

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА  
ВСЕВОЛОЖСКОГО РАЙОНА»

---

**Принято**

на заседании экспертно-методического  
совета (протокол от 25.08.2023 №1)

**Утверждено**

приказом от 31.08.2023  
№ 484

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«РУССКИЙ РУКОПАШНЫЙ БОЙ»**

Автор (составитель): **Востротин Александр Сергеевич,**  
тренер-преподаватель МАУ «ВЦФКС»,  
**Фролов Алексей Максимович,**  
педагог дополнительного образования

Направленность программы: **физкультурно-спортивная**

Уровень программы: **базовый**

Возраст детей, осваивающих программу: **7 – 17 лет**

Срок реализации программы: **4 года**

Количество часов по годам обучения: 1 год – 216 часов,  
2 год – 216 часов,  
3 год – 216 часов,  
4 год – 216 часов

## Введение

На современном этапе развития общества острой проблемой стоит проблема мужского воспитания. Мальчики и юноши все больше и больше стали развиваться по женскому типу на всех уровнях организации жизни. Образ женоподобных мальчиков становится стандартом в воспитании и активно пропагандируется с экранов телевизоров и прочих средствах массовой информации. В современной школе мальчики и девочки обучаются вместе. При смешении детей для генетически менее зрелых мальчиков девочки становятся духовно-эмоциональным примером поведения и образцом для подражания. Качества этого образца – прилежность, послушность, усидчивость, стремление услужить, понравиться. А присущие мальчикам природные задатки: страсть к риску, испытаниям на волю и силу духа, жажда быть смелым и мужественным – стали заглушаться и нейтрализоваться.

С древних времен воспитанием мальчиков – будущих мужественных воинов – занимались мужчины, с раннего детства формируя у них соответствующий образ защитника своего рода и своей родной земли. И не важно, кем будет он в дальнейшем, важно то, что каждый отец знал, что, если в его семье родился мальчик, главная задача – вырастить из него настоящего мужчину, воина. У нас есть понимание, что мальчиками рождаются, а Мужчинами становятся. И, чтобы мальчик стал мужчиной, он должен многократно пройти серьёзные испытания, связанные порой с риском для жизни. Только в них формируются и живут истинно мужские качества русского воина: ответственность, мужество, готовность к подвигу.

Казалось бы, данную проблему мужского воспитания мальчиков-подростков можно решить в семье. Но, например, у нас занимается достаточно много детей из неполных семей. Еще часть родителей-отцов вынуждены выезжать на заработки в другие города области, другие регионы. Какое мужское воспитание получит мальчик, если его воспитывает одна мать? Оно может передаваться только от сердца к сердцу. Мать не может передать сыну мужской настрой, мужскую культуру поведения. К нам приводят много детей, и у всех родителей одна просьба: «Помогите из мальчика вырастить мужчину». Женщина может родить мальчика, а мужчиной станет он сам, но только с помощью общения в мужском кругу, соответствия идеалам и примерам мужской доблести.

Спортивные секции единоборств и других видов спорта решают эту задачу лишь косвенно и избирательно, стремясь к достижению быстрых спортивных результатов и не уделяя должного внимания воспитанию мальчика, как мужчины–воина.

Для решения данной проблемы и была разработана дополнительная общеразвивающая программа по русскому рукопашному бою. Русский стиль рукопашного боя является частью традиционной народной культуры, кроме того, это и один из наиболее развивающихся у нас в стране в настоящее время видов единоборств.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Нормативно-правовая база

Дополнительная общеразвивающая программа «Русский рукопашный бой» (далее – программа) физкультурно-спортивной направленности базового уровня разработана на основе:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Основы государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей (утв. Указом Президента РФ от 9 ноября 2022 г. № 809);
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р (в редакции от 20 марта 2023 г.);
- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (утв. Приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629);
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28);
- СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2);
- Устав МБОУДО ДДЮТ;
- Рабочая программа воспитания МБОУДО ДДЮТ;
- Положение о дополнительных общеразвивающих программах, реализуемых в МБОУДО ДДЮТ;
- Положение о реализации программы (системы) наставничества в МБОУДО ДДЮТ.

**Актуальность** дополнительной общеразвивающей программы «Русский рукопашный бой» состоит в том, что через школу воинской культуры и боевого искусства русского рукопашного боя мальчики-подростки получают полноценное мужское воспитание. Образовательный процесс направлен на воспитание мальчиков – будущих мужественных воинов, формирование у них соответствующего образа защитника своего рода и своей родной земли.

Регулярные занятия рукопашным боем играют важную роль в формировании главных мужских качеств. Это суровый и мужественный вид спорта, осуществляемый в условиях постоянного и строгого режима. При освоении программы обучающиеся приобретают душевные качества, присущие русскому воину: самодисциплина, смирение, сила воли, решительность, не агрессивность. Занятия русским рукопашным боем направлены на совершенствование умственного, нравственного и физического развития подростков, укрепление здоровья, повышение уверенности в себе, самооценки, снижение агрессии.

Вместе с тем русское боевое искусство – это не только воинское искусство, но и быт русского народа, его традиции, культура. Любовь к Родине начинается с детства. Когда дети познают традиции, быт, сказки, обычаи своего народа, в них просыпается чувство любви и гордости за него. Возникает непреодолимое желание быть частью этого народа, а это и есть патриотизм – ощущение принадлежности к нации. Через изучение боевого искусства нашего народа на примере жизни и смерти во имя своей Родины, подвигов дедов, отцов, братьев прививается и любовь к Родине. Всё может родная земля: может накормить хлебом, напоить из своих родников, удивить своей красотой, вот только защитить сама себя не может. Поэтому защита родной земли – обязанность тех, кто ест её хлеб, пьёт её воду, любит её красотой. Воспитание наших детей на достойных примерах служения русского народа своей Родине – это воспитание патриотов России, защитников своего Отечества. Благодаря такому подходу в обучении, наши воспитанники в будущем становятся не просто хорошими воинами-защитниками, но и людьми, душой болеющими за традиции, культуру и судьбу своей Родины.

**Программа реализуется в ДДЮТ с 2010 года.**

### **Отличительные особенности программы**

Программа «Русский рукопашный бой» позволяет занимающимся освоить принципы и навыки боевого искусства, включающего в себя приемы боя и самозащиты. Помимо рукопашного боя в программу включены занятия по овладению различными видами холодного оружия и защиты от него (с использованием макета оружия).

Сама же программа базируется на основных принципах традиционного обучения и воспитания русской боевой культуры как части народной культуры. Ведь русский рукопашный бой (РРБ) – это единоборство, возникшее на основе боевого искусства славян, дошедшего до наших дней в виде различных боевых систем. К ним относятся: система Кадочникова, «БУЗА» (Тверская боевая традиция), «СКОБАРЬ» (Новгородская боевая традиция), «Славяно-горницкая борьба», родовой стиль князей Голицыных.

При разработке дополнительной общеразвивающей программы «Русский рукопашный бой» был учтен и творчески переработан опыт деятельности молодежного объединения военно-патриотического направления «Всеволожская артель», которое действует на территории города Всеволожска с 2005 года и руководителем которого является автор предлагаемой программы. Новизной и отличительными особенностями предлагаемой программы является следующее. Во-первых, широкое использование для развития физических качеств традиционных подвижных игр. Во-вторых, эта программа охватывает большой возрастной диапазон детей. Она начинается реализовываться уже для детей младшего школьного возраста. И, в-третьих, предлагаемая программа имеет свое логическое продолжение в осуществлении преемственности, которое заключается в переходе мальчиков-подростков в инструкторскую деятельность МО «Всеволожская артель», где их обучение и воспитание строится на новом уровне.

Программа может реализовываться с применением технологий наставничества.

**Цель программы** – развитие физических и нравственно-волевых качеств мальчиков путем освоения ими техники русского рукопашного боя и приобщения к национальной воинской традиции.

**Задачи программы**

**Обучающие:**

- дать знания в области русского рукопашного боя;
- обучить навыкам ведения рукопашного боя;
- сформировать представления о традиционной воинской культуре.

**Развивающие:**

- развивать физические качества и базовые двигательные навыки;
- развивать волевые качества: терпение, целеустремленность, организованность, самодисциплину;
- развивать чувство коллективизма, навыки работы в команде;
- сформировать отношение к физическим нагрузкам и рукопашному бою, как к средствам самовоспитания и саморазвития.

**Воспитательные:**

- сформировать уважение к культуре и истории своей страны;
- сформировать у учащихся потребность в здоровом образе жизни;
- сформировать этические принципы и нормы поведения;
- сформировать активную гражданско-патриотическую позицию, стремление служить своему Отечеству, позитивное отношение к службе в армии.

### **Организационно-педагогические условия**

**Срок реализации программы** – 4 года.

**Возраст учащихся** – 7-17 лет.

В зависимости от возраста группы формируются по двум возрастным ступеням обучения:

1 ступень – возраст детей 7-11 лет;

2 ступень – возраст детей 12-17 лет.

Возможно зачисление на программу детей 6 лет, если они имеют хорошие показатели психофизического развития (выше среднего уровня).

Нормативная продолжительность обучения на каждой ступени – 2 года.

Несмотря на то, что содержание на каждой ступени обучения рассчитано на 2 года образовательной деятельности, для отдельных детей реальное время обучения на ступени может быть увеличено. Это возможно в случаях, когда ребенок часто болеет, имеет более слабое конституциональное сложение или у него, были продолжительные периоды пропуска занятий по каким-либо иным причинам. Тогда мальчик (подросток) имеет возможность продолжить обучение в объединении с повторным прохождением программы 2 или 4 года обучения в зависимости от своей возрастной ступени, соответственно.

Вместе с тем программа может быть реализована и в сокращенном варианте – 2 года, если в объединение приходят мальчики старше 11 лет. В этом случае они, в соответствии с возрастом, зачисляются сразу на 2 ступень обучения.

На 1 ступени обучения акцент делается на развитии двигательных качеств и общефизических способностей мальчиков. Демонстрируются простые элементы техники рукопашного боя. Изучаются основы ударной и бросковой техники, специальной акробатики. Происходит знакомство с традиционными играми, такими как лапта, городки, шапочки и т. д.

На 2 ступени обучения основное внимание уделяется освоению техники и тактики ведения русского рукопашного боя с отработкой техники защиты от вооруженного соперника. Также именно в этот период закладывается база для понимания мальчиками глубинного смысла русского рукопашного искусства, как огромной и неотъемлемой части традиционной культуры, воинской славы России.

С учетом вышеизложенного, фактический срок обучения по программе может составлять от 2 лет (если ребенок в объединении проходит полный курс обучения только на 2 ступени) до 6 лет (с учетом возможности для отдельных детей повторного прохождения программы 2 года обучения на каждой из ступеней).

После прохождения полного курса обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Русский рукопашный бой» мальчики-подростки имеют возможность продолжить повышение своего мастерства и воинского искусства в инструкторском составе МО «Всеволожская артель» (при достижении ими 18 лет). В объединении «Всеволожская артель» организована разносторонняя подготовка мальчиков и юношей к службе в Вооруженных силах России. Это – стрелковое дело, при занятиях рукопашным боем – отработка поединков в амуниции (шлем, перчатки, футы) на специализированных площадках (аренах), расширенная подготовка по развитию навыков выживания в экстремальных условиях, участие в военных

сборах. Большая часть подростков становятся полноправными инструкторами и членами МО «Всеволожская артель» и продолжают принимать активное участие в жизни объединения.

В объединение принимаются все желающие, без конкурсного отбора, при наличии медицинской справки и заявления от родителей.

### **Наполняемость группы**

Количество учащихся в группе по ступеням и годам обучения:

1 ступень: 1 год обучения – не менее 15 человек;

2 год обучения – 12-15 человек;

2 ступень: 3 год обучения – 12-15 человек;

4 год обучения – 12-15 человек.

## Календарный учебный график

Год обучения	Период обучения		Период каникул	Кол-во учебных недель / часов	Режим занятий	Вид и сроки проведения аттестации
	начало	окончание				
1 год	01.09	31.05	зимние: 31.12 – 08.01 летние: 01.06 – 31.08	36 / 216	3 занятия по 2 академ. часа (45 минут)	промежуточная – май
2 год	01.09	31.05	зимние: 31.12 – 08.01 летние: 01.06 – 31.08	36 / 216	3 занятия по 2 академ. часа (45 минут)	промежуточная – май
3 год	01.09	31.05	зимние: 31.12 – 08.01 летние: 01.06 – 31.08	36 / 216	3 занятия по 2 академ. часа (45 минут)	промежуточная – май
4 год	01.09	31.05	зимние: 31.12 – 08.01	36 / 216	3 занятия по 2 академ. часа (45 минут)	

**Форма обучения** – очная.

**Формы организации образовательной деятельности учащихся:**

групповая, всем составом объединения.

**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. Каждая тренировка заканчивается состязанием. Перед занятиями по рукопашному бою регулярно проводятся беседы по технике безопасности.

**Методы обучения:**

- словесные методы (рассказ, объяснение, беседа, опрос и т.д.);
- наглядные методы (показ);
- практические методы (отработка упражнений, игры, состязания).

**Условия реализации программы**

Занятия проводятся в оборудованном спортивном зале, либо на уличной спортивной площадке.

Для занятия рукопашным боем используется следующий спортивный инвентарь: мяч баскетбольный, перчатки для РБ 10-12 унций; шлем защитный для ведения спортивного поединка при боях с перчатками, мягкими палками, деревянными ножами, защитные очки для наработки спортивных боев с деревянными ножами, накладки на ноги мягкие, бандаж защитный на пах, борцовские пояса.



В работе используются макеты оружия: макет ножа железный – макетом ножа следует считать железную пластину, имитирующую форму ножа, тупую со всех сторон, либо нож столово-бытовой, затупленный до безопасного состояния. Макет ножа деревянный – деревянным макетом ножа следует считать выпиленный из фанеры кусок дерева, имитирующий форму настоящего ножа со скругленными острыми краями, либо выстроганный из деревянной заготовки нож, повторяющий форму настоящего оружия со скругленными острыми частями.

Для наработки навыков защиты и забора палок используется макет палки, сделанный из черенка диаметром 3 см и длиной 70-80 см.

Для работы в спортивном поединке используются мягкие палки длиной 80 см.

## **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;
- сформированность гражданско-патриотической позиции, выражающейся в уважении к культуре и истории своей страны.

### ***Метапредметные результаты:***

- хорошая самоорганизация, умение планировать и адекватно оценивать свою деятельность, осуществлять осознанный выбор;
- высокий уровень ответственности к выполняемым делам, поручениям;
- умение конструктивно сотрудничать и работать в команде.

### ***Предметные результаты:***

- знания и навыки в области рукопашного боя;
- знание традиций воинской культуры, истории воинской славы Отечества.

## **Система оценки результатов освоения программы**

Виды и формы контроля, которые используются в ходе реализации программы, представлены в таблице.

<b>Виды контроля и аттестации</b>	<b>Формы контроля</b>	<b>Оценочные материалы</b>
Входная диагностика (начало учебного года)	Педагогическое наблюдение, опрос, сдача нормативов по физической подготовке	Нормативы по физической подготовке

Текущий контроль	Педагогическое наблюдение, опрос, спарринг, соревнования	Текущие задания Нормативы по физической подготовке
Промежуточная аттестация	Сдача нормативов	Зачетная ведомость промежуточной аттестации, протокол
Итоговый контроль	Сдача нормативов	Нормативы по технике рукопашного боя, физической подготовке Зачетная ведомость итогового контроля

В конце каждого учебного года проводится промежуточная аттестация, в процессе которой в протоколе фиксируются достигнутые результаты учащихся по следующим показателям:

- бег на короткую дистанцию;
- бег на длинную дистанцию;
- подтягивание;
- отжимание;
- ударная техника;
- борьба.

Итоговый контроль осуществляется в конце реализации программы.

Позитивной оценкой результативности освоения также служит наличие положительного общественного мнения о детском объединении и укрепление сотрудничества с социокультурными и образовательными учреждениями района.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 степень, 1 год обучения

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма контроля, промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>114</b>	<b>10</b>	<b>104</b>	наблюдение
1.1	Разминочно силовой комплекс	36	4	32	
1.2	Осанка, силовые линии тела	24	2	22	
1.3	Комплекс силовых упражнений	54	4	50	
<b>2.</b>	<b>Техника рукопашного боя</b>	<b>56</b>	<b>10</b>	<b>46</b>	спарринг
2.1	Перемещения, стойки	10	2	8	
2.2	Специальная акробатика	14	2	12	
2.3	Бросковая техника	10	2	8	
2.4	Борьба	12	2	10	
2.5	Ударная техника	10	2	8	
<b>3.</b>	<b>Тактико-теоретическая подготовка</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>14</b>	спарринг
3.1	Организационные задания	2	-	2	

3.2	Состязания	14	2	12	
<b>4.</b>	<b>Традиционные игры</b>	<b>22</b>	<b>2</b>	<b>20</b>	наблюдение
<b>5.</b>	<b>Соревнования</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	соревнование
<b>6.</b>	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	сдача нормативов
	<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>	<b>24</b>	<b>192</b>	

### 1 ступень, 2 год обучения

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма контроля, промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>96</b>	<b>6</b>	<b>90</b>	наблюдение
1.1	Разминочно силовой комплекс	32	2	24	
1.2	Осанка, силовые линии тела	16	2	14	
1.3	Комплекс силовых упражнений	48	2	46	
<b>2.</b>	<b>Техника рукопашного боя</b>	<b>66</b>	<b>10</b>	<b>56</b>	спарринг
2.1	Перемещения, стойки	10	2	8	
2.2	Специальная акробатика	14	2	12	
2.3	Бросковая техника	14	2	12	
2.4	Борьба	14	2	12	
2.5	Ударная техника	14	2	12	
<b>3.</b>	<b>Тактико-теоретическая подготовка</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	спарринг
3.1	Организационные задания	6	-	6	
3.2	Состязания	14	2	12	
<b>4.</b>	<b>Традиционные игры</b>	<b>22</b>	<b>2</b>	<b>20</b>	наблюдение
<b>5.</b>	<b>Соревнования</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	соревнование
<b>6.</b>	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	сдача нормативов
	<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>	<b>20</b>	<b>196</b>	

### 2 ступень, 3 год обучения

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма контроля, промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>52</b>	<b>6</b>	<b>46</b>	наблюдение
1.1	Разминочно силовой комплекс	24	2	22	
1.2	Комплекс силовых упражнений	28	4	24	
<b>2.</b>	<b>Техника рукопашного боя</b>	<b>76</b>	<b>10</b>	<b>66</b>	спарринг
2.1	Перемещения, стойки	8	-	8	
2.2	Специальная акробатика	12	2	10	
2.3	Бросковая техника	20	2	18	
2.4	Техника освобождений от захватов	10	2	8	

2.5	Ударная техника	22	2	20	
2.6	Защита от оружия и палки	4	2	2	
<b>3.</b>	<b>Тактико-теоретическая подготовка</b>	<b>48</b>	<b>10</b>	<b>38</b>	
3.1	Тактика ведения борцовского поединка	10	2	8	
3.2	Тактика ведения рукопашной схватки	14	2	12	спарринг
3.3	Состязания	16	2	14	
3.4	Планирование поединка	8	4	4	
<b>4.</b>	<b>Традиционные игры</b>	<b>24</b>	<b>2</b>	<b>22</b>	
<b>5.</b>	<b>Соревнования</b>	<b>12</b>	-	<b>12</b>	соревнование
<b>6.</b>	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>4</b>	-	<b>4</b>	сдача нормативов
	<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>	<b>28</b>	<b>188</b>	

### 2 ступень, 4 год обучения

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма контроля, промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>52</b>	-	<b>52</b>	наблюдение
1.1	Разминочно силовой комплекс	24	-	24	
1.2	Комплекс силовых упражнений	28	-	28	
<b>2.</b>	<b>Техника рукопашного боя</b>	<b>64</b>	<b>4</b>	<b>60</b>	спарринг
2.1	Перемещения, стойки	4	-	4	
2.2	Специальная акробатика	6	-	6	
2.3	Бросковая техника	20	-	20	
2.4	Техника освобождений от захватов	6	-	6	
2.5	Ударная техника	24	2	22	
2.6	Защита от оружия и палки	4	2	2	
<b>3.</b>	<b>Тактико-теоретическая подготовка</b>	<b>60</b>	<b>12</b>	<b>48</b>	спарринг
3.1	Тактика ведения борцовского поединка	8	-	8	
3.2	Тактика ведения рукопашной схватки	14	2	12	
3.3	Состязания	20	2	18	
3.4	Планирование поединка	18	8	10	
<b>4.</b>	<b>Традиционные игры</b>	<b>24</b>	<b>2</b>	<b>22</b>	наблюдение
<b>5.</b>	<b>Соревнования</b>	<b>12</b>	-	<b>12</b>	соревнование
<b>6.</b>	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>4</b>	-	<b>4</b>	сдача нормативов
	<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>	<b>18</b>	<b>198</b>	

# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

## 1 ступень обучения

С учетом возраста детей (7-11 лет) для успешности реализации программы на 1 ступени обучения необходимо решить следующие базовые задачи:

- развивать физические качества: ловкость, выносливость, силу, координацию движений, быстроту реакции;
- повысить уровень осознанности и управляемости телом при выполнении движений;
- дать начальные знания и навыки в области ведения рукопашного боя;
- снять страх перед поединком, падением на жесткую поверхность;
- заложить основы самодисциплины и контроля своего поведения;
- пробудить интерес к воинской традиции своего народа.

## 1 год обучения

### **1. Физическая подготовка (114 часов)**

#### ***1.1. Разминочно-силовой комплекс (36 часов)***

*Цель:* разогрев мышц перед занятием, изучение базовых движений РРБ, развитие выносливости и силы, развитие вестибулярного аппарата.

*Теория.* Знакомство с комплексом упражнений древнерусской «Здравы» – «коло» (круг). Значение разминочных и дыхательных упражнений. Историческая справка о значении слова «коло». Связь разминочных упражнений с бытовыми и боевыми движениями. Инструктаж по охране жизни, здоровья и безопасности обучающихся. Техника безопасного выполнения разминочных упражнений.

*Практика.* Выполнение разнообразных разминочных упражнений (вращение головой, наклоны туловища, ходьба на носочках, ходьба гуськом, падения с отжиманием и т.д.). Во время выполнения даются задания на внимание, собранность и реакцию (хлопки с последующим падением, задания на резкую смену деятельности).

#### ***1.2. Осанка, силовые линии тела (24 часа)***

*Цель:* выставить анатомически правильное положение тела для занятий РРБ.

*Теория.* Биомеханика движений человека.

*Практика.* Выполнение упражнений «Железный столб», «Фундамент», «Древо» и др.

#### ***1.3. Комплекс силовых упражнений (54 часа)***

*Цель:* развить физическую силу, приобрести необходимую эластичность мышц за счет растяжки.

*Теория.* Значение силовых и динамических упражнений. Традиционное развитие физической силы и выносливости в сравнении с современными комплексами силовых упражнений (КСУ). Связь силовых упражнений с бытовыми и боевыми движениями. Техника безопасности.

*Практика.* Выполнение КСУ: приседания, отжимания от пола, подтягивания, поднимание (туловища, ног), бег, «Бабочка», растяжка и др.

## **2. Техника рукопашного боя (56 часов)**

### **2.1. Перемещения, стойки (10 часов)**

*Цель:* научить основным базовым стойкам и основам перемещения в них при ведении поединка.

*Теория.* Знакомство с техникой выполнения стоек и перемещений: «Крест», «Рамки», «Кулачная», «Под шаги». Техника безопасности при выполнении стоек и перемещений при ведении поединка.

*Практика.* Освоение разных видов стоек и перемещений: «Крест», «Рамки» (верхняя, нижняя, комбинированная), «Кулачная», «Под шаги».

### **2.2. Специальная акробатика (14 часов)**

*Цель:* развитие координации движений, быстроты мышления, снятие страха перед падением.

*Теория.* Техника безопасности при выполнении элементов специальной акробатики.

*Практика.* Освоение разных видов падений (вперед, в сторону, с разворотом, на месте, набок); перекатов (лежа, сидя); кувырков (вперед, назад, комбинированный); ползания («по-пластунски», «тараканий шаг», «колесо», «чехарда», «туннель»). Освоение техники безопасного соприкосновения с жесткой поверхностью (деревянный или бетонный пол, асфальт, земля и т. д.).

### **2.3. Бросковая техника (10 часов)**

*Цель:* подготовить базу для ведения борцовских поединков, работы в партере, ведения ближнего боя.

*Теория.* Техника безопасности при выполнении элементов бросковой техники. Техника освобождений от захватов.

*Практика.* Освоение движений бросковой техники: подсечки, задняя подножка, передняя подножка, прогиб, через бедро, через спину, через плечо, зацеп изнутри, проход в ноги, «ухажер», «клин». Воздействие на суставы: «знак ?», «рычаг кисти наружу, внутрь», «уголок», «рычаг руки через предплечье», «загиб руки за спину», «на стопу», «открывашка». Освоение техники освобождений от захватов: за руку (1 способ), за туловище (1 способ), за шею сзади (1 способ), за ноги (1-2 способа), за горло (1-2 способа).

### **2.4. Борьба (12 часов)**

*Цель:* развить выносливость, осваивать борцовскую технику.

*Теория.* Техника безопасности при борьбе.

*Практика.* Выполнение разных видов борьбы: в круг, об ручки, на поясах, в обхват.

### **2.5. Ударная техника (10 часов)**

*Цель:* поставить удары ногами и руками, научить работать связкой (серией ударов), включить в работу все тело для большей эффективности.

*Теория.* Техника безопасности при выполнении упражнений по ударной технике.

*Практика.* Освоение ударов. Удары руками («винт», «боковой»), удары ногами (хлесткий, «прямой», «боковой»), «квадрат».

### **3. Тактико-теоретическая подготовка (16 часов)**

#### **3.1. Организационные задания (2 часа)**

*Цель:* освоить разные варианты перестроений.

*Практика.* Освоение перестроений «строй», «шеренга», «колонна», «круг», «грибы».

#### **3.2. Состязания (14 часов)**

*Цель:* позволить детям эмоционально отреагировать и физически выплеснуть имеющуюся у них агрессивную энергию и смоделировать свое поведение в бою и в экстремальной ситуации, а также сформировать неагрессивное отношение к партнеру по тренировке.

*Теория.* Правила игровых состязаний.

*Практика.* Проведение состязаний: «Черта», «Прилипала», «Вольная борьба», «Петушение», «Пятнашки», спарринги, «Толкучка», «Стенка на стенку», «Цепочка».

### **4. Традиционные игры (22 часа)**

*Цель:* познакомить с традиционными подвижными играми, научить играть слаженной командой, развить физические качества, проявить индивидуальные навыки.

*Теория.* Знакомство с правилами традиционных игр: «Лапта», «Шапочки», «Вышибалы», «Хапай». Значение подвижных игр для развития силы, ловкости, внимания. Техника безопасности при проведении подвижных игр.

*Практика.* Проведение традиционных подвижных игр на развитие личностных физических качеств («Шапочки», «Пятнашки», «Вышибалы» и др.) и на умение играть в команде («Лапта», «Хапай» и др.). Проведение традиционных игр-состязаний.

### **5. Соревнования (4 часа)**

*Цель:* приобрести опыт участия в соревнованиях.

*Практика.* Участие в соревнованиях.

### **6. Промежуточная аттестация (4 часа)**

*Цель:* контроль развития физических качеств и полученных за год умений и навыков по результатам выполнения нормативов.

*Практика.* Сдача нормативов по физической подготовке и сформированным навыкам ударной техники и борьбы.

## **2 год обучения**

### **1. Физическая подготовка (96 часов)**

#### **1.1. Разминочно-силовой комплекс (32 часа)**

*Цель:* разогрев мышц перед занятием, закрепление базовых движений РРБ, развитие выносливости и силы, вестибулярного аппарата.

*Теория.* Продолжение знакомства с комплексом упражнений древнерусской «Здравы». Значимость разминочных и дыхательных упражнений, связь разминочных упражнений с бытовыми и боевыми движениями. Инструктаж по охране жизни, здоровья и безопасности обучающихся. Техника безопасного выполнения разминочных упражнений.

*Практика.* Выполнение разнообразных разминочных упражнений как из положения «стоя», так и на бегу по кругу спортзала (вращение головы, наклоны туловища, ходьба на носочках, ходьба гуськом, падения с отжиманием и т.д.). Во время выполнения даются задания на внимание, собранность и реакцию.

### **1.2. Осанка, силовые линии тела (16 часов)**

*Цель:* выставить анатомически правильное положение тела для занятий РРБ.

*Теория.* Повторение основных правил биомеханики движений человека.

*Практика.* Выполнение упражнений «Железный столб», «Фундамент», «Древо» и др.

### **1.3. Комплекс силовых упражнений (48 часов)**

*Цель:* развить физическую силу, приобрести необходимую эластичность мышц за счет растяжки.

*Теория.* Сравнение традиционного развития физической силы и выносливости и современных комплексов силовых упражнений (КСУ). Техника безопасного выполнения силовых упражнений.

*Практика.* Выполнение КСУ: приседания, отжимания от пола, подтягивания, поднимание (туловища, ног), бег, «бабочка», растяжка и др.

## **2. Техника рукопашного боя (66 часов)**

### **2.1. Перемещения, стойки (10 часов)**

*Цель:* закрепить навыки выполнения основных базовых стоек при ведении поединка.

*Теория.* Повторение техники выполнения стоек и перемещений. Техника безопасности при выполнении стоек и перемещений при ведении поединка.

*Практика.* Закрепление навыков выполнения разных видов стоек и перемещений: «Крест», «Рамки» (верхняя, нижняя, комбинированная), «Кулачная», «Под шаги».

### **2.2. Специальная акробатика (14 часов)**

*Цель:* развитие координации движений, быстроты мышления, снятие страха перед падением.

*Теория.* Техника безопасности при выполнении элементов специальной акробатики.

*Практика.* Закрепление техники выполнения разных видов падений (вперед, в сторону, с разворотом, на месте, набок); перекатов (лежа, сидя); кувырков (вперед, назад, комбинированный); ползания («по-пластунски», «тараканий шаг», «колесо», «чехарда», «туннель»).

### **2.3. Бросковая техника (14 часов)**

*Цель:* подготовить базу для ведения борцовских поединков, работы в партере, ведения ближнего боя.

*Теория.* Техника безопасности при выполнении элементов бросковой техники. Техника освобождений от захватов.

*Практика.* Закрепление техники выполнения следующих движений: подсечки, задняя подножка, передняя подножка, прогиб, через бедро, через спину, через плечо, зацеп изнутри, проход в ноги, «ухажер», «клин». Воздействие на суставы: «знак ?», «рычаг кисти наружу, внутрь», «уголок», «рычаг руки через предплечье», «загиб руки за спину», «на стопу», «открывашка». Техника



освобождений от захватов: за руку (1-2 способы), за туловище (1-2 способы), за шею сзади (1-2 способы), за ноги (1-3 способы), за горло (1-3 способы).

#### **2.4. Борьба (14 часов)**

*Цель:* развить выносливость, отточить борцовскую технику.

*Теория.* Техника безопасности при борьбе.

*Практика.* Выполнение разных видов борьбы: в круг, об ручки, на поясах, в обхват.

#### **2.5. Ударная техника (14 часов)**

*Цель:* поставить удары ногами и руками, научить работать связкой (серией ударов), включить в работу все тело для большей эффективности.

*Теория.* Техника безопасности при выполнении упражнений по ударной технике.

*Практика.* Отработка ударов. Удары руками («винт», «боковой»), удары ногами (хлесткий, «прямой», «боковой»), «квадрат».

### **3. Тактико-теоретическая подготовка (18 часов).**

#### **3.1. Организационные задания (6 часов)**

*Цель:* закрепить выполнение разных вариантов перестроений.

*Практика.* Закрепление перестроений «строй», «шеренга», «колонна», «круг», «грибы».

#### **3.2. Состязания (14 часов)**

*Цель:* развивать умение моделировать свое поведение в бою и в экстремальной ситуации.

*Теория.* Правила игровых состязаний.

*Практика.* Проведение состязаний: «Черта», «Прилипала», «Вольная борьба», «Петушение», «Пятнашки», спарринги, «Толкучка», «Стенка на стенку», «Цепочка».

#### **4. Традиционные игры (22 часа)**

*Цель:* расширять знакомство с традиционными подвижными играми, научить играть слаженной командой, развить физические качества, проявить индивидуальные навыки.

*Теория.* Повторение правил проведения традиционных игр. Значение подвижных игр для развития силы, ловкости, внимания. Техника безопасности при проведении подвижных игр.

*Практика.* Проведение традиционных подвижных игр на развитие личностных физических качеств («Шапочки», «Пятнашки», «Вышибалы» и др.) и на умение играть в команде («Лапта», «Хапай» и др.). Проведение традиционных игр-состязаний.

#### **5. Соревнования (8 часов)**

*Цель:* расширять опыт участия в соревнованиях.

*Практика.* Участие в соревнованиях.

#### **6. Промежуточная аттестация (4 часа)**

*Цель:* контроль развития физических качеств и полученных за год умений и навыков по результатам выполнения нормативов.

*Практика.* Сдача нормативов по физической подготовке и сформированным навыкам ударной техники и борьбы.

После прохождения полного курса обучения на **1 ступени** у учащихся:

- будут хорошо развиты физические качества, координация движений, быстрота реакции;
- повысится осознанность управления движениями своего тела;
- будут сформированы базовые знания и навыки ведения рукопашного боя и преодолен страх перед поединком;
- будут сформированы основы самодисциплины и контроля своего поведения;
- появится интерес к воинской традиции своего народа.

## **2 ступень обучения**

С учетом возраста детей (12-17 лет) для успешности реализации программы на 2 ступени обучения необходимо решить следующие базовые задачи:

- развивать силу и выносливость;
- укрепить сердечно-сосудистую систему, привести ее в готовность для восприятия аэробных нагрузок;
- сформировать ответственное отношение к своему здоровью, личной безопасности и безопасности окружающих;
- сформировать умения и способность вести спортивные поединки по правилам рукопашного боя;
- развивать навыки работы в команде;
- развить волевые качества: стремление к победе, самодисциплину, контроль поведения в экстремальных ситуациях;
- сформировать уважительное отношение к культурному и историческому наследию своей страны, воинской славе русского народа.

### 3 год обучения

#### 1. Физическая подготовка (52 часа)

##### 1.1. Разминочно-силовой комплекс (24 часа)

*Цель:* подготовить организм к тренировке, в процессе разминки закрепить двигательную модель, выставить движения в системе координат РРБ.

*Теория.* Продолжение знакомства с комплексом упражнений древнерусской «Здравы». Значимость разминочных и дыхательных упражнений, связь разминочных упражнений с бытовыми и боевыми движениями. Инструктаж по охране жизни, здоровья и безопасности обучающихся. Техника безопасного выполнения разминочных упражнений.

*Практика.* Выполнение упражнений древнерусской «Здравы» – «коло», «бодринь», «веля», «восьмерки» – комбинированная разминка, разминка с оружием.

##### 1.2. Комплекс силовых упражнений (28 часов)

*Цель:* укрепить физическую силу, подготовить организм к соревнованиям.

*Теория.* Сравнение традиционных способов развития физической силы и выносливости с современными комплексами силовых упражнений (КСУ), связь силовых упражнений с боевыми движениями. Техника безопасного выполнения силовых упражнений.

*Практика.* Выполнение силовых упражнений: приседания, отжимания от пола, подтягивания, поднимание туловища, ног, бег, челночный бег, с ускорениями, со сменой направления, «бабочка», «присядка», растяжка и др.

#### 2. Техника рукопашного боя (76 часов)

##### 2.1. Перемещения, стойки (8 часов)

*Цель:* раскрыть потенциал, заложенный в каждую стойку, научить двигаться в ней и сменять в зависимости от боевой ситуации.

*Практика.* Закрепление навыков выполнения стоек и перемещений: «Рамки» (верхняя, нижняя), «Крест», «Древо», «Избушка».

##### 2.2. Специальная акробатика (12 часов)

*Цель:* научиться управлять своим телом, не бояться падать, через четкое выполнение акробатических элементов выйти на их боевое применение.

*Теория.* Техника безопасности при выполнении элементов специальной акробатики.

*Практика.* Освоение движений: «Ползунки», «Кочерга», «Вертушка на руке», «Бочка», «Коза». Соединение элементов в целостное движение, исполнение с предметами в руках, использование движений для маскировки.

##### 2.3. Бросковая техника (20 часов)

*Цель:* совершенствование и изучение новых принципов ведения борьбы, рукопашного поединка.

*Теория.* Техника безопасности при выполнении элементов бросковой техники.

*Практика.* Выполнение движений: задняя подножка, передняя подножка, «забег», через бедро, «подхват», «коряга», «вертолет», «ухажер», подножка с захватом ноги. Партер: удушающие приемы (стоя, лежа, спереди, сзади), удержания, болевые приемы на руку, на ногу.

## **2.4. Техника освобождений от захватов (10 часов)**

*Цель:* научиться действовать в экстремальной ситуации, самообороне на улице, ведению спортивного поединка.

*Теория.* Принципы и техника освобождения от захватов, удержаний, удушений в разных ситуациях.

*Практика.* Отработка техники освобождения от захватов, удержаний, удушений в разных ситуациях. Техника освобождений от захватов: за руку (1-2 способа), за туловище (1-2 способа), за шею сзади (1-2 способа), за ноги (1-3 способа), за горло (1-3 способа) – с использованием ударов, воздействия на болевые точки и суставы.

## **2.5. Ударная техника (22 часа)**

*Цель:* поставить удары руками, ногами; изучить и наработать связки ударов (рука-рука, рука-нога-нога и т. д.), изучить особенности и сильные и слабые стороны каждого удара, как в отдельности, так и в их совокупности.

*Теория.* Техника безопасности при выполнении упражнений по ударной технике.

*Практика.* Отработка ударов. Удары руками («винт», «боковой», удары локтем), удары ногами («торчок», «прямой», «выносной», удар коленом), «квадрат», соединение ударной техники с бросками.

## **2.6. Защита от оружия и палки (12 часов)**

*Цель:* научить защищаться от ударов, преодоление страха перед человеком с оружием, проведение параллели с ведением поединка без оружия.

*Теория.* Знакомство с различными способами защиты от оружия. Основы работы с оружием.

*Практика.* Освоение разных способов защиты от оружия: способы отбора оружия (макета ножа) и палки (1-4), способы защиты; жонглирование палкой, основы работы оружием, удары оружием.

## **3. Тактико-теоретическая подготовка (48 часов)**

### **3.1. Тактика ведения борцовского поединка (10 часов)**

*Цель:* научить использовать силу своего тела, изучить принципы биомеханики человека, использование силовых линий организма в борьбе.

*Теория.* Правила ведения борцовского поединка. Особенности борьбы. Техника безопасности.

*Практика.* Освоение техники ведения борцовского поединка: практическая отработка с учетом особенностей борьбы.

### **3.2. Тактика ведения рукопашной схватки (14 часов)**

*Цель:* научить связывать удары, отработка навыков техник ударов руками ногами, захватов.

*Теория.* Техника безопасности при ведении рукопашной схватки.

*Практика.* Освоение техники ведения рукопашной схватки: отработка связок ударов, работа на дистанции, переход в ближний бой и выход из него, перевод боя в партер.

### **3.3. Состязания (16 часов)**

*Цель:* научиться применять навыки РРБ в различных ситуациях, как спортивных (спарринги, борьба), так и в приближенных к реальной жизни (тактические игры).

*Теория.* Правила игровых состязаний.

*Практика.* Проведение состязаний: «Черта», «Прилипала», «Вольная борьба», «Петушение», «Пятнашки», спарринги, «Толкучка», «Стенка на стенку», «Цепочка», «Ручеек», «Готовь кулаки...», все разновидности борцовских традиционных состязаний.

### **3.4. Планирование поединка (8 часов)**

*Цель:* научить работать в бою головой (использовать ум), использовать хитрость и ловкость.

*Теория.* Планирование поединка: хитрость, ловкость, изворотливость в бою. Способы выведения противника на ошибку. Навязывание своей манеры боя. Психологический настрой.

*Практика.* Отработка вариантов поединков. Произвольная работа: от захватов, от ударов.

### **4. Традиционные игры (24 часа)**

*Цель:* расширять навыки использования традиционных подвижных игр для развития физических качеств, подготовить организм к скоростной работе, развивать быстроту реакции, выносливость, умение работать в группе.

*Теория.* Повторение правил проведения традиционных игр. Значение подвижных игр для развития силы, ловкости, внимания. Техника безопасности при проведении подвижных игр.

*Практика.* Проведение традиционных подвижных игр на развитие личностных физических качеств («Шапочки», «Пятнашки», «Вышибалы» и др.) и на умение играть в команде («Лапта», «Хапай» и др.). Проведение игр, направленных на развитие боевых качеств: «Китоврасы», «Толпа», «Свалка сцеплялка». Проведение традиционных игр-состязаний.

### **5. Соревнования (12 часов)**

*Цель:* расширять опыт участия в соревнованиях.

*Практика.* Участие в соревнованиях.

### **6. Промежуточная аттестация (4 часа)**

*Цель:* контроль развития физических качеств и полученных за год умений и навыков по результатам выполнения нормативов.

*Практика.* Сдача нормативов по физической подготовке и сформированным навыкам ударной техники и борьбы.

## 4 год обучения

Инструктаж по охране жизни, здоровья и безопасности обучающихся.

### 1. Физическая подготовка (52 часа)

#### 1.1. Разминочно-силовой комплекс (24 часа)

*Цель:* подготовить организм к тренировке, в процессе разминки закрепить двигательную модель, выставить движения в системе координат РРБ.

*Практика.* Выполнение упражнений древнерусской «Здравы» – «коло», «бодринь», «веля», «восьмерки» – комбинированная разминка, разминка с оружием.

#### 1.2. Комплекс силовых упражнений (28 часов)

*Цель:* развить физическую силу, подготовить организм к соревнованиям.

*Практика.* Выполнение силовых упражнений: приседания, отжимания от пола, подтягивания, поднимание (туловища, ног), бег, челночный бег, с ускорениями, со сменой направления, «бабочка», «присядка», растяжка и др.

### 2. Техника рукопашного боя (64 часа)

#### 2.1. Перемещения, стойки (4 часа)

*Цель:* научить уверенно двигаться в стойке и сменять ее в зависимости от боевой ситуации.

*Практика.* Закрепление навыков выполнения стоек и перемещений: «Рамки» (верхняя, нижняя), «Крест», «Древо», «Избушка» и др.

#### 2.2. Специальная акробатика (6 часов)

*Цель:* научить уверенно использовать элементы специальной акробатики в боевом применении.

*Практика.* Исполнение целостных движений с предметами в руках, использование для маскировки.

#### 2.3. Бросковая техника (20 часов)

*Цель:* совершенствование принципов ведения рукопашного поединка.

*Практика.* Закрепление разных приемов, используемых в РРБ.

#### 2.4. Техника освобождений от захватов (6 часов)

*Цель:* совершенствовать навыки освобождения от различных видов захватов в разных ситуациях.

*Практика.* Совершенствование техники освобождения от захватов, удержаний, удушений в разных ситуациях.

#### 2.5. Ударная техника (24 часа)

*Цель:* совершенствовать ударную технику руками, ногами, наработка связок ударов.

*Теория.* Техника безопасности при выполнении упражнений по ударной технике.

*Практика.* Отработка разных видов ударов руками, ногами, в том числе соединение ударной техники с бросками.

#### 2.6. Защита от оружия и палки (4 часа)

*Цель:* совершенствовать навыки защиты от оружия и палки.

*Теория.* Повторение основных правил работы с оружием. Сравнение поединка с оружием и без.

*Практика.* Закрепление разных способов защиты от оружия: способы отбора оружия (макета ножа) и палки (1-4), способы защиты; жонглирование палкой, основы работы оружием, удары оружием.

### **3. Тактико-теоретическая подготовка (60 часов)**

#### **3.1. Тактика ведения борцовского поединка (8 часов)**

*Цель:* расширить возможности использования силы своего тела на основе знания принципов биомеханики и использования силовых линий организма в борьбе.

*Практика.* Совершенствование техники ведения борцовского поединка: практическая работа по теме, особенности борьбы.

#### **3.2. Тактика ведения рукопашной схватки (14 часов)**

*Цель:* совершенствовать навыки выполнения ударов руками, ногами, захватов.

*Теория.* Техника безопасности при ведении рукопашной схватки.

*Практика.* Совершенствование техники ведения рукопашной схватки: отработка связок ударов, работа на дистанции, переход в ближний бой и выход из него, перевода боя в партер.

#### **3.3. Состязания (20 часов)**

*Цель:* закрепить навыки применения техник РРБ в различных ситуациях, как спортивных (спарринги, борьба), так и в приближенных к реальной жизни (тактические игры).

*Теория.* Правила и техника безопасности при проведении состязаний.

*Практика.* Проведение состязаний: «Черта», «Прилипала», «Вольная борьба», «Петушение», «Пятнашки», спарринги, «Толкучка», «Стенка на стенку», «Цепочка», «Ручеек», «Готовь кулаки...», все разновидности борцовских традиционных состязаний.

#### **3.4. Планирование поединка (18 часов)**

*Цель:* совершенствовать умение работать в бою головой (т.е. думать), сохранять хладнокровие, изучить «Седьмого Симеона».

*Теория.* Планирование поединка. Необходимые качества бойца на примере боевой сказки «Семь Симеонов».

*Практика.* Отработка вариантов поединков. Произвольная работа: от захватов, от ударов.

### **4. Традиционные игры (24 часа)**

*Цель:* расширять навыки использования традиционных подвижных игр для развития физических качеств, подготовить организм к скоростной работе, развивать быстроту реакции, выносливость, умение работать в группе.

*Теория.* Повторение правил проведения традиционных игр. Значение подвижных игр для развития силы, ловкости, внимания. Техника безопасности при проведении подвижных игр.

*Практика.* Проведение традиционных подвижных игр на развитие физических качеств и умение играть в команде («Лапта», «Хапай» и др.). Проведение игр, направленных на развитие боевых качеств: «Китоврасы», «Толпа», «Свалка сцеплялка». Проведение традиционных игр-состязаний.

### **5. Соревнования (12 часов)**

*Цель:* расширить опыт участия в соревнованиях.

*Практика.* Участие в соревнованиях.

#### **6. Промежуточная аттестация (4 часа)**

*Цель:* контроль развития физических качеств и полученных за год умений и навыков по результатам выполнения нормативов.

*Практика.* Сдача нормативов по физической подготовке и сформированным навыкам ударной техники и борьбы.

После прохождения обучения на **2 ступени** у учащихся:

- будут хорошо развиты физические качества: сила и выносливость, готовность к выполнению аэробных нагрузок;
- будут сформированы умения и способность вести спортивные поединки по правилам рукопашного боя;
- будут хорошо развиты волевые качества: самодисциплина, стремление к победе, контроль поведения в экстремальных ситуациях;
- будет сформировано ответственное отношение к здоровью и безопасности;
- будет сформировано умение работать в команде;
- будет сформировано уважительное отношение к культурному и историческому наследию своей страны, воинской славе русского народа.



## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Раздел программы	Формы обучения	Методы обучения	Оборудование, средства обучения
1.	Физическая подготовка	учебно-тренировочное занятие	словесный, наглядный, практический	Скакалки, скамейки, мячи, секундомер
2.	Техника рукопашного боя	учебно-тренировочное занятие	словесный, наглядный, практический	Перчатки, маты, защита на ноги и голову, макивары, лапы
3.	Тактико-теоретическая подготовка	учебно-тренировочное занятие	словесный, наглядный, практический	Перчатки, маты, защита на ноги и голову, макивары, лапы
4.	Традиционные игры	игры-соревнования	словесный, наглядный	Мячи, бита
6.	Соревнования	соревнование, участие в мероприятиях	практический	Перчатки, маты, защита на ноги и голову
7.	Промежуточная аттестация	соревнование	практический	Перчатки, маты, защита на ноги и голову.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Список использованной литературы для педагогов:

1. Базлов Г.Н. Деревенская артель кулачных бойцов-рукопашников (опыт реконструкции) [Текст]: автореф. дис. на соискание учёной степени канд. ист. наук/ Г.Н.Базлов – М., – 2002.
2. Бузский М.П. Теоретические проблемы патриотизма и патриотического воспитания [Текст] / М.П. Бузский, А.Н. Выршиков, М.Б. Кусмарцев; Минобрнауки РФ, Гос. образовательное учреждение высшего проф. образования «Волгоградский гос. ун-т». – Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2008. – 90 с.
3. Верняев И.И. Крестьянская "эндосоциология" (на материалах исследований в Гдовском и Бежаницком районах Псковской области). [Электронный ресурс], [СПбГУ] – режим доступа: <http://www.buza.ru/invest.php>.
4. Волчкова А.А. Патриотизм и патриотическое воспитание в общественном мнении провинции и столицы [Текст] : монография / А.А. Волчкова, С.Н. Пишулин; Моск. гор. пед. ун-т, Администрация г. Самары, Упр. образования г. Самары, Центр развития образования г. Самары. – М.; Самара: НТЦ, 2003. – 139 с.
5. Высоцкий В.В. Конспекты бесед по патриотическому воспитанию учащихся [Текст]: 7-11 кл. / В.В. Высоцкий, О.Е. Жиренко. – М.: 5 за знания, 2008. – 138, [2] с.
6. Гогонов Е.Н. Психология физического воспитания и спорта [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Е.Н.Гогонов, Б.И. Мартьянов. – М.: Академия», 2000. – 288 с.
7. Грунтовский А. Русский кулачный бой. История, этнография. Техника [Текст] – СПб.: 1993.
8. Гурковский В. Воспитание защитников Родины [Текст] / В. Гурковский // Народное образование. – 2003. – № 8. – С. 162-172.
9. Запесоцкий А.С. Дмитрий Лихачев о нравственности, свободе и патриотизме [Текст]/ А. С. Запесоцкий, В. Г. Иванов // Дополнительное образование и воспитание 2008. – № 6. – С. 3-8.
10. Ильин Е.П. Психология физического воспитания [Текст]: учебник / Е.П. Ильин. – изд. 2-е, испр. и доп. – СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. – 486 с.
11. Кадочников А.А. Динамика ударов ногами [Текст]: / Серия «Мастера боевых искусств». – Ростов н/Д: «Феникс», 2003.
12. Кадочников А.А. Психологическая подготовка к рукопашному бою [Текст]: / Серия «Мастера боевых искусств». – Ростов н/Д: «Феникс», 2003.
13. Крутецкий В.А. Психология подростка [Текст] : / В.А. Крутецкий, Н.С. Лукин. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Просвещение, 1965. – 316 с.

14. Кудрявцев, К. Н. Традиционно-народные приемы физического и духовно-нравственного воспитания подростков [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук / К.Н. Кудрявцев – Магнитогорск, – 2004 180 с. РГБ ОД, 61:04-13/2707.
15. Кудряшов Н.И. Магия боя. Тайна боевых искусств гиперборцев [Электронный ресурс]. – СПб.: ИД «Весь», 2012. – 192с.
16. Орлов Н. Краткий анализ русской (восточнославянской) боевой традиции и ее применения в современных условиях [Электронный ресурс] – режим доступа: <http://www.buza.ru/invest.php>.
17. Патриотизм – источник героизма, боевых и трудовых подвигов народа России [Текст]/ под общ. ред. В.А. Шаманова, В.В. Сивко, Е.Н. Носовец. – М.: Бослен , 2008 – 301, [1] с., [16] л. цв. ил., портр.
18. Ретюнских А. Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова). [Текст] /– Новосибирск: Весть, 1991.
19. Рукопашный бой. [Текст]: учебно-методическое пособие. -М.: Военное издательство 1985
20. Скогорев Д.В. Русский рукопашный бой [Электронный ресурс].(6,36 Мб)- Новосибирск: Сиб. Унив. изд-во, 2003
21. Суворова Г. Навечно в памяти народной [Текст]: великие сражения великой войны [Текст]: материалы для бесед со школьниками / Г. Суворова // Сельская школа. – 2008. – № 2. – С. 38-46.
22. Шухов И.Н. Оружие западно-сибирских ямщиков [Электронный ресурс]– режим доступа: <http://www.buza.ru/invest.php>.

#### **Список литературы для обучающихся и их родителей:**

1. Агапкина Т.А. Драка [Электронный ресурс]/ Т.А. Агапкина; Славянские древности: Этнолингвистический словарь. Том 2. М., 1999 – режим доступа <http://www.buza.ru/invest.php>.
2. Александров А.В. Русская борьба на опоясках [Электронный ресурс] – режим доступа: <http://www.buza.ru/invest.php>.
3. Базлов Г.Н. Кулачный боец. – Алехан [Электронный ресурс] – режим доступа: <http://www.buza.ru/invest.php>.
4. Берштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. [Текст] – М.: ФиС, 1991.
5. Великие патриоты России [Текст]: биографический сборник / М-во образования Московской обл., Московский гос. обл. ун-т; под общ. ред. С.Н. Климова. – М.: [РГОТУПС], 2008 – 131 с.
6. Даль В.И. Пословицы русского народа [Текст] /В.И. Даль – М. ЗАО изд-во ЭКСМО-пресс, изд-во Н.Н.Н., 2000 – 616 с.
7. Даль В.И. Толковый словарь живого великорусского языка [Текст]: т. 1 – 2/ В.И.Даль. – М.: Русский язык, 1978.
8. Жукова М. Твой есмь аз ... Суворов [Текст]: – М.: изд-во Родное слово, 2010 –160 с.
9. Зобнин Ф. К. Из года в год (Отрывок) [Электронный ресурс] – режим доступа: <http://www.buza.ru/invest.php>

10. Кадочников А.А. Русский рукопашный бой. Научные основы. [Текст] / – М., 2003
11. Кадничанская М. И. Патриотизм советского народа в годы Великой Отечественной войны [Текст] / М. И. Кадничанская // Поиск. – 2005. – № 10. – с. 109-116.
12. Лукашев М. Рукопашный бой в России в первой половине XX века. Системы и авторы. [Электронный ресурс]- Будо Спорт, 2003 – Режим доступа: <http://rutracker.org/forum/viewtopic.php?t=2505436>.
13. Медведев А. Н. Казаки и рукопашный бой [Текст] – М.: 1993.
14. Мандзяк А.С. Славянские воинские искусства: от культа земли к воинскому поединку. [Текст] / – Минск: Харвест, 2006.
15. Новиков В.И. Энциклопедический словарь юного литературоведа [Текст]: – М.: Педагогика, 1988 – 416 с.
16. Суэтин, А. Деревенская борьба на юге Тюменской области [Электронный ресурс] – режим доступа: <http://www.buza.ru/invest.php>.
17. Уроки служения Отечеству. Сталинградская битва [Текст] : метод. пособие / Волгогр. гос. ун-т ; науч.-исслед. центр патриот. воспитания. – М.: Глобус, 2008. – 249 с.

#### **Интернет - ресурсы**

1. <http://slavyanin.ru/>
2. <http://www.slavyanin.ru/index.php/artel-uisk>
3. <http://www.buza.ru/invest.php>