы и скоростно-силовых качеств.

Тема 15. Упражнения для техники ведения боя. Продолжение.(2ч)

Практика. Формирование умений и навыков выполнения упражнений: на развитие выносливости.

Тема 16. Упражнения для техники ведения боя. Продолжение.(2ч)

Практика. Формирование умений и навыков выполнения упражнений: на развитие выносливости.

Тема 17. Упражнения для техники ведения боя. Продолжение.(2ч)

Практика. Формирование умений и навыков выполнения упражнений: на развитие выносливости.

Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка. (30 часов)

Тема 1. История и становление спортивного рукопашного боя (РБ). (2ч)

Теория: История развития РБ в мире и в России. Достижения спортсменов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий.

Практика: Итоги и анализ выступления сборных команд в соревнованиях по РБ. Союз организации РБ России.

Тема 2. История и становление спортивного рукопашного боя (РБ). Продолжение. (2ч)

Практика: Итоги и анализ выступления сборных команд в соревнованиях по РБ. Союз организации РБ России.

Тема 3. Влияние занятий рукопашным боем на развитие организма. (2ч)

Теория: Влияние занятий рукопашным боем на строение и функции организма. Гигиена закаливание, питание и режим бойца.

Практика: Разработка режима бойца.

Тема 4. Влияние занятий рукопашным боем на развитие организма. Продолжение. (2ч)

Практика: Разработка режима бойца.

Тема 5. Влияние занятий рукопашным боем на развитие организма. Продолжение. (2ч)

Практика: Разработка режима бойца.

Тема 6. Техника рукопашного боя. (2ч)

Теория. Основные понятия и движения. Простые и сложные действия. Стойки в технике рукопашного боя. Основные стороны тактики боя.

Практика. Боевая стойка. Приседания, выпрыгивания в стойке. Челнок. Переход из одной стойки в другую и обратно. Короткий и длинный вход и выход из атаки, отработка навыков.

Тема 7. Техника рукопашного боя. Продолжение. (2ч)

Практика. Боевая стойка. Приседания, выпрыгивания в стойке. Челнок. Переход из одной стойки в другую и обратно. Короткий и длинный вход и выход из атаки, отработка навыков.

Тема 8. Техника рукопашного боя. Продолжение. (2ч)

Практика. Боевая стойка. Приседания, выпрыгивания в стойке. Челнок. Переход из одной стойки в другую и обратно. Короткий и длинный вход и выход из атаки, отработка навыков.

Тема 9. Техника рукопашного боя. Продолжение. (2ч)

Практика. Боевая стойка. Приседания, выпрыгивания в стойке. Челнок. Переход из одной стойки в другую и обратно. Короткий и длинный вход и выход из атаки, отработка навыков.

Тема 10. Техника рукопашного боя. Продолжение. (2ч)

Практика. Боевая стойка. Приседания, выпрыгивания в стойке. Челнок. Переход из одной стойки в другую и обратно. Короткий и длинный вход и выход из атаки, отработка навыков.

Тема 11. Бросковая техника. (2ч)

Теория: Ознакомление со специальной терминологией: подсечки, зацепы, подножки.

Практика: Варианты защиты от данных бросков.

Тема 12. Бросковая техника. Продолжение. (2ч)

Практика: Варианты защиты от данных бросков.

Тема 13. Бросковая техника. Продолжение. (2ч)

Практика: Варианты защиты от данных бросков.

Тема 14. Бросковая техника. Продолжение. (2ч)

Практика: Варианты защиты от данных бросков.

Тема 15. Бросковая техника. Продолжение. (2ч)

Практика: Варианты защиты от данных бросков.

Раздел 5. Контрольно-переводные испытания. (4 часа)

Практика: Контрольно-переводные зачеты

Утвержден
приказом от «___» _____ 20__ г. № ____

Календарно-тематический план

На 2026_/2027 учебный год

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный рукопашный бой»

Группа № ____ _1_ год обучения

Расписание:

Педагог дополнительного образования: Гусейнов Владимир Гамидуллаевич

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					план	факт
1	Вводное занятие	2	Подача нового материала	Беседа		
2	Место ОФП в системе занятий	2	Подача нового материала	Беседа		
3	Укрепление мускулатуры	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, упражнения		
4	Укрепление мускулатуры. Продолжение.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, упражнения		
5	Укрепление мускулатуры. Продолжение.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, упражнения		
6	Укрепление мускулатуры. Продолжение.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, упражнения		
7	Укрепление мускулатуры. Продолжение.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, упражнения		

8	Повышение силовой выносливости	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, упражнения		
9	Повышение силовой выносливости. Продолжение.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, упражнения		
10	Повышение силовой выносливости. Продолжение.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, упражнения		
11	Повышение силовой выносливости. Продолжение.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, упражнения		
12	Повышение силовой выносливости. Продолжение.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, упражнения		
13	Исправление дефектов осанки	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, упражнения		
14	Исправление дефектов осанки. Продолжение.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, упражнения		
15	Исправление дефектов осанки. Продолжение.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, упражнения		
16	Исправление дефектов осанки. Продолжение.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, упражнения		
17	Статические упражнения	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, упражнения		
18	Статические упражнения. Продолжение.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, упражнения		
19	Статические упражнения. Продолжение.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, упражнения		
20	Статические упражнения. Продолжение.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, упражнения		
21	Прыжковые упражнения с предметной нацеленностью	2	Подача нового материала	Беседа		
22	Прыжковые упражнения с предметной нацеленностью. Продолжение.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, упражнения		
23	Прыжковые упражнения с предметной нацеленностью. Продолжение.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, упражнения		

24	Координация движений	2	Подача нового материала	Беседа		
25	Координация движений Продолжение.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, упражнения		
26	Координация движений Продолжение.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, упражнения		
27	Повышение общей выносливости	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, упражнения		
28	Повышение общей выносливости Продолжение.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, упражнения		
29	Повышение общей выносливости. Продолжение.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, упражнения		
30	Повышение общей выносливости. Продолжение.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, упражнения		
31	Общеразвивающие упражнения с предметами	2	Подача нового материала	Беседа		
32	Общеразвивающие упражнения с предметами. Продолжение.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, упражнения		
33	Развитие общей гибкости	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, упражнения		
34	Развитие общей гибкости. Продолжение.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, упражнения		
35	Подвижные игры	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, игра		
36	Подвижные игры. Продолжение.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, игра		
37	Краткая характеристика СФП	2	Подача нового материала	Беседа		
38	Краткая характеристика СФП. Продолжение.	2	Подача нового материала	Беседа		
39	Упражнения для техники ведения боя	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, упражнения		
40	Упражнения для техники ведения боя Продолжение.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, упражнения		
41	Упражнения для техники ведения боя. Продолжение.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, упражнения		

42	Упражнения для техники ведения боя. Продолжение.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, упражнения		
43	Упражнения для техники ведения боя. Продолжение.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, упражнения		
44	Упражнения для техники ведения боя. Продолжение.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, упражнения		
45	Упражнения для техники ведения боя. Продолжение.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, упражнения		
46	Упражнения для техники ведения боя. Продолжение.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, упражнения		
47	Упражнения для техники ведения боя. Продолжение.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, упражнения		
48	Упражнения для техники ведения боя. Продолжение.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, упражнения		
49	Упражнения для техники ведения боя. Продолжение.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, упражнения		
50	Упражнения для техники ведения боя. Продолжение.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, упражнения		
51	Упражнения для техники ведения боя. Продолжение.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, упражнения		
52	Упражнения для техники ведения боя. Продолжение.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, упражнения		
53	Упражнения для техники ведения боя. Продолжение.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, упражнения		
54	Упражнения для техники ведения боя. Продолжение.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, упражнения		
55	Упражнения для техники ведения боя. Продолжение.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, упражнения		
56	История и становление спортивного рукопашного боя	2	Подача нового материала	Беседа		
57	История и становление спортивного рукопашного боя. Продолжение.	2	Подача нового материала	Беседа		
58	Влияние занятий рукопашным боем на развитие организма	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, упражнения		

59	Влияние занятий рукопашным боем на развитие организма. Продолжение.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, упражнения		
60	Влияние занятий рукопашным боем на развитие организма. Продолжение.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, упражнения		
61	Техника рукопашного боя	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, упражнения		
62	Техника рукопашного боя. Продолжение.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, упражнения		
63	Техника рукопашного боя	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, упражнения		
64	Техника рукопашного боя. Продолжение.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, упражнения		
65	Техника рукопашного боя. Продолжение.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, упражнения		
66	Бросковая техника	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, упражнения		
67	Бросковая техника. Продолжение.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, упражнения		
68	Бросковая техника. Продолжение.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, упражнения		
69	Бросковая техника. Продолжение.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, упражнения		
70	Бросковая техника. Продолжение.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, упражнения		
71	Контрольно-переводные испытания	2	Применение полученных знаний и навыков	Контрольно-переводные зачеты		
72	Контрольно-переводные испытания. Продолжение.	2	Применение полученных знаний и навыков	Контрольно-переводные зачеты		

Оценочные и методические материалы

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие этапы контроля: текущий контроль и промежуточная аттестация.

Формы подведения итогов реализации программы:

- Участие в соревнованиях.

- Грамоты, дипломы, сертификаты, благодарственные письма, подарки,
- Таблица достижений

Способы определения результативности:

Эффективность процесса обучения отслеживается в системе различных форм: диагностики, таблицы результативности, нормативы.

Оценочные материалы

Диагностические материалы, определяющие достижения обучающихся планируемых результатов и уровень развития личности ребёнка.

Формы и методы, используемые при изучении основных разделов программы

№ п/п	Название раздела	Форма занятий	Методы	Дидактический материал	Форма подведения итогов
1	Вводное занятие.	Беседа	Словесный	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты.	Вводный, положение о соревнованиях по рукопашному бою.
2	Общая физическая подготовка	Учебное занятие, беседа, практикум	Словесный, наглядный, практический	Литература, схемы, Справочные материалы, плакаты, спортивный инвентарь	Тестирование, зачеты, протоколы
3	Специальная физическая подготовка	Учебное занятие, беседа, практикум	Словесный, наглядный, практический	Литература, схемы, справочные материалы, плакаты, спортивный инвентарь	Зачет, тестирование, учебные бои, промежуточный тест.
4	Технико-тактическая подготовка	Учебное занятие, беседа, практикум	Словесный, наглядный, аналитический, практический	Литература, схемы, справочные материалы, плакаты, спортивный инвентарь	Зачет, тестирование, учебные бои, промежуточный тест, соревнование
5	Контрольно-переводные испытания	Учебное занятие, беседа, практикум	Словесный, наглядный, аналитический, практический	Плакаты, соревновательный инвентарь (капа, перчатки, футы, бандаж)	Тренировочные бои, промежуточный отбор, соревнования

ПРОТОКОЛ результатов промежуточной аттестации обучающихся 2026_/2027__ учебный год

Дополнительная общеобразовательная программа «Спортивный рукопашный бой»
 ФИО педагога дополнительного образования (тренера-преподавателя):
 Кротов Сергей Николаевич

№ группы: _____ Дата проведения: _____
 Форма проведения контроля: Смотр знаний
 Критерии оценки результатов: по баллам

Результаты промежуточной аттестации

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Критерии и параметры оценки			Сумма баллов	Уровень обученности
		Предметные	Метапредметные	Личностные		

Критерии уровня обученности по сумме баллов:

от 20 и более – высокий уровень;
 от 13 до 19 баллов – средний уровень;
 до 12 баллов – низкий уровень.

По результатам промежуточной аттестации

- высокий уровень обученности имеют _____ чел. (____%)
- средний уровень обученности имеют _____ чел. (____%)
- низкий уровень обученности имеют _____ чел. (____%)
- отсутствовало _____ чел.

Освоили обучение по дополнительной общеобразовательной программе «_____»
 _____ обучающихся (____%).

Педагог дополнительного образования (тренер-преподаватель) _____ / _____
 Заведующий отделом _____ / _____
 Методист _____ / _____

ПРОТОКОЛ

результатов итогового контроля обучающихся
 20____/20____ учебный год

Дополнительная общеобразовательная программа «Спортивный рукопашный бой»
 ФИО педагога дополнительного образования (тренера-преподавателя):
 Кротов Сергей Николаевич
 № группы: _____ Дата проведения: _____
 Форма проведения контроля: _____
 Критерии оценки результатов: по баллам

Результаты итогового контроля

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Критерии и параметры оценки			Сумма баллов	Уровень обученности
		Предметные	Метапредметные	Личностные		

Критерии уровня обученности по сумме баллов:

от 20 и более – высокий уровень;

от 13 до 19 баллов – средний уровень;

до 12 баллов – низкий уровень.

По результатам итогового контроля

- высокий уровень обученности имеют ____ чел. (____ %)

- средний уровень обученности имеют ____ чел. (____ %)

- низкий уровень обученности имеют ____ чел. (____ %)

- отсутствовало _____ чел.

По результатам итогового контроля ____ (____ %) обучающихся окончили обучение в полном объеме по дополнительной общеобразовательной программе «_____»

Педагог дополнительного образования (тренер-преподаватель) _____ / _____

Заведующий отделом _____ / _____

Методист _____ / _____

Список информационных источников

1. Акопян, А.О., Долганов, Д.И. Примерная программа рукопашного боя для ДЮСШ- М.: Советский спорт, 2004
2. Астахов, С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев автореферат кандидата педагогических наук .- М, Советский спорт, 2003.
3. Войцеховский, С.М. Книга тренера - М.: Фи С, 1971
4. Волков, И.П. Спортивная психология. – СПб, 2002
5. Вяткин, Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. - М.: Фи С, 1978
6. Дубровский, В.И. Реабилитация в спорте - М.: Фи С, 1991
7. Захаров, Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. - М.: Лептос, 1994

8. Коц, Я.М. Спортивная физиология [Текст]: учебник для институтов физической культуры / Я.М. Коц. - М.: ФиС, 1986
9. .Найденов М.И., Рукопашный бой. Организация и методика подготовки – Г., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003
10. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.- М.: ООО «Астрель», 2003.
11. Супрунов Е.П., Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов Автореф. Дис. ...К.П.Н. – М., 1997. – 27с

Список интернет-ресурсов

1. <http://www.ofrb.ru/> - Общероссийская федерация рукопашного боя
2. <http://www.docme.ru/> - Федерация армейского рукопашного боя

Оценочные и диагностические материалы

Приложение 1.

Контрольные нормативы по ОФП 1-го года обучения

Контрольные упражнения	Оценка выполнения		
	Низкая	Средняя	Высокая
Бег 30 м с низкого старта, с	5,6	5,5-5,3	5,2
Прыжок в длину с места, см	160	170-190	200
Челночный бег 20x10 м, с	25,4 и выше	25,5	25,6 и ниже
Подтягивание на перекладине, раз	5	7-11	13
Бег на 1000 м, сек	3,8 и выше	3,7	3,6 и ниже
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	17 и ниже	18	19 и выше
Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз	15 и ниже	16	17 и выше

Диагностика освоения общеразвивающей программы в уч. г.
«Спортивный рукопашный бой» Педагог ДО Кротов С.Н

№	Фамилия, имя	Метапредметные результаты способен				Предметные результаты										Личностные результаты способен		
						Знает						Умеет						
		к развитию координационных способностей и совершенствованию общих физических качеств	управлять своим эмоциональным состоянием	самостоятельно планировать тренировочный процесс	систематически укреплять своё здоровье и расширять функциональные возможности организма	правила техники безопасности и личной гигиены при занятии рукопашным боем;	историю и современность рукопашного боя	основные правила построения тренировочного процесса;	основные правила построения тренировочного процесса	специальную терминологию	базовые элементы рукопашного боя	соблюдать правила техники безопасности и личной гигиены при занятии рукопашным боем	использовать специальную терминологию и выполнять базовые элементы	самостоятельно выполнять базовые элементы	к проявлению мотивационной основы учебно-познавательной деятельности	выполнять общепринятые правила поведения в обществе	к проявлению дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных	

М.П.: Высокий уровень - Средний уровень - Низкий уровень -	П.: Высокий уровень - Средний уровень - Низкий уровень -	Лич.: Высокий уровень - Средний уровень - Низкий уровень
--	--	--

Результативность освоения общеразвивающей программы «Спортивный рукопашный бой» Педагог ДО Кротов С.Н.

	I год обучения								
	Конец I полугодия			Конец II полугодия			Итог года		
	Высокий, %	Средний, %	Низкий %	Высокий, %	Средний, %	Низкий %	Высокий, %	Средний, %	Низкий, %
Метапредметные результаты									
Личностные результаты									
Предметные результаты									
Результативность									
Полнота реализации программы %									

Выводы: