СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы ……..3
2. Пояснительная записка……..6
3. Планируемые результаты……10
4. Содержание программы……11
5. Тематическое планирование……12
6. Литература……..13

Паспорт программы

Наименование программы	Дополнительная образовательная программа «Рукопашный бой»
Тип программы	Адаптированная
Актуальность программы	Новые жизненные условия, в которые поставлены современные обучающиеся, вступающие в жизнь, выдвигают свои требования: • быть мыслящими, инициативными, самостоятельными, вырабатывать свои новые оригинальные решения; • быть ориентированными на лучшие конечные результаты. Программа может быть использована как в рамках кадетского образования, так и со всеми желающими. По данной Программе могут заниматься дети с ОВЗ, если нет ограничений в занятиях этих спортом. Реализация программы способствует профессиональному самоопределению воспитанников.
Цель программы	Основной целью программы «Армейский рукопашный бой» является содействие формированию всесторонне развитой личности в процессе занятий по самозащите; формирование и закрепление у обучаемых знаний, навыков и умений, необходимых для ведения рукопашного боя в экстремальных ситуациях, встречающихся в повседневной жизни горожанина и подготовка юношей к службе в рядах Вооруженных Сил .
Задачи программы	– укрепление здоровья и повышение работоспособности на основе всестороннего, гармоничного развития обучаемых; – воспитание необходимых двигательных, интеллектуальных и морально-волевых качеств; – обучение жизненно важным умениям и навыкам; – овладение специальными знаниями, умениями и навыками и их последующее совершенствование; – сознательное воспитание нравственных и волевых качеств, психологических процессов и свойств личности; – воспитание потребностей и умений в самостоятельных занятиях самозащитой, в целях совершенствования тренированности, повышения работоспособности и укрепления здоровья; – развитие и закрепление у занимающихся физических качеств, необходимых в рукопашном бою, таких как: ловкость, гибкость, сила, координация, выносливость; – повышение психологической устойчивости обучаемых в стрессовых ситуациях; – расширение рамок восприятия окружающей действительности и развитие нестандартности в принятии решений и мышлении.

Возраст обучающихся	11 – 16 лет
Срок реализации программы	1 год
Степень реализации программы	Программа находится в стадии реализации
Ожидаемые результаты	Обучающиеся должны овладеть следующими компетенциями: **знать**: - историю развития основных видов боевых единоборств в России; - основные законы механики и порядок их применения в рукопашном бою; - порядок применения начальных навыков психологической саморегуляции; - общие эргономические требования, предъявляемые к ведению рукопашного боя; - основные базовые элементы рукопашного боя и порядок их использования. **уметь**: - защищать от посягательств жизнь, здоровье, честь и достоинство свои и товарищей; - освобождаться от захватов за руки, за ноги, шею, горло, корпус; - защищаться от ударов руками, ногами, палкой, ножом; - обезоруживать противника, вооруженного палкой, ножом, пистолетом, автоматом (карабином); - вести рукопашный бой с использованием оружия и подручных средств; - вести бой с двумя и более противниками одновременно; - вести рукопашный бой в экстремальных условиях, на ограниченном пространстве, с физически более сильным противником; - быть психологически готовым к применению полученных знаний на практике, в случае необходимости; - понимать потребность в ЗОЖ.
Основные мероприятия	1. Диагностические исследования и развитие умений и навыков обучающихся, определение направлений совместной деятельности. 2. Проектирование развития ценностных ориентаций личностных свойств и качеств обучающихся. 3. Взаимодействие с классными руководителями, учителями предметниками, педагогами дополнительного образования, родителями. 4. Участие в соревнованиях, конкурсах, экскурсиях военно-патриотической направленности.

Принципы реализации программы	***В основе обучения лежат принципы:*** • учить тому, что необходимо в будущей профессиональной деятельности; • научность обучения; • сознательность и активность обучаемых; • наглядность обучения; • систематичность и последовательность обучения; • коллективный и индивидуальный подход к обучению; • прочность усвоения знаний, выработка умений, практических навыков и постоянное их совершенствование; • доступность обучения; • единство обучения и воспитания.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общие положения

1. В настоящей учебной программе реализованы требования федеральных законов:

- «О воинской обязанности и военной службе»,
- «Об обороне»,
- «О статусе военнослужащих»,
- «О борьбе с терроризмом»

Программа составлена в соответствии со следующими нормативными актами:

- постановлением Правительства Российской Федерации от 15.06.2009 года № 481 « О подготовке граждан Российской Федерации к военной службе»;
- распоряжением Правительства Российской Федерации от 3.02.2010 года № 134-р «Об утверждении Концепции федеральной системы подготовки граждан Российской Федерации к военной службе на период до 2020 года»;
- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 24.02.2010 года № 134 « Об утверждении инструкции об организации обучения граждан Российской Федерации начальным знаниям в области обороны и их подготовки по основам военной службы в образовательных учреждениях среднего (полного) общего образования, образовательных учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования и учебных пунктах»;
- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 15.02.2010 года № 117 « Об утверждении Типового положения о кадетской школе и кадетской школе-интернате»;
- приказом Управления по делам образования г. Челябинска от 19.09.2008 года № 1473-у. «Об организации кадетских классов»;
- программой развития МОУ № 137 на 2013-2018 учебные годы;
- программой развития кадетского образования в МОУ № 137;
- программой боевой подготовки мотострелковых (танковых) подразделений;
- программой боевой подготовки разведывательных подразделений;
- наставлением по физической подготовке и спорту ВС РФ.

2. В основу программы положено изучение дисциплины «Рукопашный бой русского стиля по системе А.А. Кадочникова» как одной из основных прикладных дисциплин при подготовке специалистов по системе выживания в экстремальных условиях.

Особенно высокое значение данной дисциплины с практической точки зрения в плане приобретения и развития специальных навыков и умений, необходимых в экстремальных ситуациях, встречающихся в повседневной жизни в городе. Кроме того она важна для поддержания с помощью физических упражнений общего оптимального состояния организма и повышения психологической устойчивости.

3. Программа предназначена для обучения учащихся кадетских классов разведывательного профиля основам самообороны без оружия, ведению рукопашного боя как с оружием, так и без него, с использованием подручных средств, в экстремальных условиях и на ограниченном пространстве, с более развитым физически противником, двумя и более вооруженными противниками.

4. Программа рассчитана на 1 год обучения и предусматривает создание необходимой базы для дальнейшего совершенствования полученных навыков, как под руководством тренера (преподавателя) , так и самостоятельно.

5. Рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем, дает четкое распределение учебных часов по разделам курса и последовательность изучения тем учебного предмета с учетом возрастных особенностей учащихся. Рабочая программа используется при тематическом планировании курса армейского рукопашного боя.

Цель и задачи программы:

Цель программы:

Основной целью программы «Армейский рукопашный бой» является содействие формированию всесторонне развитой личности в процессе занятий по самозащите; формирование и закрепление у обучаемых знаний, навыков и умений, необходимых для ведения рукопашного боя в экстремальных ситуациях, встречающихся в повседневной жизни горожанина и подготовка к службе в рядах Вооруженных Сил .

Задачи программы:

- укрепление здоровья и повышение работоспособности на основе всестороннего, гармоничного развития обучаемых;
- воспитание необходимых двигательных, интеллектуальных и морально-волевых качеств;
- обучение жизненно важным умениям и навыкам;
- овладение специальными знаниями, умениями и навыками и их последующее совершенствование;
- сознательное воспитание нравственных и волевых качеств, психологических процессов и свойств личности;
- воспитание потребностей и умений в самостоятельных занятиях самозащитой, в целях совершенствования тренированности, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- развитие и закрепление у занимающихся физических качеств, необходимых в рукопашном бою, таких как: ловкость, гибкость, сила, координация, выносливость;
- повышение психологической устойчивости обучаемых в стрессовых ситуациях;
- расширение рамок восприятия окружающей действительности и развитие нестандартности в принятии решений и мышлении.

Разделы программы:

- Теоретическая подготовка
- Техника рукопашного боя
- Групповая практическая подготовка

и изучаемые темы достаточны для формирования у обучающихся основных понятий, навыков и умений в области армейского рукопашного боя.

Поставленные задачи позволяют использовать данную программу в работе с детьми с ОВЗ, если нет ограничений в занятиях в данной секции, что будет способствовать развитию воспитанников, позволит социализироваться в обществе и будет способствовать проявить себя в

обществе, т.к. данная Программа ориентирована на реализацию концепции «Успех каждого ребенка».

Реализация данной программы способствует профессиональному самоопределению обучающихся.

Общие основы методики обучения рукопашному бою

Методика обучения русскому стилю рукопашного боя основывается на историческом опыте славянских боевых искусств и прикладном анализе достижений современной науки.

Основными целями обучения являются:

1. Воспитание обучаемых в духе патриотизма, любви к Родине, верности долгу, уважения к истории Отечества.
2. Развитие умения ведения рукопашного боя как с оружием, так и без него, с использованием подручных средств и без них в сложных условиях.
3. Повышение психологической устойчивости за счет совмещения физической тренировки с психологическим тренингом.

Начальный (подготовительный) этап обучения включает ознакомление и разучивание базовых движений и действий. В зависимости от подготовленности обучаемых и сложности действий применяются следующие способы разучивания:

- в целом, если действие несложное, доступно или его выполнение по элементам невозможно или нецелесообразно;
- по частям, если действие сложное и его можно (целесообразно) разделить на отдельные элементы;
- с помощью подготовительных упражнений, если действие выполнять вцелом нельзя из-за его сложности, а разделить на части невозможно.

Совершенствование полученных навыков, развитие у обучаемых специальных физических и психологических качеств обеспечиваются систематическими тренировками. В ходе тренировок предусматривается постепенное увеличение сложности упражнений и действий, изменение условий их выполнения и обстановки.

Успешному освоению обучаемыми различных элементов рукопашного боя способствуют:

- медленный темп отработки действий;
- создание условий для творческого отношения к изучаемым вопросам, их осмыслению;
- исключение формирования жесткого динамического стереотипа.

Все занятия проводятся с высокой плотностью и максимальной нагрузкой. Нагрузка и плотность должны в свою очередь соответствовать задачам и этапу обучения, уровню подготовленности и возрасту обучаемых.

Повышение плотности занятий достигается:

- краткостью и ясностью объяснений;
- регулированием продолжительности отдыха;
- выполнением упражнений и действий всеми обучаемыми одновременно или потоком;
- применением круговой тренировки.

Оптимальность нагрузки достигается:

- правильным распределением трудоемких упражнений в процессе занятия;
- изменением темпа отработки упражнений и действий;
- целесообразным использованием тренажеров, оборудования, инвентаря.

Принципы, методы и средства обучения

В основе обучения лежат принципы:

- учить тому, что необходимо в будущей профессиональной деятельности;
- научность обучения;
- сознательность и активность обучаемых;
- наглядность обучения;
- систематичность и последовательность обучения;
- коллективный и индивидуальный подход к обучению;
- прочность усвоения знаний, выработка умений, практических навыков и постоянное их совершенствование;
- доступность обучения;
- единство обучения и воспитания.

Методы обучения:

1. *Рассказ* — это повествовательное изложение учебного материала с целью освещения изучаемых процессов, фактов или явлений в их развитии либо описательный разбор действий занимающихся. Чаще всего используется для сообщения исторических фактов применения рукопашных схваток в бою, анализа и сравнения уровня подготовленности обучаемых и других учебных материалов.

2. *Объяснение* — это краткое изложение техники выполнения движений в рукопашном бою, тактическое обоснование того или иного действия и физиологическое воздействие его на организм. В процессе обучения объяснение сочетается с практическим показом движений и действий, демонстрацией кино- и видео фильмов, схем, плакатов и других наглядных пособий.

3. *Показ* представляет собой совокупность технических действий, с помощью которых у обучаемых посредством зрительных, двигательных и зрительно-двигательных ощущений и восприятий создается и формируется конкретный, наглядный образ изучаемого движения.

4. *Тренировка* - повторение обучаемыми изучаемых движений и действий сначала в медленном темпе либо по разделениям, затем в целом, постепенно наращивая темп до максимального. Тренировки могут проводиться как без «противника», так и с «противником» или в составе группы.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Требования к уровню подготовки выпускников:

После завершения обучения кадет должен

знать:

- историю развития основных видов боевых единоборств в России;
- основные законы механики и порядок их применения в рукопашном бою;
- порядок применения начальных навыков психологической саморегуляции;
- общие эргономические требования, предъявляемые к ведению рукопашного боя;
- основные базовые элементы рукопашного боя и порядок их использования.

уметь:

- защищать от посягательств жизнь, здоровье, честь и достоинство свои и товарищей;
- освобождаться от захватов за руки, за ноги, шею, горло, корпус;
- защищаться от ударов руками, ногами, палкой, ножом;
- обезоруживать противника, вооруженного палкой, ножом, пистолетом, автоматом (карабином);
- вести рукопашный бой с использованием оружия и подручных средств;
- вести бой с двумя и более противниками одновременно;
- вести рукопашный бой в экстремальных условиях, на ограниченном пространстве, с физически более сильным противником;
- быть психологически готовым к применению полученных знаний на практике, в случае необходимости.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

5 класс

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (5 ч)

История развития рукопашного боя **(1 ч)**

История развития рукопашного боя в России. Народные единоборства: кулачный бой, скобарь, буза, их влияние на развитие русского стиля рукопашного боя.

Условия деятельности в рукопашном бою **(2ч)**

Виды, формы и основные фазы рукопашного боя. Классификация действий в рукопашном бою.

.

Тактика рукопашного боя **(1 ч)**

Тактика рукопашного боя. Основные понятия.

Психологическая подготовка (1 ч)

Состояние человека в рукопашном бою.

ТЕХНИКА РУКОПАШНОГО БОЯ (35 ч)

Базовые элементы рукопашного боя **(10 ч)**

Требования безопасности на занятиях по рукопашному бою. Боевая стойка, перемещения в боевой стойке. Приемы самостраховки при падении. Техника передвижений, кувырков и перекатов.

Захваты и освобождение от них **(10 ч)**

Захваты и освобождение от них. Общие принципы. Освобождение от захвата за запястье одной рукой, двумя руками. Освобождение от захватов за шею (горло).

Удары и защита от них (10 ч)

Общие принципы ударной техники. Общие принципы защиты от ударов. Защита от ударов руками в голову и в корпус.

Защита от вооруженного противника (5 ч)

Обезоруживание противника при угрозе пистолетом спереди и сзади.

ГРУППОВАЯ ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (30 ч)

Комплексная тренировка в выполнении движений в парах **(25 ч).**

Комплексная тренировка в выполнении базовых элементов и приемов самозащиты.

Показные занятия и демонстрационные выступления**(5 ч)**

Подготовка к проведению и проведение показных занятий и демонстрационных выступлений.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Наименования разделов и тем	5 класс
Теоретическая подготовка	**5**
История развития рукопашного боя	1
Условия деятельности в рукопашном бою	2
Тактика рукопашного боя	1
Законы физики и двигательная деятельность человека	
Эргономика и биоэнергетика рукопашного боя	
Психологическая подготовка	1
Техника рукопашного боя	**35**
Базовые элементы рукопашного боя	10
Захваты и освобождение от них	10
Удары и защита от них	10
Защита от вооруженного противника	5
Ведение рукопашного боя с использованием оружия	
Использование подручных средств при ведении рукопашного боя	
Групповая практическая подготовка	**30**
Комплексная тренировка в выполнении движений в парах	27
Ведение боя против двух и более противников	
Ведение боя в составе группы	
Комплексная тренировка в составе групп	
Показные занятия и демонстрационные выступления	5
ИТОГО	**72**

ЛИТЕРАТУРА

1. *Кадочников А.А.* Русский рукопашный бой по системе спецназа. - Ростов н/Д: Феникс,2007.
2. *Кадочников А.А.* Армейский рукопашный бой - Краснодар: Неоглори; М.: АСТ,2009.
3. *Кадочников А.А.* Психологическая подготовка к рукопашному бою-Ростов н/Д: Феникс,2008.
4. *Кадочников А.А. и др.* Философские, исторические и биомеханические аспекты рукопашного боя.-Краснодар,2000.
5. Наставление по физической подготовке и спорту Вооруженных сил Российской Федерации .-М.: Военное издательство, 2006.
6. *Ретюнских А.И.* Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова). -Киев: ПИР, 1992.
7. Учебник сержанта войсковой разведки. -М.: Военное издательство, 1989.
8. *Шатунов М.В.* Русский кулачный бой. - М.:Терра, 1999

КОМИТЕТ ПО ДЕЛАМ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ЧЕЛЯБИНСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 137 Г.ЧЕЛЯБИНСКА
Свердловский проспект, 24г. Челябинск, 454008, телефон/факс 8 (351) 791-64-21, e-mail: chel137@mail.ru

«Утверждена
Педагогическим советом
школы» Протокол № 1
от
«29» августа 2022г.

Введено в действие
приказом № 34-в от «29»
августа 2022г.
Директор
МАОУ «СОШ № 137 г.
Челябинска»
Ф.В. Куравин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПЕДАГОГА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
КОРНИЯШИКА ВАЛЕРИЯ ИВАНОВИЧА

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«РУКОПАШНЫЙ БОЙ»

Возраст обучающихся: 11-16 лет

Срок реализации программы: 1 год

2022 – 2023 учебный год