

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](mailto: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  
КОРЛЫХАНОВА ИРИНА АЛЕКСАНДРОВНА**

**«РУКОПАШНЫЙ БОЙ. САМООБОРОНА.  
НАЧАЛЬНАЯ ВОЕННАЯ ПОДГОТОВКА»**

**Возраст обучающихся: 10-17 лет**

**Срок реализации программы: 1 год**

**2022 – 2023 учебный год**

## Содержание:

1. Паспорт программы .....	3
2. Пояснительная записка .....	5
3. Планируемые результаты .....	8
4. Содержание программы .....	10
5. Тематическое планирование.....	11
6. Материально-техническое обеспечение.....	12
7. Список литературы.....	13

## 1. Паспорт программы

<b>Наименование программы</b>	Дополнительная образовательная программа «Рукопашный бой. Самооборона. Начальная военная подготовка»
<b>Тип программы</b>	Адаптированная
<b>Актуальность программы</b>	<p>Образовательная программа по рукопашному бою и самообороне направлена на повышение престижа службы в Вооружённых силах России, воспитание подрастающего поколения на идеалах военной профессии, чести, долга, мужества и героизма.</p> <p>Мы занимаемся физическим, духовно - нравственным и интеллектуальным развитием детей и молодёжи. На занятиях воспитанники доводят до автоматизма приемы рукопашного боя и самообороны, развивают силу, ловкость, выносливость, волю, а также учатся сохранять уверенность и оперативность интеллектуальной деятельности в экстремальных условиях.</p> <p>Познают науку военного дела.</p> <p>Тренировки и занятия включают не только спортивный компонент, но и воспитательно - педагогический. В работе с детьми и молодёжью большое внимание уделяется коррективке поведения, закладываются культурные и нравственные ценности.</p> <p>Поставленные задачи позволяют использовать данную программу в работе с детьми с ОВЗ, 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».</p> <p>Реализация данной программы способствует профессиональному самоопределению обучающихся.</p>
<b>Цель программы</b>	Воспитание качеств направленных на гармоничное физическое и духовно-нравственное развитие личности учеников, воспитание достойных представителей своего народа и патриотов своей «малой Родины», граждан своего государства и культурных членов мирового сообщества, осознающих ценность явлений жизни и человека.
<b>Задачи программы</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Приобретение и сохранение знаний и умений, а так же приумножение опыта школы рукопашного боя, чтобы они служили на благо человека и приносили пользу Миру;</li><li>2. Подготовка молодежи в службе в рядах Российской армии и ВМФ;</li><li>3. Пропаганда здорового образа жизни; Формирование потребности в регулярных занятиях физкультурой и спортом, осмысленного отношения к ним и постоянном совершенствовании;</li><li>4. Развитие у обучающихся: трудовых навыков, силы воли, внимательности, веры в свои силы, рационального образа мышления и поступков, чувства уважения к людям и окружающему миру;</li><li>5. Профилактика асоциального поведения детей и подростков;</li><li>6. Оказание помощи подросткам в профессиональном и жизненном самоопределении.</li></ol>
<b>Возраст обучающихся</b>	10 – 17 лет
<b>Срок реализации</b>	1 год

<b>программы</b>	
<b>Этапы реализации программы</b>	1 год
<b>Степень реализации программы</b>	Программа находится в стадии реализации
<b>Ожидаемые результаты</b>	<p>Обучающиеся должны овладеть следующими компетенциями:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ценностно-смысловой;</li> <li>• деятельностной;</li> <li>• спортивно-технической;</li> <li>• познавательно-смысловой;</li> <li>• информационно-коммуникативной;</li> <li>• учебно-познавательной.</li> </ul>
<b>Основные мероприятия</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Диагностические исследования технологических умений и навыков обучающихся, установление дружеских контактов, определение направлений совместной деятельности.</li> <li>2. Проектирование развития ценностных ориентаций личностных свойств и качеств обучающихся.</li> <li>3. Дальнейшее изучение возможностей обучающихся.</li> <li>4. Взаимодействие с родителями.</li> <li>5. Участие в военно-спортивных мероприятиях.</li> </ol>
<b>Принципы реализации программы</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Принцип самоактуализации.</li> <li>2. Принцип неделимости процессов воспитания и обучения.</li> <li>3. Принцип индивидуальности.</li> <li>4. Принцип субъективности</li> <li>5. Принцип победы и успеха.</li> <li>6. Принцип доверия и поддержки.</li> </ol>

## 2. Пояснительная записка

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. Вобравшей 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.

Рукопашный бой в настоящее время – это система, не требующая деления по национальным признакам, но все же существуют разновидности рукопашного боя разделяющегося по специфическим признакам.

В России рукопашный бой начал формироваться в систему, еще в царские времена, чтобы обучать агентов полиции и регулярные войска. Очень много полезного опыта оставили нам в наследство такие люди как Александр Васильевич Суворов, Нил Нилович Ознобишин. В советское время продолжали развивать рукопашный бой, такие, как В.С. Ощепков (1892-1937). В 1911-1914 гг. он прошел курс обучения дзю-до в Японии, у Кано Дзигоро и получил из рук патриарха степень, 2-й дан. В 1922-1933 гг. В.А. Спиридонов разработал на практике и зафиксировал в трех опубликованных книгах технику самозащиты на основе дзю-дзюцу, английского и французского бокса, а также «бытовой драки». В 1940 году В.П. Волков, прошедший обучение, как у Спиридонова, так и у Ощепкова соединил элементы обеих систем в рамках единого курса обучения, изложенного им в учебнике для школ НКВД. А.А. Харлампиев продолжил его работу, в данном направлении итоги которой были изложены в книге «Борьба Самбо» (1946 г.). Однако в ней он исключил удары, удушения, опасные броски, приемы защиты от вооруженного противника. Таким образом, произошло разделение на спортивный вариант (самбо) и Боевой вариант (рукопашный бой). Крупными специалистами рукопашного боя после военного периода считались А. Долматов, Н.Н. Симкин Л.П. Онул и ряд других «засекреченных товарищей». Кроме того, в настоящее время выделились своими системами Т. Касьянов (школа жизни «Сэн-Э») – на основе японского каратэ и китайского ушу и А.А.Кадочников (Русский стиль) - ученик В.А.Спиридонова. Разработаны различные методики рукопашного боя для ВДВ, МВД, общевойсковой вариант. Но все эти разновидности основаны на единых базовых принципах универсального рукопашного боя, на развитие которого и ориентирована настоящая образовательная программа.

Предлагаемая образовательная программа «Рукопашный бой. Самооборона. Начальная военная подготовка» предназначена для учащихся 10-17 лет и рассчитана на 1 год обучения.

Дополнительная образовательная программа «Рукопашный бой. Самооборона. Начальная военная подготовка» разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 г., № 273-ФЗ)

### **Цель программы:**

Воспитание качеств направленных на гармоничное физическое и духовно-нравственное развитие личности учеников, воспитание достойных представителей своего народа и патриотов своей «малой Родины», граждан своего государства и культурных членов мирового сообщества, сознающих ценность явлений жизни и человека.

### **Задачи:**

1. Приобретение и сохранение знаний и умений, а так же приумножение опыта школы рукопашного боя, чтобы они служили на благо человека и приносили пользу Миру;
2. Подготовка молодежи в службе в рядах Российской армии и ВМФ;
3. Пропаганда здорового образа жизни; Формирование потребности в регулярных занятиях физкультурой и спортом, осмысленного отношения к ним и постоянном совершенствовании;
4. Развитие у обучающихся: трудовых навыков, силы воли, внимательности, веры в свои силы, рационального образа мышления и поступков, чувства уважения к людям и окружающему миру;
5. Профилактика асоциального поведения детей и подростков;
6. Оказание помощи подросткам в профессиональном и жизненном самоопределении.

Программа основана на усвоении теоретических знаний, формировании практических навыков и возможности использовать полученные навыки и знания в военно-спортивных мероприятиях.

Предлагаемая программа «Рукопашный бой. Самооборона. Начальная военная подготовка» предназначена для обучения детей 10 – 17 лет. Рассчитана она на один учебный год. Нормативный часовой объем программы: 9 часов в неделю; 324 часа в год (при продолжительности учебного года – 36 недель) из них теоретический курс – 124 часа и практика – 200 часов. Такое соотношение часов объясняется тем, что в период подготовки к практике воспитанники осваивают знания математики, физики, химии, биологии, географии, физкультуры применимые к процессу рукопашного боя и военной подготовки. Занятия проходят по понедельникам, средам, пятницам продолжительностью 3 часа в каждый из дней.

Поставленные задачи позволяют использовать данную программу в работе с детьми с ОВЗ, если нет ограничений в занятиях в данном кружке, 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.

Занятия в рамках программы в значительной степени могут восполнять недостаток движения, а также помогают предупредить умственное переутомление и повысят работоспособность детей во время учебы.

Сегодня рукопашный бой – это мощная система подготовки, находящаяся на стадии своего совершенствования и обладающая достаточно высоким потенциалом для физического и духовного воспитания подрастающего поколения.

Настоящая программа включает в себя материал, освоение которого дает возможность учащимся добиваться отличных показателей по физической культуре, развивать творческое воображение, фантазию, формировать здоровый образ жизни и правильное духовно-нравственное развитие, помогает самоутвердиться в среде ровесников.

Основные методы реализации программного материала: рассказ с демонстрацией, мастер-классы, работа в парах (старший-младший), практические задания, соревнования, тренировки.

Формы работы на занятиях:

- коллективная (используется на всех занятиях);
- групповая (используется на соревнованиях);
- индивидуальная (используется на всех занятиях).

### 3. Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностными результатами программы дополнительного образования по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих компетенций:

**Определять и высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы дополнительного образования – является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

#### 3.1 Регулятивные УУД:

- **Определять и формулировать** цель деятельности на занятиях с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий на занятии.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию), учить **работать** по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на занятиях.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).
- Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

#### 3.2 Познавательные УУД:

- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем);
- Находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

#### 3.3 Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения на занятиях и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).



- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.
- Привлечение родителей к совместной деятельности.

### **3.4. Оздоровительные результаты программы дополнительного образования**

1. осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно оздоровительные мероприятия;

2. социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром;

3. умение систематически наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях.

### **3.5 Компетенции, которые должны освоить занимающиеся в процессе реализации программы дополнительного образования**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать «полезные» и «вредные» продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы дополнительного образования по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

#### 4.Содержание программы

№ п/п	Название раздела	Содержание раздела подготовки	Количество часов
I	Введение	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Введение. Техника безопасности на занятиях</li> <li>• История и развитие рукопашного боя в России</li> <li>• Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена</li> <li>• Гигиенические требования занятием спортом</li> <li>• Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте</li> <li>• Физические способности и физическая подготовка</li> <li>• Основы техники рукопашного боя и техническая подготовка</li> <li>• Анатомия организма человека</li> <li>• Меры безопасности, оказание первой медицинской помощи</li> </ul>	18 часов
II	Общая физическая подготовка. Рукопашный бой. Самооборона (без оружия)	<p><b>Общая физическая подготовка:</b> гимнастика с основами акробатики, лёгкая атлетика, спортивные игры</p> <p><b>Специальная физическая подготовка:</b> развитие быстроты, развитие силы, развитие скоростно-силовых способностей, развитие общей выносливости, развитие специальной выносливости, развитие координационных способностей, развитие гибкости</p> <p><b>Техническая подготовка:</b> Стойки, дистанции, передвижения, самостраховка, захваты, подготовка к броскам, броски, партер; удары руками, ногами; защита руками и ногами; работа на болевые воздействия, спарринги, связки (комбинации)</p>	199 часов
III	Медицинская подготовка (первая доврачебная помощь). Рукопашный бой. Самооборона (с оружием)	<p><b>Медицинская подготовка:</b> первая помощь при переломах, вывихах, растяжениях, болевом шоке, ушибах. Кровотечения. Меры безопасности на занятиях, в бытовых ситуациях, при выездах.</p> <p><b>Рукопашный бой. Самооборона (с оружием):</b> работа с автоматом, с палками, ножами, подручными предметами</p>	49 часов
IV	Военно-спортивная подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Основы обороны государства.</li> <li>• Традиции и символы ВС РФ. Общевоинские уставы.</li> <li>• Строй и управление им.</li> <li>• Основы огневой подготовки.</li> <li>• Стрелковое оружие ВС РФ.</li> <li>• Радиационная, химическая и биологическая защита.</li> <li>• Основы тактической подготовки</li> </ul>	54 часа
V	Проверка знаний по разделам	<i>Включены в отдельные темы в конце каждого из разделов в КТП</i>	4 часа
<b>Итого по разделам за год</b>			<b>324 часа</b>

### 5. Тематическое планирование

№ п/п	Разделы и темы	Кол-во часов	В том числе	
			теория	практика
1	Введение	18	18	0
2	Общая физическая подготовка. Рукопашный бой. Самооборона (без оружия)	199	80	119
3	Медицинская подготовка (первая доврачебная помощь). Рукопашный бой. Самооборона (с оружием)	49	11	38
4	Военно-спортивная подготовка	54	14	40
5	Проверка знаний по разделам	4	2	2
<b>Всего</b>		<b>324</b>	<b>125</b>	<b>199</b>

## 6. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала и учебного уголка по рукопашному бою и военно-спортивной подготовке.

Оборудование зала и учебного уголка:

1. Перчатки
2. Лапы
3. Защита (шлем, защита корпуса)
4. Макивары
5. Мешки навесные
6. Общевоинской защитный комплект (ОЗК)
7. Общевоинской противогаз или противогаз ГП-7
8. Изолирующий противогаз в комплекте с регенеративным патроном
9. Респиратор Р-2
10. Индивидуальный противохимический пакет (ИПП-8, 9, 10, 11)
11. Медицинская сумка в комплекте
12. Носилки санитарные
13. Аптечка индивидуальная (АИ-2)
14. Бинты марлевые
15. Бинты эластичные
16. Жгуты кровоостанавливающие резиновые
17. Индивидуальные перевязочные пакеты
18. Косынки перевязочные
19. Ножницы для перевязочного материала прямые
20. Шинный материал (металлические, Дитерихса)
21. Учебные автоматы АК-74
22. Пистолеты
23. РПГ-26
24. Палки
25. Ножи
26. Комплект плакатов по Гражданской обороне
27. Комплект плакатов по Основам военной службы
28. Технические средства обучения: Аудио-, видео-, проекционная аппаратура

## 7.Список литературы

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.
5. Медведев А.И. Казаки и рукопашный бой. М., 1993 г.
6. Медведев А.И. Как дрались в НКВД. М., 1993 г.
7. Грунтовский А. Русский кулачный бой. История, этнография, техника. СПб., 1993 г.
8. От валторниста до фигуриста. Научно-популярная газета «Управление школой». М., 2008 г, № 6.
9. Кулинский А. Холодное оружие русской армии и флота. Л., 1988 г.
10. Тышлер Д., Тышлер Г. Фехтование. Что должен знать спортсмен о технике и тактике. М., 1995 г.
11. Основы подготовки к военной службе. Сборник документов «Армпресс» 2011 г. Под ред. Горбылева М. И.
12. Огневая подготовка. Учебное пособие по разделу «Основы военной службы» ООО «Армпресс» 2008 г. под ред. Глинского М. И. , Николаева А. И.
13. Методика проведения практических занятий по основам военной службы. Москва «Дрофа» 2011 г. Под. ред. Хромова Н. И.
14. Военная служба по контракту 100 вопросов и ответов. Москва ОАО « Можайский полиграфический комбинат».
15. Военно – медицинская подготовка Москва «Медицина» 2014 г. под ред. Комарова Ф. Н.
16. Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации Москва Военное издательство 2014 г.