

Министерство образования и науки Республики Бурятия  
Комитет по образованию Администрации г. Улан-Удэ  
МАОУ ДО «Городской Дворец детского (юношеского) творчества» г. Улан-Удэ

«Принято»  
на Педагогическом совете  
МАОУ ДО «ГДДЮТ»  
Протокол №1  
«29» августа 2025 г.



«Утверждаю»

Директор МАОУ ДО «ГДДЮТ» г. Улан-Удэ

Рогачёва М.П.

Приказ №52 от «29 августа» 2025 г.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА

### «ОСНОВЫ САМООБОРОНЫ»

|                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| <b>Направленность:</b>            | <u>социально-гуманитарная</u>                                |
| <b>Возраст обучающихся:</b>       | <u>9 - 15 лет</u>  |
| <b>Срок реализации программы:</b> | <u>1 год (144 часа)</u><br>(количество лет и часов обучения) |
| <b>Уровень:</b>                   | <u>стартовый</u><br>(стартовый, базовый, продвинутый)        |

**Автор -составитель:**  
Байдаев Сергей Сергеевич  
Михалев Антон Сергеевич  
педагоги дополнительного образования

г. Улан-Удэ  
2025

## Оглавление

|      |  |    |
|------|--|----|
| I.   | Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы ..... | 3  |
| 1.1. | Пояснительная записка .....  | 3  |
| 1.2. | Цель, задачи, ожидаемые результаты .....                                       | 4  |
| 1.3. | Содержание программы .....   | 5  |
| II.  | Комплекс организационно педагогических условий .....                           | 7  |
| 2.1. | Календарный учебный график .....   | 7  |
| 2.2. | Условия реализации программы .....   | 11 |
| 2.3. | Формы аттестации .....   | 11 |
| 2.4. | Оценочные материалы .....  | 12 |
|      | Список литературы .....  | 12 |

# **І. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ**

## **1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Нормативно-правовое обоснование программы:**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «ОСНОВЫ САМООБОРОНЫ» (далее - Программа) разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20.11.1989 г.);
2. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. N 273-ФЗ;
3. Указ Президента РФ от 07.05.2012 г. N 597 «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики»;
4. Указ Президента РФ от 07.05.2012 г. N 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»;
5. Указ Президента РФ от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
6. Указ Президента РФ от 29.05.2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»;
7. Национальный проект «Образование» (паспорт утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
8. Распоряжение Министерства просвещения РФ от 21.06.2021 г. N p-126 об утверждении ведомственной целевой программы «Развитие дополнительного образования детей, выявление и поддержка лиц, проявивших выдающиеся способности»;
9. Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации// Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р;
10. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», Приказ Минтруда и соц. защиты РФ от 05.05.2018 г. № 298н;
11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
12. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 (с изменениями на 27.10.2020 г.);
13. Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Приложение к письму Министерства просвещения РФ от 31.01.2022 г. N1ДГ 245/06);
14. Методические рекомендации «Об использовании государственных символов Российской Федерации при обучении и воспитании детей и молодежи в образовательных организациях, а также организациях отдыха детей и их оздоровления» (Письмо Минпросвещения России от 15.04.2022 г. № СК-295/06);
15. Закон Республики Бурятия «Об образовании в Республике Бурятия» от 13.12.2013 г. № 240-у (с изменениями на 06.03.2023 г.);
16. Распоряжение Правительства Республики Бурятия N 512-р от 24.08.2015 г. N 512-р. Концепция развития дополнительного образования детей в Республике Бурятия;

17. Распоряжение Правительства Республики Бурятия N 285-р от 25.05.2017 г. Стратегия развития воспитания в республике Бурятия на период до 2025года;

18. Распоряжение Правительства Республики Бурятия №247-р от 26.05.2021 г. План мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Республике Бурятия на период до 2025 года;

19. Устав муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Городской Дворец детского (юношеского) творчества г. Улан – Удэ»;

20. Программа развития МАОУ ДО «Городской Дворец детского (юношеского) творчества г. Улан – Удэ»;

21. Иные локальные нормативные акты МАОУ ДО «ГДДЮТ» г. Улан-Удэ, регламентирующие образовательный процесс.

**Актуальность программы** обусловлена запросом со стороны детей и их родителей на программы в области единоборств с учетом физкультурно-спортивной направленности. Развития, в первую очередь физических и морально-волевых качеств обучающихся. Рукопашный бой включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств, в которых разрешается применять контролируемые удары, броски, удержания, болевые и удушающие приемы в зависимости от конкретной динамической ситуации поединка, поэтому он является одним из самых сложных видов спортивных единоборств. В свою очередь вызывает неподдельный интерес у воспитанников.

**Вид программы:** модифицированная

**Направленность программы:** социально-гуманитарная

**Адресат программы**

Программа имеет стартовый уровень сложности и адресована обучающимся младшего и среднего школьного возраста (9-15 лет).

Условия набора обучающихся: для реализации программы принимаются все желающие 9-15 лет, без предварительного отбора, при наличии медицинской справки.

**Срок и объем освоения программы**

Даты начала и окончания учебного года: с 01 сентября 2025 по 31 мая 2026 г.

**Срок реализации программы** – 1 года / 9 месяцев / 36 недель.

**Объем программы за весь период обучения – 144 часа:**

1 год обучения – стартовый уровень – 144 часа / 16 часов в месяц / 4 часа в неделю;

**Форма обучения:** очная

**Особенности организации образовательной деятельности:** группы разновозрастные.

**Режим занятий.**

Продолжительность занятия – 1 академический час (45 минут / 15 минут перерыв).

Количество часов в неделю:

1 год обучения – 4 часа (2 раза в неделю по 1 занятию и 1 раз в неделю по 2 занятия).

## **1.2. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Цель программы** - воспитание и подготовка всесторонне развитых юных спортсменов через пропаганду здорового образа жизни.

**Образовательные задачи**

**Обучающие (предметные):**

- освоение конкретного предметного материала программы, сформировать компетенции по изучаемому комплексу дисциплин;

- стимулировать учебно-познавательную деятельность учащихся по овладению знаниями и умениями и обеспечивать психолого-педагогическую поддержку такой деятельности;

- сформировать двигательные умения в рукопашном бою;

- обучить правилам техники безопасности на занятиях и строевым упражнениям;

#### **Развивающие (метапредметные):**

- Обеспечение всестороннего и физического развития детей; развивать силовые и волевые качества;
- развивать опыт безопасного поведения в городе, социуме, в зонах катастроф и стихийных бедствий в природе, социальная адаптация;
- развить навыки: целеустремлённости, самоорганизации, самостоятельности, последовательности процесса, творческие способности.

#### **Воспитательные (личностные):**

- воспитывать у детей и подростков чувства патриотизма, любви к малой и большой Родине, бережное отношение к героическому прошлому нашего народа, традициям российской армии и флота;
- предусматривать использование познавательного процесса для укрепления личностных качеств: воли, усидчивости, терпения, аккуратности, ответственности;
- привить учащимся интереса к занятиям физической культурой и спортом;

#### **Ожидаемые результаты:**

##### **Предметные результаты:**

На основе приобретенных знаний и практических навыков у обучаемого появляется профессиональный интерес необходимый для воинской службы, он сможет осознанно выбрать специальность для прохождения срочной службы или специальность для последующего обучения в учебных заведениях министерства обороны;

Сформировать способность обучающегося совершать двигательные действия с применением техники (начального уровня) рукопашного боя и развитых, с учетом возраста, двигательных качеств.

##### **Метапредметный результат:**

Сформировать у воспитанников высокую мотивацию к занятиям спортом, в частности рукопашным боем.

##### **Личностные результаты:**

Гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники рукопашного боя, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведения здорового образа жизни.

##### **Способы и формы проверки результатов:**

Система нормативов охватывает весь период обучения, проверка которых осуществляется 3 раза в год в виде соревновательной программы. Контрольные нормативы по общему физическому развитию рассчитываются с учетом индивидуального развития воспитанников. Основной задачей данного типа исследования является выявление положительной или отрицательной динамики роста физического развития обучаемого. Для этого существует несколько видов тестов, определяющие уровень развития физических качеств, в частности скоростно-силовых, играющие важную роль в занятиях данного вида спорта: тест на выявление работы мышц брюшного пресса, тест на выявление работы мышц спины, отжимание, прыжок в длину с места, челночный бег.

### **1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

#### **1.3.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

| <b>№</b>            | <b>СОДЕРЖАНИЕ</b>            | <b>1 год обучения</b>            |
|---------------------|------------------------------|----------------------------------|
| 1.                  | <i>Теоретические занятия</i> | 15                               |
| 2.                  | <i>Практические занятия</i>  | 129                              |
| 3.                  | <i>Форма контроля</i>        | Педагогическое наблюдение, зачет |
| <b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b> |                              | <b>144 ч.</b>                    |

### 1.3.2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

#### 1-ый год обучения

(Т – теоретические занятия, П – практические занятия)

| №             | Наименование разделов и тем                         | Всего часов | Т         | П          | Форма контроля |
|---------------|---|-------------|-----------|------------|----------------|
| <b>1.</b>     | <b>Раздел 1. Введение.</b>                          | <b>10</b>   | <b>7</b>  | <b>3</b>   |                |
| 2.            | Тема 1. История возникновения рукопашного боя.      | 1           | 1         |            |                |
| 3.            | Тема 2. Физическое развитие и укрепление здоровья.  | 1           | 1         |            |                |
| 4.            | Тема 3. Закаливание организма, гигиена.             | 2           | 2         |            |                |
| 5.            | Тема 4. Профилактика травматизма.                   | 3           | 2         | 1          |                |
| 6.            | Тема 5. Зачетные требования.                        | 3           | 1         | 2          | <b>ЗАЧЕТ</b>   |
| <b>7.</b>     | <b>Раздел 2. Общая физическая подготовка.</b>       | <b>64</b>   | <b>6</b>  | <b>58</b>  |                |
| 8.            | Тема 6. Ходьба.                                     | 4           | 1         | 3          |                |
| 9.            | Тема 7. Равновесие.                                 | 5           |           | 5          |                |
| 10.           | Тема 8. Бег.  | 6           |           | 6          |                |
| 11.           | Тема 9. Лазанье.                                    | 4           |           | 4          |                |
| 12.           | Тема 10. Прыжки.                                    | 6           | 1         | 5          |                |
| 13.           | Тема 11. Бросание, ловля мяча.                      | 7           | 1         | 6          |                |
| 14.           | Тема 12. Имитационные упражнения.                   | 11          | 1         | 10         |                |
| 15.           | Тема 13. Силовые упражнения.                        | 11          | 1         | 10         |                |
| 16.           | Тема 14. Общеразвивающие упражнения.                | 10          | 1         | 9          | <b>ЗАЧЕТ</b>   |
| <b>17.</b>    | <b>Раздел 3. Специальная физическая подготовка.</b> | <b>70</b>   | <b>2</b>  | <b>68</b>  |                |
| 18.           | Тема 15. Построение.                                | 4           |           | 4          |                |
| 19.           | Тема 16. Висы.                                      | 6           |           | 6          |                |
| 20.           | Тема 17. Упоры.                                     | 6           |           | 6          |                |
| 21.           | Тема 18. Подвижные игры.                            | 6           |           | 6          |                |
| 22.           | Тема 19. Защита от ударов рукой.                    | 10          |           | 10         |                |
| 23.           | Тема 20. Освобождение от захвата.                   | 6           | 1         | 5          |                |
| 24.           | Тема 21. Защита от ударов палкой.                   | 6           | 1         | 5          |                |
| 25.           | Тема 22. Защита от ударов ногой.                    | 10          |           | 10         |                |
| 26.           | Тема 23. Ударная техника ногами.                    | 7           |           | 7          |                |
| 27.           | Тема 24. Ударная техника руками.                    | 5           |           | 5          |                |
| 28.           | Тема 25. Сдача нормативов по ОФП                    | 4           |           | 4          | Турнир         |
| <b>ИТОГО:</b> |   | <b>144</b>  | <b>15</b> | <b>129</b> |                |

### 1.3.3. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

#### 1 год обучения

#### Раздел 1. Введение. (10 часов)

#### Тема 1 (1 ч.). История возникновения рукопашного боя.

*Теория (1 ч.).* Знакомство обучающихся с истоками и эволюцией рукопашного боя. Изучение его как части национальной воинской культуры, традиций российской армии. Обзор различных стилей и школ единоборств, повлиявших на становление современного рукопашного боя. Формирование уважительного отношения к истории и традициям данного вида спорта.

*Формы контроля.* Устный опрос, фронтальная беседа по ключевым датам и фактам.

#### **Тема 2 (1 ч.). Физическое развитие и укрепление здоровья.**

*Теория (1 ч.).* Изучение основ влияния систематических физических нагрузок на организм ребенка и подростка. Беседа о роли физической культуры в укреплении здоровья, профилактике заболеваний, формировании гармонично развитой личности. Обсуждение положительного воздействия занятий рукопашным боем на развитие основных физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости.

*Формы контроля.* Беседа, ответы на вопросы педагога.

#### **Тема 3 (2 ч.). Закаливание организма, гигиена.**

*Теория (2 ч.).* Изучение основных правил личной и общественной гигиены спортсмена. Обсуждение требований к чистоте тела, одежды, обуви. Знакомство с понятием «закаливание», его принципами и методами (воздушные и солнечные ванны, водные процедуры). Изучение гигиенических требований к спортивному залу, инвентарю и оборудованию. Формирование понимания важности гигиены и закаливания для поддержания здоровья и высокого уровня работоспособности.

*Формы контроля.* Опрос, мини-викторина по правилам гигиены.

#### **Тема 4 (3 ч.). Профилактика травматизма.**

*Теория (2 ч.).* Изучение основных причин травматизма на занятиях рукопашным боем. Правила поведения в спортивном зале, инструктаж по технике безопасности. Изучение правил использования спортивного инвентаря и оборудования. Основы безопасного выполнения страховок и самостраховки при падениях. Действия обучающихся при возникновении чрезвычайной ситуации или террористическом акте (на основе календарного плана).

*Практика (1 ч.).* Первичное освоение базовых элементов самостраховки: кувырок вперед, страховка на спину и на бок из положения приседа. Отработка правильных положений тела для минимизации риска травм.

*Формы контроля.* Проверка знания инструкций по ТБ (устно или письменно), наблюдение за правильностью выполнения элементов самостраховки.

#### **Тема 5 (3 ч.). Зачетные требования.**

*Теория (1 ч.).* Подведение итогов раздела. Повторение и систематизация изученного теоретического материала: история, гигиена, закаливание, правила ТБ. Объяснение условий и порядка проведения зачета.

*Практика (2 ч.).* Выполнение обучающимися зачетных нормативов по теоретическим знаниям (ответы на вопросы) и практическим умениям (демонстрация изученных элементов самостраховки: кувырок вперед, страховка на спину и на бок).

*Формы контроля.* Комплексная оценка теоретических знаний (устный опрос или тест) и практических навыков (выполнение элементов самостраховки).

### **Раздел 2. Общая физическая подготовка.**

#### **Тема 6 (4 ч.). Ходьба.**

*Теория (1 ч.).* Значение ходьбы в развитии выносливости и координации. Виды ходьбы (обычная, спортивная, с изменением направления и темпа). Постановка дыхания во время движения.

*Практика (3 ч.).* Выполнение различных видов ходьбы: на носках, на пятках, в полуприседе, высоко поднимая бедро. Ходьба с заданиями (с хлопком, с поворотом). Совершенствование техники спортивной ходьбы.

*Формы контроля.* Педагогическое наблюдение за техникой выполнения.

#### **Тема 7 (5 ч.). Равновесие.**

*Практика (5 ч.).* Упражнения на удержание статического и динамического равновесия: «ласточка», «пистолетик» (с поддержкой), стойка на одной ноге с закрытыми глазами. Ходьба по начерченной линии, по гимнастической скамейке. Упражнения на уменьшенной площади опоры.

*Формы контроля.* Контрольное выполнение упражнений на удержание равновесия в статике (на время) и в движении.

#### **Тема 8 (6 ч.). Бег.**

*Практика (6 ч.).* Отработка техники бега: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, семенящий бег, бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (челночный бег 3х10 м), бег с изменением направления по сигналу. Эстафеты и подвижные игры с бегом.

*Формы контроля.* Контрольное выполнение челночного бега 3х10 м на время.

#### **Тема 9 (4 ч.). Лазанье.**

*Практика (4 ч.).* Лазанье по гимнастической стенке различными способами (вверх-вниз, по диагонали, приставными шагами). Перелезание через гимнастическую скамейку, через препятствие. Упражнения в вися на перекладине или гимнастической стенке.

*Формы контроля.* Педагогическое наблюдение за техникой безопасности и правильностью выполнения.

#### **Тема 10 (6 ч.). Прыжки.**

*Теория (1 ч.).* Техника безопасности при выполнении прыжков. Основы техники прыжка в длину с места: группировка, отталкивание, приземление.

*Практика (5 ч.).* Прыжки на месте на одной и двух ногах. Прыжки с ноги на ногу, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места. Прыжки через небольшие препятствия. Прыжковые эстафеты.

*Формы контроля.* Контрольное выполнение прыжка в длину с места (измерение результата).

#### **Тема 10 (7 ч.). Бросание, ловля мяча.**

*Теория (1 ч.).* Основы техники броска и ловли мяча. Развитие глазомера и координации.

*Практика (6 ч.).* Броски и ловля мяча двумя руками от груди, из-за головы. Броски мяча в стену и ловля его после отскока. Броски мяча в парах на точность и силу. Подвижные игры с мячом («Мяч капитану», «Вышибалы»).

*Формы контроля.* Наблюдение, участие в игровых упражнениях.

#### **Тема 12 (11 ч.). Имитационные упражнения.**

*Теория (1 ч.).* Объяснение значения имитационных упражнений для постановки правильной техники ударов и защитных действий без контакта с партнером.

*Практика (10 ч.).* Имитация основных стоек («Дзенкуцу-дачи», «стойка всадника»). Имитация ударов руками (прямой, боковой, снизу) и ногами (прямой, боковой, снизу) перед зеркалом или в воздух. Имитация базовых блоков и уклонов. Работа над координацией движений.

*Формы контроля.* Контрольное выполнение связки имитационных упражнений.

#### **Тема 13 (11 ч.). Силовые упражнения.**

*Теория (1 ч.).* Значение силовой подготовки в единоборствах. Техника безопасности при выполнении силовых упражнений. Обучение правильной технике отжиманий, приседаний, упражнений на пресс.

*Практика (10 ч.).* Выполнение силовых упражнений: отжимания от пола (в упоре лежа), приседания, подъем туловища из положения лежа на пресс, планка. Упражнения с собственным весом и в парах (приседания с партнером). Круговые тренировки для развития силовой выносливости.

*Формы контроля.* Сдача контрольных нормативов: отжимания, подъем туловища на пресс (за 30 сек/1 мин).

#### **Тема 14 (10 ч.). Общеразвивающие упражнения.**

*Теория (1 ч.).* Роль ОРУ в разминке и развитии гибкости, координации.



*Практика (9 ч.).* Комплексы ОРУ для всех мышечных групп: упражнения для шеи, плечевого пояса, туловища (наклоны, повороты), ног (махи, выпады). Упражнения на растяжку (шпагаты продольный и поперечный, растяжка мышц спины и плеч). Выполнение упражнений на месте и в движении.

*Формы контроля.* Контрольное выполнение комплекса ОРУ, проверка уровня гибкости (например, наклон вперед из положения сидя).

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка.**

#### **Тема 15 (4 ч.). Построение.**

*Практика (4 ч.).* Изучение и отработка строевых приемов: построение в шеренгу, колонну, расчет по порядку, выполнение команд «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!». Перестроения на месте.

*Формы контроля.* Педагогическое наблюдение за четкостью выполнения команд.

#### **Тема 16 (6 ч.). Висы.**

*Практика (6 ч.).* Выполнение висов на перекладине или гимнастической стенке: вис прогнувшись, вис согнувшись, вис углом. Простые подтягивания (или висы на время). Упражнения в виси для укрепления хвата и мышц рук.

*Формы контроля.* Контрольное выполнение виси на время на перекладине.

#### **Тема 17 (6 ч.). Упоры.**

*Практика (6 ч.).* Выполнение различных упоров: упор лежа, упор лежа сзади (на скамейке), упор присев, упор стоя на коленях. Отработка статического удержания упоров. Силовые переходы из одного упора в другой.

*Формы контроля.* Педагогическое наблюдение за правильностью техники.

#### **Тема 18 (6 ч.). Подвижные игры.**

*Практика (6 ч.).* Проведение подвижных игр, направленных на развитие быстроты реакции, ловкости, скорости и координации в условиях, приближенных к единоборствам («Салки», «Вышибалы», «Бой петухов», игры с элементами борьбы за мяч или пространство).

*Формы контроля.* Наблюдение за активностью и применением навыков в игровой ситуации.

#### **Тема 19 (10 ч.). Защита от ударов рукой.**

*Практика (10 ч.).* Изучение и отработка базовых защитных действий от прямых и боковых ударов рукой: блоки предплечьем («изнутри-наружу», «снаружи-вовнутрь», «сверху-вниз»), уклоны, нырки. Работа в парах с заданием атакующего и защищающегося. Защита передвижениями («Дюймовый шаг», «Срывающий шаг»).

*Формы контроля.* Отработка защиты в учебных боях (спаррингах) в парах.

#### **Тема 20 (6 ч.). Освобождение от захвата.**

*Теория (1 ч.).* Изучение болевых точек и принципов рычага для эффективного освобождения. Техника безопасности при отработке.

*Практика (5 ч.).* Отработка приемов освобождения от захватов: за запястья, за одежду на груди, сзади за туловище. Использование болевых приемов на кисть. Основа на выкручивание, давление и использование инерции.

*Формы контроля.* Контрольное выполнение приемов освобождения от стандартных захватов.

#### **Тема 21 (6 ч.). Защита от ударов палкой.**

*Теория (1 ч.).* Классификация ударов палкой (сверху, сбоку, прямо). Основные принципы защиты: блокировка, уход с линии атаки, вход в ближнюю дистанцию.

*Практика (5 ч.).* Отработка защитных действий от ударов палкой (имитационной или мягкой): блоки предплечьями, уходы под углом 45 и 90 градусов. Контроль вооруженной руки после блока.

*Формы контроля.* Отработка связки «защита-контроль» в парах.

#### **Тема 22 (10 ч.). Защита от ударов ногой.**

*Практика (10 ч.).* Изучение и отработка защит от ударов ногой (прямых, боковых, круговых): блоки голенью и предплечьями, подсечки в опорную ногу. Работа на средней и дальней дистанции. Защита передвижением.

*Формы контроля.* Отработка защиты в учебных боях с акцентом на удары ногами.

**Тема 23 (7 ч.). Ударная техника ногами.**

*Практика (7 ч.).* Постановка и отработка базовых ударов ногами: прямой удар («Май»), боковой удар («Йоко»), круговой удар («Малаши»), удар снизу. Работа на лапах, по макиваре (тренажеру), по воздуху. Совершенствование техники, скорости и точности.

*Формы контроля.* Контрольное выполнение ударов ногами на лапах на оценку техники.

**Тема 24 (5 ч.). Ударная техника руками.**

*Практика (5 ч.).* Постановка и отработка базовых ударов руками: прямой удар («Дзуки»), боковой удар («Урокен»), удар снизу, удар локтем, удар ребром ладони. Работа на лапах, по макиваре. Отработка связок из 2-3 ударов.

*Формы контроля.* Контрольное выполнение ударов руками и связок на лапах.

**Тема 25 (4 ч.). Сдача нормативов по ОФП.**

*Практика (4 ч.).* Проведение контрольных испытаний (турнир) по общей физической подготовке для оценки динамики развития. Включает: челночный бег, прыжок в длину с места, отжимания, подтягивания/вис, упражнение на пресс.

*Формы контроля.* Фиксация результатов в протоколах, сравнение с предыдущими тестами.

## II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

| №  | Месяц | Число | Время проведения | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|----|-------|-------|------------------|---------------|--------------|--------------|------------------|----------------|
| 1. |       |       |                  |               |              |              |                  |                |
| 2. |       |       |                  |               |              |              |                  |                |

## 2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

| Аспекты                               | Характеристика   |
|---------------------------------------|--|
| Материально-техническое обеспечение   | Спортивный зал: 35 кв. м. Зал с естественным и искусственным освещением. Хорошо проветривается и отвечает нормам СанПина.<br>Помещение оборудовано матами, переносными манекенами.<br>Имеется: учебно-тематическое планирование, нормативные документы, инструкции по ТБ и санитарно-гигиенических нормам. |
| Информационное обеспечение<br>Ссылки: |  |
| Кадровое обеспечение                  | Реализация программы осуществляется педагогом дополнительного образования, имеющим первую квалификационную категорию   |
| Методическое обеспечение программы    | Создан учебно-методический комплекс, который включает:<br>- подборку печатных изданий (газеты и журналы);<br>- учебную литературу по журналистике,<br>- различные виды методической продукции.   |

**Формами аттестации являются:** тесты, выполнение нормативов, участие в соревнованиях, личные достижения.

### Критерии освоения программы –

- уровень усвоения обучающимися программного материала.
  - положительная мотивация учения, познавательная самостоятельность обучающихся.
  - ценности, преобладающие в коллективе, ответственность за учебу и поведение, состояние здоровья, отношения детей в объединении.
  -

## 2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

| Показатели качества реализации ДООП   | Методики   |
|---|--|
| <b>Предметная диагностика:</b><br>Уровень способностей детей<br>теоретический уровень<br>практический уровень | 1.Метод контрольных тестов. 2. Зачет 3.Метод рефлексии 4.выполнение нормативов. 5.Диагностическая беседа. 6. Наблюдение. |
| <b>Личностная диагностика:</b><br>Уровень сформированности личности   | Разработанная форма Методической службы ГДДЮТ<br>Морально-нравственные нормы. Социальная активность.                     |

|   |   |
|---|---|
| <b>Метапредметная диагностика:</b><br>уровень сформированности компетенций            | Потребность к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни<br>Познавательные результаты (внимание, память)<br>Коммуникативные результаты (общительность, речевая деятельность). Регулятивные (специальные) результаты. Управление своей деятельностью деятельностью) |
| <b>Уровень удовлетворенности родителей</b> предоставляемыми образовательными услугами | Изучение удовлетворенности родителей работой образовательного учреждения (методика Е.Н.Степановой)  |

#### **Сроки аттестации**

|                                |   |
|--------------------------------|---|
| Сроки промежуточной аттестации | (по УТП) входная - октябрь<br>Промежуточная - декабрь<br>итоговая - май в конце 1 года обучения |
|--------------------------------|---|

### **СПИСОК ИСПОЛЪЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

#### **Основная литература:**

1. Акопян А.О., Долганов Д.И. и др. «Примерная программа по рукопашному бою для ДЮСШ, СДЮСШОР», М.: Советский спорт, 2019. -116с.
2. Астахов С.А., Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере рукопашного боя): Автореф.:дис. кпн. – М., 2018. – 25с
3. Бурцев Г.А., Рукопашный бой. – М., 1994. – 206с
4. Микрюков В.Ю. Каратэ: Учеб.пособие для студентов высших учебных заведений,- М.: Издательский центр «Академия», 2018. - 240 с.
5. Якимов А.М. «Основы тренерского мастерства», учеб.пособие для студ.высших учебных заведений физической культуры, М.: Терра-Спорт, 2021 -176с.

#### **Дополнительная литература:**

1. Иванов С.А., Методика обучения технике рукопашного боя: Автореф. Дис. к.п.н. – М., 2000 – 23с
2. Найденов М.И., Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. – Г, ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2022. -120с
3. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. - М.: МГИУ, 2021,144 с.
4. Юшков О.П., Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. – М.: МГИУ, 2021. – 40с

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 364594085773079485149359994365539118177086968158

Владелец Рогачёва Марина Павловна

Действителен с 10.10.2025 по 10.10.2026