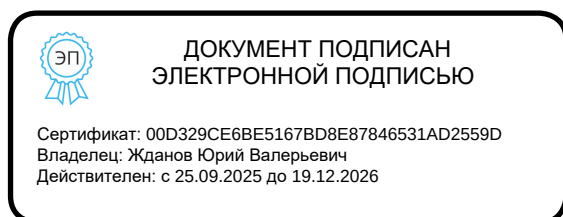


Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Куйбышевского
муниципального района Новосибирской области «Спортивная школа»
(МБУ ДО «СП»)

ПРИНЯТА на заседании
педагогического совета МБУ ДО «СП»
от «02» сентября 2026 г.
Протокол № 03



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической
культуры и спорта по виду спорта «рукопашный бой»



Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 6 лет и старше
Срок реализации программы. 3 года

Разработчик:
Дроздов М.С., тренер-преподаватель

г. Куйбышев, Новосибирская область
2026 г.

Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете учреждения.

Заместитель директора Глушанина Л.Н.

ФИО

подпись

Заведующий отделом

Родомецкая О.А.

ФИО

подпись

«28» августа 2026г.

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Рукопашный бой» физкультурно-спортивной направленности (далее – Программа).

Актуальность программы заключается в том, что процесс освоения воспитывает гражданские и патриотические чувства детей, открывает большие возможности для оздоровления подрастающего поколения, для приобретения жизненно важных навыков, воспитание трудолюбия и морально-волевых качеств учащихся. Рукопашный бой – популярный отечественный вид спорта. При систематических занятиях рукопашным боем создаются благоприятные условия не только для физического развития, но и для духовного, интеллектуального развития. И, что особенно важно, происходит социальное и профессиональное самоопределение. Занятия рукопашным боем можно считать и работой по профилактике асоциального поведения учащихся.

Отличительная особенность программы заключается в разработке системного подхода к изучению и совершенствованию приёмов и методов ведения поединков.

Адресат программы

Содержание Программы рассчитано на детей от 6 лет и старше, учитывая их возрастные особенности и физические способности.

Младший школьный возраст характеризуется резкими изменениями на физическом уровне: происходит быстрый рост в длину, изменение пропорций тела, ломка координации движений. Суставы детей этого возраста очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Исследования показывают, что младший школьный возраст является наиболее благоприятным для направленного роста подвижности во всех основных суставах.

Данный период характеризуется повышенной восприимчивостью к воспитательным воздействиям, что обусловлено такими особенностями как доверчивость, высокая познавательная активность, ориентация на мнение взрослого.

Именно в этот период особенно интенсивно формируются моральные качества ребенка, волевые усилия, личностная рефлексия. Младший школьный возраст – это период впитывания, накопления знаний, период преимущественно усвоения.

Подростковый возраст – это критический возраст и в социальном, и в биологическом аспектах. Именно в подростковом возрасте заканчивается физиологическое созревание и наступает социальное взросление личности. Важность подросткового периода определяется тем, что в нем закладываются основы и намечается общее направление в формировании жизненных установок личности.

Подросткам свойственны эмоциональность, изменчивость настроения, болезненная чувствительность к несправедливости, к различным неудачам и неприятностям. Вместе с этим под влиянием очень сильных или монотонных раздражителей у подростка возникает выраженное запредельное торможение. Именно поэтому при выполнении упражнений на выносливость необходимы частые переключения внимания ребенка с одного упражнения на другое, использование игровых форм учебно-тренировочных занятий.

Наиболее успешно в возрасте 11-14 лет развиваются скоростные, скоростно-силовые способности и выносливость. Именно в этом возрасте наблюдается качественный скачок в развитии быстроты и «взрывной» силы, и другого времени на это развитие природой человеку не дано. Вместе с тем нерациональное, бесконтрольное занятие физкультурой в этом возрасте может оказать даже негативное воздействие на растущий организм.

Объём и срок освоения программы

Объём программы - 756 часа. Программа рассчитана на 3 года (по 252 часа в год).

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа

Форма обучения: очная.

Язык обучения - русский

Уровень программы – базовый.

Особенности организации образовательного процесса

Занятия проводятся по группам. Группы для занятий формируются, учитывая возраст и физические способности учащихся.

Особые условия - наличие справки от педиатра о состоянии здоровья учащегося.

Состав группы учащихся – постоянный.

Режим занятий

Продолжительность одного академического часа – 45 минут.

Общее количество часов в неделю – 6 часов.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы - укрепление физического и психического развития, самореализации, укрепление здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий рукопашным боем.

Задачи

предметные:

- научить основам техники выполнения комплекса физических упражнений;
- научить основам техники рукопашного боя;

метапредметные:

- совершенствовать физические качества (быстрота, ловкость, гибкость);
- формировать у учащихся потребности в занятиях спортом и ведения здорового образа жизни;

личностные:

- способствовать формированию таких черт характера, как дисциплинированность, ответственность;
- способствовать развитию волевых и морально-этических качеств личности;
- воспитывать взаимоотношения в коллективе, основанного на взаимовыручке, взаимоуважении.

1.3. Планируемые результаты

Личностные результаты

- наличие хорошей физической подготовки и высокого уровня двигательных навыков;
- сформированность морально-нравственных качеств: следование этическим принципам и нормам поведения, наличие ответственного отношения к вопросам здоровья, личной безопасности и безопасности окружающих;
- сформированность волевых качеств: терпение, целеустремленность, организованность, самодисциплина.

Метапредметные результаты

- уметь правильно организовать режим своего дня;
- знать и уметь применять основные формы самоконтроля;
- знать основы профилактики травм и простудных заболеваний;
- уметь конструктивно сотрудничать и работать в команде.

Предметные результаты

- знать и уметь выполнять основные приемы рукопашного боя;
- знать способы восстановления после физических нагрузок;
- знать основные правила проведения соревнований по рукопашному бою;
- выполнять контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для соответствующей возрастной группы.

1.4. Содержание программы

«Физическая подготовка» (252ч)

Цель: развитие общих и специальных физических качеств.

Учебный план

№ п / п	Название раздела, темы	В том числе			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общая физическая подготовка	154	2	152	Наблюдение, сдача нормативов
2	Специальная физическая подготовка	96	2	94	Наблюдение, сдача нормативов
3	Итоговое занятие	2	-	2	Сдача нормативов
	Итого	252	4	246	

Содержание учебного плана

1. Общая физическая подготовка. Сведения о правильном выполнении физических упражнений и их влиянии на организм.

Практика.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для и рук плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

Кроссы от 1000 до 3000 метров (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег.

2. Специальная физическая подготовка. Сведения о правильном выполнении физических упражнений и их влиянии на организм.

Практика.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах, прыжки в полуприседе.

Упражнения для развития быстроты. Бег с ускорением 25-30 м. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15-20м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег 4 x 20 м.

Упражнения для развития ловкости. Элементы акробатики. Опорные прыжки через козла. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.

Упражнения для развития гибкости. Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.

Упражнения для развития выносливости. Многократные повторения различных нападающих и защитных действий, бег на длинные дистанции.

3. Итоговое занятие.

Практика. Подведение итогов. Промежуточная аттестация.

Планируемые результаты

Предметные:

- знать комплекс физических упражнений;
- выполнять контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке.

1 год обучения

«Рукопашный бой» (252ч)

Цель: совершенствование комплекса специальных знаний, двигательных умений и навыков по рукопашному бою.

Учебный план

№ п/ п	Название раздела, темы	В том числе			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Опрос
2	История развития единоборств в России	2	1	-	Опрос
3	Гигиена, закаливание, режим дня	2	1	-	Опрос
4	Техника и методика обучения приемам рукопашного боя	244	2	246	Опрос, наблюдение
5	Итоговое занятие	2	-	2	Опрос, сдача нормативов
Итого		252	6	248	

Содержание учебного плана

1. **Вводное занятие.** Знакомство с планом работы на год обучения. Правила поведения в спортивном зале и во время соревнований. Техника безопасности во время выполнения различных упражнений. Страховка и помощь.

2. **История развития единоборств в России.** Виды военно-прикладных и спортивных единоборств. Значение и место рукопашного боя в системе физического воспитания и подготовке к службе в армии.

3. **Гигиена, закаливание, режим дня.** Правила правильного питания спортсмена. Виды закаливания.

4. Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.

Характеристика бросков, болевых и удушающих приемов. Этикет в рукопашном бое. Запрещённые приемы.

Практика. Удары руками. Стойки. Передвижения прыжком кувырком. Совершенствования ударов ногами и руками. Совершенствование блоков руками и ногами. Совершенствование бросков и удержаний. Совершенствование защиты от нападений ножом, пистолетом и различными предметами. Совершенствование различных комбинации ударов руками и ногами. Учебно-тренировочные спарринги.

5. Итоговое занятие.

Практика. Подведение итогов. Промежуточная аттестация.

Планируемые результаты

знать:

- виды военно-прикладных и спортивных единоборств;
- правила правильного питания спортсмена;

- виды закаливания;

уметь:

- применять приёмы рукопашного боя в различных комбинациях;
- свободно передвигаться на ковре во время поединка, использовать ошибки соперников.

2 год обучения «Рукопашный бой» (252ч)

Цель: совершенствование комплекса специальных знаний, двигательных умений и навыков по Учебный план

Содержание учебного плана

№ п/ п	Название раздела, темы	В том числе			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	П ра кт ик а	
1	Вводное занятие	2	2	-	Опрос
2	Техника и методика обучения приемам рукопашного боя	248	2	246	Опрос, наблюдение
3	Итоговое занятие	2	-	2	Опрос, сдача нормативов
	Итого	252	4	248	

1. Вводное занятие. Знакомство с планом работы на год обучения. Правила поведения в спортивном зале и во время соревнований. Техника безопасности во время выполнения различных упражнений. Причины травм. Специфика травматизма в единоборствах.

2. Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.

Удержания и уходы с удержаний. Виды бросков. Борьба лёжа. Запрещённые приемы.

Практика. Удары руками и ногами из различных положений. Стойки. Передвижения прыжком кувырком. Совершенствования ударов ногами и руками. Совершенствование блоков руками и ногами. Совершенствование бросков и удержаний. Совершенствование бросков и защита от бросков. Захваты и освобождения от захватов. Подсечки и уход от подсечек. Совершенствование защиты от нападений ножом, пистолетом и различными предметами. Совершенствование различных комбинации ударов руками и ногами. Учебно-тренировочные спарринги.

3. Итоговое занятие.

Практика. Подведение итогов. Промежуточная аттестация.

Планируемые результаты:

знать:

- приемы оказания первой медицинской помощи при ушибах, кровотечениях;

уметь:

- находить технические решения в процессе поединка;
- в зависимости от ситуации переходить от ударной техники к борцовской и наоборот;
- анализировать выступления на соревнованиях.

3 год обучения «Рукопашный бой» (252)

Цель: совершенствование комплекса специальных знаний, двигательных умений и навыков по рукопашному бою.
рукопашному бою.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	В том числе			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Опрос
2	Техника и методика обучения приемам рукопашного боя	248	2	246	Опрос, наблюдение
3	Итоговое занятие	2	-	2	Сдача нормативов
	Итого	252	4	248	

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие. Знакомство с планом работы обучения. Правила поведения в спортивном зале и во время соревнований. Техника безопасности во время выполнений различных упражнений. Первая (доврачебная) помощь при вывихах, переломах.

2. Техника и методика обучения приемам рукопашного боя. Тактика ведения боя: закономерности спортивной тактики, ее эффективные формы. Ознакомление со способами удерживания соперников в возможных и выгодных позициях. Основные болевые, удушающие приемы, способы защиты.

Практика.

Отработка техники ударов руками - прямой, боковой, снизу. Отработка техники ударов ногами - прямой, боковой, прямой в сторону. Отработка техники приёмов борьбы. Выполнение приемов техника защиты – стойки. Отработка приемов техника защиты – стойки. Передвижения, дистанции. Блоки, уклоны. Отработка блоков, уклонов. Формирование навыков выполнения: удерживаний соперника различными способами; основных болевых, удушающих приемов, способов защиты; основных комбинаций из удушающих и болевых приемов; защиты в партере и контрприемов в партере.

3. Итоговое занятие.

Практика. Подведение итогов. Промежуточная аттестация.

Планируемые результаты

Предметные знать:

- приемы оказания первой медицинской помощи вывихах, переломах;
- правовые основы применения приёмов рукопашного боя в случае самообороны.

уметь:

- анализировать тактические действия соперника;
- анализировать собственные действия и ошибки.

1.5. Система контроля

Образовательная деятельность в системе дополнительного образования предполагает развитие личностных качеств, поэтому в системе диагностики учитываются три группы показателей:

- *учебные*, фиксирующие предметные результаты, достигнутые в процессе освоения образовательной программы (мониторинг уровня обученности);
- *личностные*, выражающие изменения личностных качеств ребенка под влиянием занятий в объединении.
- *метапредметные* результаты, раскрывающие формирование коммуникативных,

регулятивных и познавательных навыков.

Мониторинг предметных результатов проводится 3 раза в год и позволяет выявить уровень формирования предметных навыков в результате освоения образовательной программы (года обучения). Мониторинг результатов обучения включает в себя 2 основных блока оцениваемых параметров: теоретическую подготовку, практическую подготовку.

Мониторинг личностных и метапредметных результатов освоения программы также проводится в 3 этапа: начало учебного года, за 1 полугодие, в конце учебного года. Мониторинг включает в себя: исследование уровня развития креативных способностей, исследование уровня нравственной воспитанности учащихся, исследование удовлетворенности учащихся жизнедеятельностью в объединении.

Текущая диагностика осуществляется на каждом занятии. Делается оценка деятельности учащегося, и вырабатываются подходы для дальнейшего успешного взаимодействия педагога и учащегося.

Оценочные материалы

Оценочные материалы для мониторинга предметных результатов.

Для проведения мониторинга предметных результатов используются тематические вопросы и задания, разработанные педагогом (Приложение 1).

Оценочные материалы для мониторинга личностных и метапредметных результатов.

Мониторинг включает в себя:

- исследование уровня развития креативных способностей по методикам А.И.Луку и К.Тэкэксу (Приложение 2);
- исследование уровня нравственной воспитанности учащихся (в данной методике в косвенной форме ставится вопрос о ценностях, об установках по отношению к себе и другим);
- исследование удовлетворенности учащихся жизнедеятельностью. Результаты исследований заносятся в таблицу (Приложение 3).

Система оценки:

- 1 – 3 балла – низкий уровень освоения программы (информационный);
- 4 – 7 баллов – достаточный уровень освоения программы (репродуктивный); 8 – 10 баллов – высокий уровень освоения программы (творческий).

Раздел 2 «Воспитательная деятельность»

Цель: формирование активной жизненной позиции, нравственной и физически здоровой личности.

Для реализации этой цели предстоит решать следующие задачи:

- приобщение детей к общечеловеческим ценностям;
- привлечение учащихся к здоровому образу жизни;
- создание условий для открытого воспитательного пространства, в котором родители принимают активное участие;
- способствовать формированию гражданского самосознания;
- создание условий для творческой самореализации детей.

Особенности организуемого воспитательного процесса в ДОО: лучшее учреждение России, лучшее творческое объединение.

Виды, формы и содержание деятельности

Воспитание в рамках программы предполагает следующие направления:

Духовная нравственность. Деятельность, направленная на формирование у учащихся потребности и мотивов нравственного поведения, осознания целесообразности моральных норм и стремления к нравственному совершенствованию, вооружение детей нравственными ориентирами при построении деятельности и общения, сохранение традиций преемственности поколений и ориентирование семьи на духовно-нравственное воспитание

детей путем развития семейного творчества.

Здоровьесбережение. Деятельность, развивающая отношение к спортивно-оздоровительной стороне жизни, к физической культуре, направленная на восстановление и поддержание физических сил ребенка. Спортивно-оздоровительная деятельность предполагает развитие выносливости, находчивости, дисциплинированности, коллективизма, укрепление здоровья в целом.

Патриотизм и гражданственность. Деятельность, укрепляющая гражданское отношение к Отечеству и основанная на развитии гражданской позиции ребенка по отношению к своей стране, к людям, воспитании нравственности, осознании принадлежности к истории своего Отечества, направленная на развитие социальной активности, гражданственности и патриотизма.

Воспитательная работа реализуется через: традиционные мероприятия МБОУ ДО «СШ»; участие в районных, областных, региональных и Всероссийских соревнованиях по рукопашному бою; беседы, встречи с выдающимися людьми Куйбышевского района.

Планируемые результаты

- увеличение положительной динамики воспитанности, уровня личностного развития учащихся, познавательной самостоятельности;
- максимальное раскрытие потенциала личности каждого ребенка, формирование определенных творческих, социальных и нравственных качеств;
- рост результативности достижений и успехов детей;
- увеличение положительной динамики состояния здоровья.

Календарный план воспитательной работы

№ п / п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1	«Правильно питаться-здоровья набираются»	октябрь	Викторина	Заметка в соц.сетях
2	«Честь солдата»	февраль	Диспут-дискуссия	Фотоотчет Заметка в соц.сетях
3	«Мы памятью живы»	май	Виртуальная экскурсия по музеям боевой славы	Фотоотчет Заметка в соц.сетях
4	«Единственной, дорогой, любимой!»	март	Беседа с элементами литературного творчества	Фотоотчет Заметка в соц.сетях

Раздел 3. «Комплекс организационно-педагогических условий»

1.1. Календарный учебный график

Год обучения	Сроки реализации, кол-во учебных недель	Сроки реализации модуля, количество часов в неделю		Режим занятий
		Недели	Часы	
1	01.09.26г. –		2 часа	3

год об учения	30.05.27г.,	42 недели		занятия в неделю
2 год об учения	01.09.27г. – 30.05.28г.,	42 недели	2 часа 2 часа	3 занятия в неделю
3 год об учения	01.09.28г. – 01.05.29г.,	42 недели	2 часа	3 занятия в неделю

Тематический календарный учебный график расположен в Разделе 4 (Приложение 4).
Форма КУГ утверждена Положением о порядке разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в МБУ ДО «СШ».

1.2. Условия реализации программы

Кадровое обеспечение:

- педагог, обладающий знаниями и умениями в области рукопашного боя.

Материально-техническое обеспечение:

1. Спортивный зал
2. Спортивный инвентарь: скакалки, секундомер, скамейки гимнастические, татами, жилет защитный, перчатки для рукопашного боя, щитки для ног, шлем-маска, груша боксёрская.
3. Личное снаряжение учащихся: кимоно, защитный шлем на голову, боксерские перчатки, бинт боксерский, щитки на голень, борцовки, капа и раковина.

Методическое обеспечение

Структура занятия состоит из следующих частей:

1. Подготовительная часть включает в себя общую физическую подготовку и специальные упражнения.
2. Основная часть направлена на реализацию цели и задач занятия и включает в себя специальную подготовку.
3. Заключительная часть: снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц, регулирование эмоционального состояния, подведение итогов занятия с оценкой педагога и самооценкой результатов деятельности учащихся.

Все занятия базируются на принципах постепенности и последовательности, повторности и систематичности.

Занятия по общей физической подготовке включают различные упражнения, в которых задействованы практически все группы мышц и различные системы организма, что обеспечивает достаточно высокое и гармоничное развитие. Динамические и статические упражнения положительно влияют на подвижность суставов, развивают связочный аппарат, увеличивают мышечную силу, повышают выносливость организма. Отработка уходов, блоков, ударов помогает развить быстроту движений, реакцию, ловкость и координацию.

Формы занятий

- учебно-тренировочное занятие;
- соревнования по рукопашному бою;
- показательные выступления.

Основой учебно-тренировочного занятия является тренировка. Это систематическое повторение разучиваемых упражнений, действий, ухваток, с постепенным усложнением условий их выполнения. Перед занятиями по рукопашному бою регулярно проводятся

беседы по технике безопасности.

Методы обучения:

- словесные - способствуют получению новых знаний, введению в теорию рукопашного боя (устное изложение информации педагогом)
- наглядные - задействуют зрительную память занимающихся, способствуют лучшему пониманию и запоминанию (личный пример педагога, видеоматериалов)
- практические - закрепление и отработка навыков, и их коррекция (игровые, круговые, повторные, равномерные, соревновательные).

Педагогические технологии. Используются элементы технологий: личностно-ориентированного обучения, коллективной творческой деятельности.

Информационное обеспечение

Нормативные документы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. от 15.10.2025);
2. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития РФ на период до 2030 года и на перспективу до 2036»;
3. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей» (вступает в силу с 01.09.2026);
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678) (в ред. от 01.07.2025);
5. Паспорт национального проекта «Молодежь и дети»;
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (вступает в силу с 01.09.2026);
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)) (в редакции от 17.03.2025);
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в ред. от 21.04.2023);
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
11. Приказ Министерства образования Новосибирской области от 03.04.2026 №421 «О внесении изменений в приказ министерства образования Новосибирской области от 24.12.2029 №3260».

Список литературы для педагога:

1. Бурцев Г. А. Рукопашный бой. - М.: Воениздат, 1994. - 206 с.: ил.
2. Гуревич К. М. Индивидуально-психологические особенности школьников. – М.: Знание, 1998. – 80с. – (Новое в жизни, науке и технике). Серия «Педагогика и психология», № 6.
3. Захаров Е. и др. Рукопашный бой: Самоучитель (Захаров Е., Карасев А., Сафонов

А.). - 2-е изд., испр. - М.: Культура и традиции, 1994. - 240 с.

4. Иванов С. А., Касьянов Т. Р. Основы рукопашного боя. - М.: Терра. Спорт. 1998. - 368 с., ил.

5. Севостьянов В. М., Бурцев Г. А., Пшеницын А. В. Рукопашный бой. (История развития, техника и тактика). - М.: «Дата Стром», 1991. - 191 с.

6. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Издательство центр «Академия», 2001. - 480 с.

Интернет-ресурсы

1. Сайт «Я иду на урок физкультуры» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://spo.1sept.ru/urok/> (20.06.2026).

2. Сайт общероссийской общественной организации «Федерация рукопашного боя» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://fpr.su> (20.06.2026).

Раздел 4 «Приложения к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе»

Приложение 1

1. Ударная техника

Оценка по показателям осуществляется по пяти уровням:

5 баллов – удары выполняются в динамике, технически достоверно;

4 балла – выполнение удара в динамике, но с незначительным отклонением траектории; 3 балла – удар выполняется без динамики, без удержания равновесия;

2 балла – удар выполняется с измененной траекторией движения, с плохим равновесием;

1 балл – незнание технического действия.

2. Борцовская техника

Оценка по показателям осуществляется по пяти уровням:

5 баллов – выполнение технического действия с хорошей амплитудой движения, с удержанием равновесия;

4 балла – выполнение технического действия с хорошей амплитудой движения, но без удержания равновесия;

3 балла – выполнение технического действия без амплитуды движения, без удержания равновесия;

2 балла – невыполнение технического действия; 1 балл – незнание технического действия.

Критерии оценки

Высокий уровень – 10 - 7 баллов

Достаточный уровень – 6 - 4 балла

Низкий уровень – меньше 4 баллов

Таблица для определения
уровня физической подготовленности учащихся

Контр ольное упражнение (тест)	В оз - ра ст (лет)	Мальчики, юноши			Девочки, девушки		
		Уровень					
		низкий	дост аточный	высокий	низкий	дост аточный	высокий
Бег 30м, с	7	7 ,3	7,2- 6,2	5, 6	7 ,5	7,4- 6,4	5, 8
	8	7 ,1	7,0- 6,0	5, 4	7 ,3	7,2- 6,2	5, 6
	9	6 ,8	6,7- 5,7	5, 1	7 ,0	6,9- 6,0	5, 3
	10	6 ,6 и +	6,5- 5,6	5, 1 и -	6 ,6 и +	6,5- 5,6	5, 2 и -
	11	6 ,3	6,1- 5,5	5, 0	6 ,4	6,3- 5,7	5, 1
	12	6 ,0	5 ,8- 5,4	4, 9	6 ,2	6,0- 5,4	5, 0
	13	5 ,9	5,6- 5,2	4, 8	6 ,3	6,2- 5,5	5, 0
	14	5 ,8	5,5- 5,1	4, 7	6 ,1	5,9- 5,4	4, 9
	15	5 ,5	5,3- 4,9	4, 5	6 ,0	5,8- 5,3	4, 9
	16	5 ,2 и -	5,1- 4,8	4 ,4 и +	6 ,1 и -	5,9- 5,3	4, 8 и +
	17-18	5 ,1	5,0- 4,7	4, 3	6 ,1	5,9- 5,3	4, 8
Челночн ый бег, 3х1 0м., с	7	1 0,6	10,2 -9,7	9, 3	1 1,4	10,9- 10,3	9, 9
	8	1 0,4	10 - 9,5	9, 1	1 1,2	10,7- 10,1	9, 7
	9	1 0,2	9,9- 9,3	8, 8	1 0,8	10,3- 9,7	9, 3
	10	9 ,9 и +	9,5- 9,0	8, 6 и -	1 0,4 и +	10,1- 9,5	9, 1 и -
	11	9 ,7	9,3- 8,8	8, 5	1 0,1	9,7- 9,3	8, 9
	12	9 ,3	9,0- 8,6	8, 3	1 0,0	9,6- 9,1	8, 8
	13	9 ,3	9,0- 8,6	8, 3	1 0,0	9,5- 9,0	8, 7
	14	9 ,0	8,7- 8,3	8, 0	9 ,9	9,4- 9,0	8, 6

	15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
	16	8,2 и -	8,0-7,6	7,3 и +	9,7 и -	9,3-8,7	8,4 и +
	17-18	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,3-8,7	8,4
Прыжки в длину с места, см	7	108	123-143	163	88	123-138	150
	8	110	125-145	165	90	125-140	155
	9	120	130-150	175	110	135-150	160
	10	130 и -	140-160	185 и +	120 и -	140-150	170 и +
	11	140	160-180	195	130	150-175	185
	12	145	165-180	200	135	155-175	190
	13	150	170-190	205	140	160-180	200
	14	160	180-195	210	145	160-180	200
	15	175	190-205	220	155	165-185	205
	16	180 и -	195-210	230 и +	160 и -	170-190	210 и +
	17-18	190	205-220	240	160	170-190	210
6-минутный бег, м	7	750	800-950	1150 и +	550 и -	650-850	950 и +
	8	750	800-950	1150 и +	550 и -	650-850	950 и +
	9	800	850-1000	1200 и +	600 и -	700-900	1000 и +
	10	850 и -	900-1050	1250 и +	650 и -	750-950	1050 и +
	11	900	1000-1100	1300 и +	700 и -	650-1000	1100
	12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
	13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
	14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
	15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
	16	1100	1300 - 1400	1500 и +	900 и -	1050-1200	1300 и +
	17-18	1100	1300 - 1400	1500	900	1050-1200	1300
Наклон вперед из положения сидя, см	7	1 и -	3-5	7,5 и +	2 и -	5-8	11,5 и +
	8	1 и -	3-5	7,5 и +	2 и -	5-8	11,5 и +
	9	1 и -	3-5	7,5 и +	2 и -	6-9	13,0 и +
	10	2 и -	4-6	8,5 и +	3 и -	7-10	14,0 и +
	11	2 и -	6-8	10 и +	4 и -	8-10	15,0 и +
	12	2	6-8	10,0	5	9-11	16,0
	13	2	5-7	9,0	6	10-12	18,0
	14	3	7-9	9,0	7	12-14	20,0
	15	4	8-10	12,0	7	12-14	20,0
	16	5 и -	9-12	15 и +	7 и -	12-14	20 и +
	17-18	5	9-12	15	7	12-14	20
Подтягивание (мальчики), вис на перекладине (девочки), кол-во раз	7	1	2-3	4 и +	3 и +	6-10	14 и +
	8	1	2-3	4 и +	3 и +	6-10	14 и +
	9	1	2-3	5 и +	3 и +	7-11	16 и +
	10	1	3-4	5 и +	4 и -	8-13	18 и +
	11	1	4-5	6 и +	4 и -	10-14	19 и +
	12	1	4-6	7 и +	4	11-15	20
	13	1	5-6	8 и +	5	12-15	19
	14	2	6-7	9 и +	5	13-15	17
	15	3	7-8	10 и +	5	12-13	16
	16	4 и -	9-10	11 и +	6 и -	13-15	18 и +
	17-18	5	9-10	12	6	13-15	18

1. История развития рукопашного боя.
2. Личная гигиена. Гигиена спортивных снарядов, зала. Гигиена сна.
3. Основы общефизической подготовки.
4. Техника безопасности во время выполнения упражнений 2 год обучения
 1. Возникновение и развитие боевых единоборств.
 2. Врачебный контроль, самоконтроль.
 3. Классификация техники и тактики рукопашного боя.
 4. Правила соревнований вида спорта рукопашный бой. 3 год обучения

Вопросы по теоретическому материалу

 1. Влияние физических упражнений на организм спортсменов.
 2. Средства закаливания: солнце, воздух, вода.
 3. Основы техники рукопашного боя. 4 год обучения

Приложение 3

Исследование развития личности учащегося

№	ФИО учащихся	Уровень развития креативных способностей			Воспитание нравственных качеств			Удовлетворенность учащихся жизнедеятельностью			Сводные данные		
		Этапы			Этапы			Этапы			Этапы		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
Высокий Достаточный Низкий													

Календарный учебный план

1,2,3 год обучения

№	Дата	Тема занятия	Количество часов			Тип занятия	Форма контроля
			всего	теория	практика		
1		Введение в программу	1	1	-	комбинированное занятие	опрос
2		История развития единоборств. Физическая культура и спорт в России	1	1	-	комбинированное занятие	опрос
3		Гигиена, закаливание, режим дня	1	1	-	комбинированное занятие	опрос
Техника и методика обучения приемам рукопашного боя			248	4	246		

4		Виды единоборств, техника безопасности во время занятий единоборством	8		8	комбинированное занятие	опрос
5		Разминка. Растяжка. Прямой удар левой и правой рукой из фронтальной стойки. Сваливание в партер.	8	1		комбинированное занятие	наблюдение
6		Разминка. Растяжка. Акробатика. Прямой удар левой и правой рукой из боевой стойки. Сваливание в партер.	8	1		комбинированное занятие	наблюдение
7		Разминка. Растяжка. Прямой удар левой и правой рукой из боевой стойки. Сваливание в партер.	8	-	8	практическое занятие	наблюдение
8		Разминка. Растяжка. Прямой удар левой и правой ногой в движении. Удержание в партере.	6	-	6	практическое занятие	наблюдение
9		Разминка Прямой удар левой и правой ногой в движении. Удержание в партере.	8	-	8	практическое занятие	наблюдение
11		Разминка. Растяжка. Прямой удар левой и правой рукой из боевой стойки. Удержание в партере.	8	-	8	практическое занятие	наблюдение
10		Разминка. Растяжка. Работа в парах (пятнашки, борьба в партере).	8	1		практическое занятие	наблюдение
12		Разминка. Прямой удар левой и правой ногой в движении. Удержание в партере.	6	-		практическое занятие	наблюдение
13		Разминка. Растяжка. Боковой удар левой и правой рукой из боевой стойки. Броски.	8	1		практическое занятие	наблюдение
14		Разминка. Растяжка. Прямой удар левой и правой ногой . Бросок через бедро.	8	-	8	практическое занятие	наблюдение
15		Разминка. Растяжка. Прямой удар левой и правой ногой в движении. Бросок через бедро.	8	-	8	практическое занятие	наблюдение
16		Разминка. Растяжка. Боковой удар левой и правой рукой из боевой стойки. Отработка бросков.	8		8	практическое занятие	наблюдение

17		Разминка. Растяжка. Боковой удар левой и правой ногой в движении.	8	-	8	практическое занятие	наблюдение
18		Разминка. Растяжка. Боковой удар левой и правой рукой из боевой стойки. Отработка бросков.	8	-	8	практическое занятие	наблюдение
19		Разминка. Растяжка. Работа в парах (пятнашки, борьба в партере).	8		8	практическое занятие	наблюдение
20		Разминка. Растяжка. Боковой удар левой и правой ногой в движении. Борьба в стойке	8	-	8	практическое занятие	наблюдение
21		Разминка. Растяжка. Снизу удар левой и правой рукой из боевой стойки. Борьба в партере.	8	-	8	практическое занятие	наблюдение

22		Разминка. Растяжка. Снизу удар левой и правой рукой из боевой стойки. Отработка бросков.	8	-	8	практическое занятие	наблюдение
23		Разминка. Растяжка. Боковой удар левой и правой ногой в движении. Броски.	8		8	практическое занятие	наблюдение
24		Разминка. Растяжка. Снизу удар левой и правой рукой из боевой стойки. Боковой удар левой и правой ногой в движении.	8	-	8	практическое занятие	наблюдение
25		Разминка. Снизу удар левой и правой рукой из боевой стойки. Броски со стойки.	8		8	практическое занятие	наблюдение
26		Разминка. Снизу удар левой и правой рукой из боевой стойки. Броски со стойки	8	-	8	практическое занятие	наблюдение
27		Разминка. Работа в парах (пятнашки, борьба в стойке).	8	-	8	практическое занятие	наблюдение
28		Разминка Удары руками, ногами в стойке. Борьба в партере.	8	-	8	практическое занятие	наблюдение

29		Разминка. Растяжка. Удары руками, ногами в стойке. Борьба в партере.	8	-	8	практич е ское занятие	наблюд е ние
30		Разминка. Растяжка. Отработка элементов борьбы	8	-	8	практич е ское занятие	наблюд е ние
31		Разминка. Работа в парах (пятнашки, борьба в стойке и партере).	8	-	8	практич е ское занятие	наблюд е ние
32		Ударная техника руками, ударная техника ногами, борцовская техника.	8	-	8	практич е ское занятие	наблюд е ние
33		Разминка. Растяжка. Отработка ударов руками, ногами в парах	8	-	8	практиче ское заняти е	наблюд е ние
34		Разминка. Растяжка. Отработка различных элементов борьбы в парах.	8	-	8	практич е ское занятие	наблюд е ние
35		Итоговое занятие	8	-	8	практич е ское занятие	Опро с, сдача нормати в ов
	ИТОГО		252				

Диагностический метод наблюдения креативности (по К. Тэкэксу)

№	ФИО учащегося	Способность следить одновременн о за двумя или больше происходящи м и вокруг событиями			Любопы тс тво			Способност ь прослежива ть причинно- следствен ны е связи и делать выводы			Отличн ая память			Большой словарный запас и сложные синтаксиче с кие конструкци и			Высок ий порог отключени я (нетерпим ы, когда за них решают и подсказыва ю т			Высокая избират ел ь ная концен тра ция вниман ия			Упорст во в достиж ен ии цели в сфере, которая интерес на			Высоки й уровень притяз ан ий в этой сфере			Сводн ые данн ые			
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
1																																
2																																
3																																
4																																
5																																
6																																
7																																
8																																
9																																
10																																
																											Высок ий					
																											Достаточн ый					
																											Низкий					

**Диагностический метод
наблюдение креативности (по А.И. Луку)**

№	Ф.И.О.	Признаки и параметры																							
		Зоркость в поисках		Способность к свертыванию мысли-тельных операций		Способность к переносу		Боковое мышление		Цельность восприятия		Готовность к памяти		Гибкость мышления		Гибкость интеллекта		Способность к оценочным действиям		Легкость генерирования идей		Осмысленность речи		Способность к доведению до конца	
		1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
1																									
2																									
3																									
4																									
5																									
6																									
7																									
8																									
9																									
10																									

