ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 542 ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА
Решением Педагогического совета
Протокол № 1 от 27 августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 192 от 28 августа 2026 г.
И. о. директора ГБОУ школа № 542

_____Ю. В. Лукина

26.10.2026 № 100/26

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

РУКОПАШНЫЙ БОЙ

Срок освоения: 2 года

Возраст обучающихся 9-15 лет

Разработчик: Ундуск Екатерина Петровна,
методист

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат 22CC1EA70F3437DC8EEA44D144C79EAE
Владелец **Лукина Юлия Владимировна**
Действителен с 13.04.2026 по 07.07.2027

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

Направленность программы
Дополнительная общеразвивающая программа «Рукопашный бой» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Адресат программы
Программа предназначена для обучающихся в возрасте 10–15 лет. Данный возрастной период характеризуется активным физическим ростом, потребностью в самоутверждении и проверке своих сил. Занятия рукопашным боем позволяют выплеснуть энергию, обрести уверенность в себе в строгих рамках дисциплины и правил. Программа направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, а также на овладение основами техники рукопашного боя как универсальной системы самозащиты и физического совершенствования.

Актуальность программы
В Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р) подчеркивается необходимость формирования у подрастающего поколения ценностей здорового образа жизни, развитие физических и личностных качеств, а также воспитание гражданской ответственности и патриотизма. Рукопашный бой как вид спорта, интегрирующий традиции отечественных единоборств и прикладные навыки самозащиты, в полной мере отвечает данным требованиям. Программа способствует формированию у обучающихся таких ценностных ориентиров, как сила духа, дисциплина, уважение к сопернику и готовность к защите Отечества. Программа решает важную социальную задачу: через дисциплину тренировочного процесса происходит сублимация подростковой агрессии в социально приемлемое русло, что способствует профилактике асоциальных явлений среди подростков.

Отличительные особенности/новизна
Новизна программы заключается в применении дифференцированного подхода к обучению, что позволяет сделать процесс комфортным для детей с разным уровнем начальной подготовки.
Отличительной особенностью является интеграция классической школы рукопашного боя с современными методиками физической подготовки, адаптированными для подростков. Программа делает акцент на **универсальность** (изучение ударной и бросковой техники, действий против вооруженного противника) и **воспитательный компонент** (изучение этикета, философии, правил поведения).

Уровень освоения программы
Программа имеет базовый уровень.

Объем и срок освоения программы
Общий объем программы – **288 часов**.
Срок освоения – **2 года**.
1-й год обучения – 144 часа (4 часа в неделю).
2-й год обучения – 144 часа (4 часа в неделю).

Цель программы
Формирование у обучающихся устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и систематическим занятиям физической культурой через овладение основами техники и тактики рукопашного боя, а также развитие физических и морально-волевых качеств, необходимых для успешной социализации и самозащиты.

Задачи программы
Обучающие:

- Познакомить с историей развития рукопашного боя, правилами техники безопасности и гигиены.
- Обучить базовой технике (акробатика, удары, защита, броски) и простейшим тактическим действиям.
- Сформировать навыки выполнения контрольных нормативов по ОФП и СФП в соответствии с требованиями базового уровня.
- Обучить способам страховки и самостраховки при падениях для предотвращения травматизма в быту и на тренировках.

Развивающие:
- Развить основные физические качества: координационные способности (ловкость), скоростно-силовые качества, гибкость и общую выносливость.
- Развить волевые качества: умение преодолевать трудности (чувство усталости, страха), настойчивость в достижении цели и способность к мобилизации в экстремальных условиях.
- Сформировать навыки самостоятельного контроля физического состояния (пульс, самочувствие) и ведения дневника самоконтроля.
- Развить коммуникативные навыки: умение взаимодействовать в коллективе (работа в парах, группе) при выполнении заданий.

Воспитательные:
- Воспитать дисциплинированность, трудолюбие, уважение к старшим, педагогу и сопернику (следование этикету единоборств).
- Сформировать устойчивый интерес к регулярным занятиям спортом и потребность в ведении здорового образа жизни.
- Воспитать чувство ответственности за свои поступки и умение контролировать эмоции (сдерживать агрессию, управлять гневом) в конфликтных ситуациях.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные:
- Сформированность дисциплины: Обучающийся соблюдает правила поведения в зале, требования тренера и этикет рукопашного боя (поклон, уважение к партнеру). Измеритель: наблюдение, отсутствие замечаний по дисциплине.
- Устойчивая мотивация к ЗОЖ: Обучающийся регулярно посещает занятия (не менее 75% от общего количества), имеет положительную динамику физического развития (отсутствие пропусков по болезни без уважительной причины). Измеритель: журнал посещаемости, медицинские справки.
- Сформированность эмоционального контроля: Обучающийся способен сдерживать негативные эмоции в процессе учебных спаррингов и соревнований, проявляет уважение к сопернику вне зависимости от результата поединка. Измеритель: педагогическое наблюдение, отзывы родителей/учителей.

Метапредметные:
- Регулятивные (самоконтроль): Обучающийся умеет самостоятельно подсчитывать пульс до и после нагрузки, оценивать свое самочувствие. Ведет дневник самоконтроля (по запросу педагога). Измеритель: проверка дневников самоконтроля, опрос.
- Коммуникативные (взаимодействие): Обучающийся умеет работать в парах при отработке приемов (быть страховщиком и партнером), соблюдая технику безопасности. Измеритель: выполнение парных упражнений без нарушения ТБ.
- Познавательные (анализ): Обучающийся может проанализировать простейшую тактическую ситуацию (атака-защита-контратака) и выбрать правильное действие по заданию тренера. Измеритель: решение ситуационных задач на занятии.

Предметные:

- Теоретическая подготовка: Обучающийся знает основные вехи истории рукопашного боя, правила гигиены, режим дня спортсмена.
- ОФП (Общая физическая подготовка): Обучающийся выполняет контрольные нормативы (отжимания, приседания, пресс, подтягивания) в соответствии с возрастными нормативами на начало и конец учебного года с положительной динамикой.
- СФП (Специальная физическая подготовка) и техника:
  - Демонстрирует правильную технику самостраховки при падении на спину, на бок, вперед (кувырки, падения).
  - Владеет базовыми ударами руками (прямые, боковые) и ногами (махи, удары) на месте и в движении.
  - Умеет выполнять базовые защиты (подставки, уклоны, ныряки).
  - Владеет 2-3 простейшими бросками (задняя/передняя подножка) или сваливаниями.
  - Проводит учебный бой (спарринг) в условный контакт с соблюдением правил безопасности и изученной техники.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Язык реализации
программа реализуется на русском языке - государственный язык Российской Федерации.

Форма обучения
программа реализуется в очной форме обучения.

Особенности реализации
Программа реализуется в традиционной форме, что подразумевает систематическое групповое обучение по утвержденному учебному плану.

Условия набора и формирования групп
- Набор в группы 1-го года обучения: свободный, на добровольной основе, при наличии медицинской справки об отсутствии противопоказаний к занятиям контактными видами единоборств.
- Группы могут быть как одновозрастными, так и разновозрастными (этот вариант позволяет использовать воспитательный потенциал шефства старших над младшими, что способствует ускоренной адаптации новичков и развитию ответственности у старших обучающихся).
- Дополнительный набор на 2-й год обучения возможен при наличии свободных мест. Принимаются лица, имеющие спортивную подготовку в смежных видах единоборств (вольная борьба, самбо, дзюдо, бокс) или прошедшие самостоятельную подготовку. Зачисление производится по результатам собеседования и выполнения контрольно-нормативных требований по ОФП за 1-й год обучения, подтверждающих достаточный уровень физического развития и отсутствие пробелов в технике безопасности.

Количество обучающихся в группе
- 1-й год обучения: 15 человек.
- 2-й год обучения: не менее 12 человек.

Формы организации занятий
Программой предусмотрены занятия со всем составом объединения, только аудиторные занятия под непосредственным руководством.

Формы проведения занятий
- Учебно-тренировочное занятие (комбинированное – теория + практика);
- Беседа (по технике безопасности, истории рукопашного боя);
- Подвижные игры и эстафеты;
- Круговая тренировка (для развития физических качеств);
- Тренировка на снарядах (мешки, макивары);
- Соревнование (внутригрупповые, товарищеские встречи);
- Контрольное занятие (прием нормативов);
- Открытое занятие (для родителей);
- Аттестация (показательные выступления, сдача на пояса/разряды, если предусмотрено).

Формы организации деятельности учащихся на занятии
- фронтальная (на этапе изучения нового материала, обобщающих занятий);
- групповая (при отработке движений, комбинаций);
- индивидуальная (для коррекции техники, подготовки к соревнованиям).

Материально-техническое оснащение

Для успешной реализации программы необходим спортивный зал (или приспособленное помещение), соответствующий санитарно-гигиеническим нормам и требованиям безопасности.

1. **Покрытие:** Борцовский ковер (татами) размером не менее 6х6 м или специализированное покрытие, обеспечивающее амортизацию при падениях. Обязательно наличие разметки для единоборств.
2. **Спортивный инвентарь:**
   - Гантели разного веса (1-5 кг);
   - Скакалки (по количеству обучающихся);
   - Резиновые амортизаторы (эспандеры);
   - Набивные мячи (медболы) 1-3 кг;
   - Гимнастические маты (для страховки при разучивании бросков вне ковра).
3. **Снаряды для ударной техники (СФП):**
   - Боксерские мешки (тяжелые) – 2-3 шт.;
   - Настенные подушки (макивары) – 2-3 шт.;
   - Лапы тренировочные (для отработки ударов руками) – 4-6 пар;
   - Пады (для отработки ударов ногами) – 2-4 шт.;
   - Защитное снаряжение (шлемы, перчатки, футы, щитки на голень, протекторы (раковины)) – **обязательно наличие исправного защитного снаряжения для каждого обучающегося, участвующего в спаррингах (допускается использование личного снаряжения).**
4. **Вспомогательное оборудование:**
   - Секундомер (таймер);
   - Свисток;
   - Скамейки гимнастические.
5. **Информационные материалы:** Плакаты по технике безопасности, схемы выполнения приемов, таблица нормативов.