

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 105 г. Челябинска имени В.П. Середкина»**

Принята на заседании
педагогического совета
от 29.08.2023 г.
Протокол №1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ № 105 г. Челябинска»
Н.Е. Мясникова
«29» августа 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной
направленности
«Основы рукопашного боя»
(объединение)**

Уровень: основного общего образования

Срок освоения: 4 года
Классы: 5,6,7,8 классы

Разработчик программы:

Жиров А.А.,
заместитель директора по безопасности

Челябинск, 2023

Разработка дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы осуществлялась в соответствии с нормативно-правовыми документами

Конвенция о правах ребенка (резолюция 44/25 Генеральной Ассамблеи ООН от 20.11.1989г.);

Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 г. № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» ;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы в области физической культуры и спорта) (утвержденные приказом ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания, 2021 год);

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);

Паспорт национального проекта «Образование» (утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018г. №16);

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. Методические рекомендации ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания» // Москва: Институт изучения детства, семьи и воспитания РАО, 2023.;

Данная программа дополнительного образования относится к программам физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность программы:

Актуальность программы заключается в том, что занятия по рукопашному бою, реализуя стремления детей и подростков к познанию себя и окружающих, укреплению собственного здоровья, самосовершенствованию и самореализации, могут являться мощной профилактической мерой и отличной альтернативой неблагоприятных компаний, вредных привычек и асоциального поведения.

Новизна программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств перед работой направленной на освоение предметного содержания. Она также состоит в разработке и обосновании нетрадиционной методики, основанной на дифференцировании тренировочных нагрузок с учетом физической подготовленности учащегося.

Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте 12-16 лет. В процессе реализации программы учитываются возрастные особенности детей.

Срок освоения программы: 1 час в неделю

Планируемые результаты реализации программы учебного курса внеурочной деятельности «Основы рукопашного боя»:

Личностные результаты:

- Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи, сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- бескорыстная помощь своим сверстникам, умение находить с ними общий язык и общие интересы;
- принятие и освоение традиций, ценностей, формы культурно-исторической, социальной и духовной жизни своей страны;
- формирование гражданского самосознания и чувства патриотизма;

формирование нравственных ценностей, толерантности, правильной оценки происходящих событий

Метапредметные результаты:

- использовать общие приёмы решения стратегических задач;
- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;
- ставить и формулировать проблемы;
- самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.
- сформировать умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата,

определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- сформировать умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- овладение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- сформировать умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- сформировать умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- сформировать умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- овладение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- сформировать умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;

Ожидаемые результаты реализации программы «Основы рукопашного боя»:

- формирование знаний о единоборствах и самозащите;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к

Отечеству, чувства гордости за свою Родину, своего края как части наследия народов России и человечества;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; правил поведения;
- **В сфере личностных УУД будут сформированы:**

В области познавательной культуры:

- знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- знания по организации и проведению занятий по рукопашному бою упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области специальной подготовки: (с учетом возрастных и физиологических особенностей)

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого и высокого старта; в равномерном темпе бегать на короткие и длинные дистанции; челночный бег 4x20, сгибание и разгибание рук в упоре лежа; подъем туловища из положения лежа.
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять подъем туловища на перекладине (мальчики); выполнять акробатические элементы; кувырок вперед и назад, шпагат, «мост», прямой мах ногой с максимальной амплитудой, ударная техника по боксерским мешкам, упражнение колесо, прыжки на скакалке на время.
- играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам «Футбол»);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.
- Знать ударную технику ведения рукопашного боя.
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- Развитие морально-волевых качеств

Содержание программы внеурочной деятельности «Основы рукопашного боя»

1. Комплексы рукопашного боя

- 1.1. Изучение комплекса рукопашного боя на 8 счетов без оружия
- 1.2. Изучение комплекса рукопашного боя на 8 счетов с оружием

2. Приемы самообороны

- 2.1. Прием передняя подножка
- 2.2. Прием задняя подножка
- 2.3. Прием бросок через бедро
- 2.4. Прием мельница с выходом на болевой
- 2.5. Блок удара рукой
- 2.6. Блок удара ногой
- 2.7. Способы обезоруживания противника с ножом
- 2.8. Блокировка удара ногой с внутренней подножкой

3. Повышение физической выносливости

- 3.1. Силовые упражнения (отжимания, пресс, приседания, тест купера)
- 3.2. Построение пирамидой в два яруса

4. Боевая стойка. Удары рукой. Удары ногой.

- 4.1. Постановка рук в положении боевая стойка
- 4.2. Удар рукой (прямой, боковой) из защитной стойки
- 4.3. Удар ногой в голову
- 4.4 Удар прямой ногой в живот
- 4.5. Удар ногой в бедро (лоу-кик)

Тематическое планирование учебного курса
внеурочной деятельности по «Основы рукопашного
боя»
для учащихся 1 года обучения

Содержание разделов	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
<u>1. Комплексы рукопашного боя</u>	6	1	5
<u>2. Приемы самообороны</u>	17	1	16
<u>3. Повышение физической выносливости</u>	6	1	5
<u>4. Боевая стойка. Удары рукой. Удары ногой</u>	13	1	12
Итого:	42	4	38

Тематическое планирование учебного курса
внеурочной деятельности по «Основы рукопашного
боя»
для учащихся 2 года обучения

Содержание разделов	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
<u>1. Комплексы рукопашного боя</u>	6	1	5
<u>2. Приемы самообороны</u>	17	1	16
<u>3. Повышение физической выносливости</u>	6	1	5
<u>4. Боевая стойка. Удары рукой. Удары ногой</u>	13	1	12
Итого:	42	4	38

Тематическое планирование учебного курса
внеурочной деятельности по «Основы рукопашного
боя»
для учащихся 3 года обучения

Содержание разделов	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
<u>1. Комплексы рукопашного боя</u>	6	1	5
<u>2. Приемы самообороны</u>	17	1	16
<u>3. Повышение физической выносливости</u>	6	1	5
<u>4. Боевая стойка. Удары рукой. Удары ногой</u>	13	1	12
Итого:	42	4	38

Тематическое планирование учебного курса
внеурочной деятельности по «Основы рукопашного
боя»
для учащихся 4 года обучения

Содержание разделов	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
<u>1. Комплексы рукопашного боя</u>	6	1	5
<u>2. Приемы самообороны</u>	17	1	16
<u>3. Повышение физической выносливости</u>	6	1	5
<u>4. Боевая стойка. Удары рукой. Удары ногой</u>	13	1	12
Итого:	42	4	38

Тематическое планирование учебного курса
внеурочной деятельности по «Основы рукопашного
боя»
для учащихся 5 года обучения

Содержание разделов	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
<u>1. Комплексы рукопашного боя</u>	6	1	5
<u>2. Приемы самообороны</u>	17	1	16
<u>3. Повышение физической выносливости</u>	6	1	5
<u>4. Боевая стойка. Удары рукой. Удары ногой</u>	13	1	12
Итого:	42	4	38

**Тематическое планирование
5 класс**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	ЭОР
1	1.1. Изучение комплекса рукопашного боя на 8 счетов без оружия	1	Сентябрь	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/MAP
2	1.2. Изучение комплекса рукопашного боя на 8 счетов с оружием	1	Сентябрь	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/MAP
3	2.1. Прием передняя подножка	1	Сентябрь	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/MAP
4	2.2. Прием задняя подножка	1	Сентябрь	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/MAP
5	2.3. Прием бросок через бедро	1	Октябрь	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/MAP
6	2.4. Прием мельница с выходом на болевой	1	Октябрь	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/MAP
7	2.5. Блок удара рукой	1	Октябрь	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/MAP
8	2.6. Блок удара ногой	1	Октябрь	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/MAP
9	2.7. Способы обезоруживания противника с ножом	1	Октябрь	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/MAP
10	2.8. Блокировка удара ногой с внутренней подножкой	1	Ноябрь	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/MAP
11	3.1. Силовые упражнения (отжимания, пресс, приседания, тест купера)	1	Ноябрь	Практическое	Текущий	http://www.itlibitum.ru/MAP

				занятие		
12	4.1. Постановка рук в положении боевая стойка	1	Ноябрь	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР
13	4.2. Удар рукой (прямой, боковой) из защитной стойки	1	Ноябрь	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР
14	4.3. Удар ногой в голову	1	Декабрь	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР
15	4.4 Удар прямой ногой в живот	1	Декабрь	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР
16	4.5. Удар ногой в бедро (лоу-кик)	1	Декабрь	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР
17	4.6. Прием передняя подножка	1	Январь	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР
18	4.7. Прием задняя подножка	1	Январь	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР
	4.8. Прием бросок через бедро	1	Январь	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР

19						
20	5.1. Прием мельница с выходом на болевой	1	Январь	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР
21	5.2. Блок удара рукой	1	Февраль	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР
22	5.3. Блок удара ногой	1	Февраль	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР
23	5.4. Способы обезоруживания противника с ножом	1	Февраль	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР
24	5.5. Блокировка удара ногой с внутренней подножкой	1	Февраль	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР
25	5.6. Силовые упражнения (отжимания, пресс, приседания, тест купера)	1	Март	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР
26	5.7. Изучение комплекса рукопашного боя на 8 счетов без оружия	1	Март	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР
27	5.8. Изучение комплекса рукопашного боя на 8 счетов с оружием	1	Март	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР
28	5.9. Прием передняя подножка	1	Март	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР
29	5.10. Прием задняя подножка	1	Апрель	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР
30	5.11. Прием бросок через бедро	1	Апрель	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР

31	5.12. Прием мельница с выходом на болевой	1	Апрель	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР
32	5.13. Блок удара рукой	1	Апрель	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР

**Тематическое планирование
6 класс**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	ЭОР
1	1.1. Прием задняя подножка	1	Сентябрь	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР
2	1.2. Прием мельница с выходом на болевой	1	Сентябрь	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР
3	2.1. Способы обезоруживания	1	Сентябрь	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР
4	2.2. Изучение комплекса рукопашного боя на 8 счетов без оружия	1	Сентябрь	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР
5	2.3. Прием бросок через бедро	1	Октябрь	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР
6	2.4. Изучение комплекса рукопашного боя на 8 счетов с оружием	1	Октябрь	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР
7	2.5. Блок удара рукой	1	Октябрь	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР
	2.6. Блок удара ногой	1	Октябрь	Практическое	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР

8				занятие		
9	2.7. Прием передняя подножка противника с ножом	1	Октябрь	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР
10	2.8. Блокировка удара ногой с внутренней подножкой	1	Ноябрь	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР
11	3.1. Силовые упражнения (отжимания, пресс, приседания, тест купера)	1	Ноябрь	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР
12	4.1. Постановка рук в положении боевая стойка	1	Ноябрь	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР
13	4.2. Удар рукой (прямой, боковой) из защитной стойки	1	Ноябрь	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР
14	4.3. Удар ногой в голову	1	Декабрь	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР
15	4.4 Удар прямой ногой в живот	1	Декабрь	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР
	4.5. Удар ногой в бедро (лоу-кик)		Декабрь	Практическое	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР

16		1		занятие		
17	4.6. Прием передняя подножка	1	Январь	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР
18	4.7. Прием задняя подножка	1	Январь	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР
19	4.8. Прием бросок через бедро	1	Январь	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР
20	5.1. Прием мельница с выходом на болевой	1	Январь	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР
21	5.2. Блок удара рукой	1	Февраль	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР
22	5.3. Блок удара ногой	1	Февраль	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР
23	5.4. Способы обезоруживания противника с ножом	1	Февраль	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР
24	5.5. Блокировка удара ногой с внутренней подножкой	1	Февраль	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР
25	5.6. Силовые упражнения (отжимания, пресс, приседания, тест купера)	1	Март	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР
26	5.7. Изучение комплекса рукопашного боя на 8 счетов без оружия	1	Март	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР
27	5.8. Изучение комплекса рукопашного боя на 8 счетов	1	Март	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР

	с оружием					
28	5.9. Прием передняя подножка	1	Март	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР
29	5.10. Прием задняя подножка	1	Апрель	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР
30	5.11. Прием бросок через бедро	1	Апрель	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР
31	5.12. Прием мельница с выходом на болевой	1	Апрель	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР
32	5.13. Блок удара рукой	1	Апрель	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР

**Тематическое планирование
7 класс**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	ЭОР
1	1.1. Изучение комплекса рукопашного боя на 8 счетов без оружия	1	Сентябрь	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР
2	1.2. Изучение комплекса рукопашного боя на 8 счетов с оружием	1	Сентябрь	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР
3	2.1. Прием передняя подножка	1	Сентябрь	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР
	2.2. Прием задняя подножка	1	Сентябрь	Практическое	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР

4				занятие		
5	2.3. Прием бросок через бедро	1	Октябрь	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР
6	2.4. Прием мельница с выходом на болевой	1	Октябрь	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР
7	2.5. Блок удара рукой	1	Октябрь	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР
8	2.6. Блок удара ногой	1	Октябрь	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР
9	2.7. Способы обезоруживания противника с ножом	1	Октябрь	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР
10	2.8. Блокировка удара ногой с внутренней подножкой	1	Ноябрь	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР
11	3.1. Силовые упражнения (отжимания, пресс, приседания, тест купера)	1	Ноябрь	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР
12	4.1. Постановка рук в положении боевая стойка	1	Ноябрь	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР
13	4.2. Удар рукой (прямой, боковой) из защитной стойки	1	Ноябрь	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР
14	4.3. Удар ногой в голову					http://www.itlibitum.ru/МАР

		1	Декабрь	Практическое занятие	Текущий	
15	4.4 Удар прямой ногой в живот	1	Декабрь	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР
16	4.5. Удар ногой в бедро (лоу-кик)	1	Декабрь	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР
17	4.6. Прием передняя подножка	1	Январь	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР
18	4.7. Прием задняя подножка	1	Январь	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР
19	4.8. Прием бросок через бедро	1	Январь	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР
20	5.1. Прием мельница с выходом на болевой	1	Январь	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР
21	5.2. Блок удара рукой	1	Февраль	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР
22	5.3. Блок удара ногой	1	Февраль	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР
23	5.4. Способы обезоруживания противника с ножом	1	Февраль	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР
24	5.5. Блокировка удара ногой с внутренней подножкой	1	Февраль	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР
25	5.6. Силовые упражнения	1	Март	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР

	(отжимания, пресс, приседания, тест купера)					
26	5.7. Изучение комплекса рукопашного боя на 8 счетов без оружия	1	Март	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР
27	5.8. Изучение комплекса рукопашного боя на 8 счетов с оружием	1	Март	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР
28	5.9. Прием передняя подножка	1	Март	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР
29	5.10. Прием задняя подножка	1	Апрель	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР
30	5.11. Прием бросок через бедро	1	Апрель	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР
31	5.12. Прием мельница с выходом на болевой	1	Апрель	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР
32	5.13. Блок удара рукой	1	Апрель	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР

**Тематическое планирование
8 класс**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	ЭОР
	1.1. Изучение комплекса рукопашного боя на 8 счетов	1	Сентябрь	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР

1	без оружия					
2	1.2. Изучение комплекса рукопашного боя на 8 счетов с оружием	1	Сентябрь	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР
3	2.1. Прием передняя подножка	1	Сентябрь	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР
4	2.2. Прием задняя подножка	1	Сентябрь	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР
5	2.3. Прием бросок через бедро	1	Октябрь	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР
6	2.4. Прием мельница с выходом на болевой	1	Октябрь	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР
7	2.5. Блок удара рукой	1	Октябрь	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР
8	2.6. Блок удара ногой	1	Октябрь	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР
9	2.7. Способы обезоруживания противника с ножом	1	Октябрь	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР
10	2.8. Блокировка удара ногой с внутренней подножкой	1	Ноябрь	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР
11	3.1. Силовые упражнения (отжимания, пресс, приседания, тест купера)	1	Ноябрь	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР
12	4.1. Постановка рук в положении боевая стойка	1	Ноябрь	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР

13	4.2. Удар рукой (прямой, боковой) из защитной стойки	1	Ноябрь	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР
14	4.3. Удар ногой в голову	1	Декабрь	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР
15	4.4 Удар прямой ногой в живот	1	Декабрь	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР
16	4.5. Удар ногой в бедро (лоу-кик)	1	Декабрь	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР
17	4.6. Прием передняя подножка	1	Январь	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР
18	4.7. Прием задняя подножка	1	Январь	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР
19	4.8. Прием бросок через бедро	1	Январь	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР
20	5.1. Прием мельница с выходом на болевой	1	Январь	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР
21	5.2. Блок удара рукой	1	Февраль	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР
	5.3. Блок удара ногой					http://www.itlibitum.ru/МАР

22		1	Февраль	Практическое занятие	Текущий	
23	5.4. Способы обезоруживания противника с ножом	1	Февраль	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР
24	5.5. Блокировка удара ногой с внутренней подножкой	1	Февраль	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР
25	5.6. Силовые упражнения (отжимания, пресс, приседания, тест купера)	1	Март	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР
26	5.7. Изучение комплекса рукопашного боя на 8 счетов без оружия	1	Март	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР
27	5.8. Изучение комплекса рукопашного боя на 8 счетов с оружием	1	Март	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР
28	5.9. Прием передняя подножка	1	Март	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР
29	5.10. Прием задняя подножка	1	Апрель	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР
30	5.11. Прием бросок через бедро	1	Апрель	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР
31	5.12. Прием мельница с выходом на болевой	1	Апрель	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР
32	5.13. Блок удара рукой	1	Апрель	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР

**Тематическое планирование
9 класс**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	ЭОР
1	1.1. Изучение комплекса рукопашного боя на 8 счетов без оружия	1	Сентябрь	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/MAP
2	1.2. Изучение комплекса рукопашного боя на 8 счетов с оружием	1	Сентябрь	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/MAP
3	2.1. Прием передняя подножка	1	Сентябрь	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/MAP
4	2.2. Прием задняя подножка	1	Сентябрь	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/MAP
5	2.3. Прием бросок через бедро	1	Октябрь	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/MAP
6	2.4. Прием мельница с выходом на болевой	1	Октябрь	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/MAP
7	2.5. Блок удара рукой	1	Октябрь	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/MAP
8	2.6. Блок удара ногой	1	Октябрь	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/MAP
9	2.7. Способы обезоруживания противника с ножом	1	Октябрь	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/MAP
10	2.8. Блокировка удара ногой с внутренней подножкой	1	Ноябрь	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/MAP
	3.1. Силовые упражнения					http://www.itlibitum.ru/MAP

11	(отжимания, пресс, приседания, тест купера)	1	Ноябрь	Практическое занятие	Текущий	
12	4.1. Постановка рук в положении боевая стойка	1	Ноябрь	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР
13	4.2. Удар рукой (прямой, боковой) из защитной стойки	1	Ноябрь	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР
14	4.3. Удар ногой в голову	1	Декабрь	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР
15	4.4 Удар прямой ногой в живот	1	Декабрь	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР
16	4.5. Удар ногой в бедро (лоу-кик)	1	Декабрь	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР
17	4.6. Прием передняя подножка	1	Январь	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР
18	4.7. Прием задняя подножка	1	Январь	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР

19	4.8. Прием бросок через бедро	1	Январь	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР
20	5.1. Прием мельница с выходом на болевой	1	Январь	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР
21	5.2. Блок удара рукой	1	Февраль	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР
22	5.3. Блок удара ногой	1	Февраль	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР
23	5.4. Способы обезоруживания противника с ножом	1	Февраль	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР
24	5.5. Блокировка удара ногой с внутренней подножкой	1	Февраль	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР
25	5.6. Силовые упражнения (отжимания, пресс, приседания, тест купера)	1	Март	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР
26	5.7. Изучение комплекса рукопашного боя на 8 счетов без оружия	1	Март	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР
27	5.8. Изучение комплекса рукопашного боя на 8 счетов с оружием	1	Март	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР
28	5.9. Прием передняя подножка	1	Март	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР
29	5.10. Прием задняя подножка	1	Апрель	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/МАР

30	5.11. Прием бросок через бедро	1	Апрель	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/MAP
31	5.12. Прием мельница с выходом на болевой	1	Апрель	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/MAP
32	5.13. Блок удара рукой	1	Апрель	Практическое занятие	Текущий	http://www.itlibitum.ru/MAP

Учебно-методический комплекс. Список литературы.

- «Динамика русского боя», А.Бородиев, И.Гольштейн, Н.Самойлов, Издательство: Спорт-Пресс, 2004 г. Москва;
- «Динамика ударов ногами» А.А.Кадочников. Издательство «Русский стиль», 2003 Москва.
- «Мой взгляд на рукопашный бой» А.А.Кадочников Издательство Русский стиль Москва 2005 г.
- «Основы рукопашного боя по системе. А.А.Кадочникова» И.Стрельцов. Издательство: Спорт-Пресс, Москва 2006 г.;
- «Русский рукопашный бой. Система обучения воинов» В.Старов. Издательство «Русский стиль» Москва 2004 г.
- «Русский рукопашный бой для начинающих» А.А.Кадочников Издательство Русский стиль Москва 2005 год.
- «Учение и техника гармоничного развития» Рольф Бранд издательство торговый дом ГРАНД Москва, 2005 г.

Литература для обучающихся

- Атлетическая подготовка допризывника. Ю.К. Сорокин. Москва. Советский спорт. 1990
- «Динамика ударов ногами» А.А.Кадочников, Издательство русский стиль 2003 год. Москва.
- Кикбоксинг. А.И. Иванов. Киев. Книга-сервис. 1995
- Методика физического воспитания с основами теории А.П. Матвеев, С.Б. Мельников. Москва. Политиздат 1991
- «Мой взгляд на рукопашный бой» А.А.Кадочников Издательство Русский стиль Москва 2005 г.
- Русский рукопашный бой. Система обучения воинов» В.Старов. Издательство «Русский стиль» Москва 2004 г.
- «Русский рукопашный бой для начинающих» А.А.Кадочников Издательство Русский стиль Москва 2005 год.
- Спортивное ориентирование. В.И.Тыкул. Москва. «Политпросвещение». 1990